



Hemos preparado este resumen de recomendaciones para los viajeros que nos acompañan. Ayúdanos a ponerlas en práctica para que todos podamos disfrutar de una aventura inolvidable.

## **Antes del viaje**

Cuídate, especialmente antes del viaje, evita riesgos innecesarios en tu entorno y protégete siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

## **Seguro especial Covid - Tarjeta Sanitaria Europea**

Al solicitar información de una de nuestras rutas enviaremos a tu correo toda la información y recomendaciones sobre seguros, cobertura médica y un seguro especial Covid. Es imprescindible que tengas vigente la Tarjeta Sanitaria Europea durante tu viaje. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo. Si bien la Tarjeta Sanitaria Europea nos servirá en muchos de nuestros destinos, habrá algunos donde será necesaria una póliza particular de seguro que cubra atención médica en el extranjero.

## **Requisitos para viajar en tiempos de Covid**

En caso de exista algún requisito especial para alguno de nuestros destinos (realización de test PCR, test de antígenos o anticuerpos, certificado de vacunación, formulario sanitario, app Covid, etc) se informará al viajero antes de su partida. Estos requisitos pueden ocasionar cambios en el itinerario del programa, como añadir algún día antes o después del viaje para cumplir con las posibles restricciones y test que se deban realizar en destino. En todo momento nos mantendremos al día de las normas y directrices más actualizadas, y en caso de cualquier modificación o necesidad especial, se informará de inmediato a los viajeros para encontrar la mejor manera de organizarnos y poder cumplir con todas las regulaciones de las autoridades.

## **Recomendaciones básicas de higiene y seguridad**

Recomendamos incluyas en tu equipaje varias mascarillas, y al menos un par de botes pequeños de gel hidroalcohólico. Nuestros guías siempre tendrán consigo mascarillas y gel para reponer, pero es responsabilidad de todos juntos el poder contar con el material necesario en todo momento para cuidar al máximo nuestra propia seguridad y seguir estas recomendaciones básicas:

- Lavarse minuciosamente las manos antes y después de cada actividad, tras estornudar, sonarse la nariz o toser.
- Evitar en general el saludo con contacto físico, incluido el beso, dar la mano, o los abrazos. Intentar mantener la distancia de seguridad recomendada.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar compartir: cremas solares, equipos (por ejemplo bastones), ropa o teléfonos móviles (para por ejemplo que nos hagan una foto)
- Utilizar mascarilla en espacios públicos cerrados, y en abiertos cuando no se pueda mantener distancia de seguridad y haya personas externas a nuestra unidad.
- Cambiarse la ropa después de haber viajado en medios de transporte público como trenes, aviones o autobuses.
- Llevar siempre consigo el bote pequeño de gel desinfectante.

## **Transportes**

Al utilizar transportes seguiremos las medidas de prevención Covid del país y del transporte utilizado. En la medida de lo posible se recomienda que cada viajero tenga un puesto fijo en el vehículo.

## **Alojamientos**

Nuestros alojamientos cumplen las recomendaciones y protocolos de cada país con respecto a la Covid-19. En la medida de lo posible se ha aumentado el espacio disponible en el alojamiento para cada huésped. Se informará y requerirá cumplir las normas específicas que los diversos alojamientos puedan tener, por ejemplo con el uso restringido de los espacios públicos del alojamiento, etc.

## **Actividades**

El equipo y material común utilizado en las actividades se desinfectará después de cada uso. En alguno de nuestros destinos las actividades de aventura pueden ser organizadas por proveedores externos que cumplen con los protocolos de limpieza, seguridad y desinfección recomendadas en cada destino.

Nuestras actividades e itinerarios se desarrollan en su mayoría en lugares de la naturaleza donde prácticamente no encontraremos otras personas, y en las visitas a lugares donde podríamos encontrarnos gente externa al grupo trataremos de evitar las horas más frecuentadas y mantener siempre la distancia de seguridad.

---

En caso de que la normativa de entrada a los países se viera modificada, os informaremos a la mayor brevedad. En Tierras Polares estamos al día de las actualizaciones, al solicitar información en alguna de nuestras rutas, te mantendremos informado.