

## COVID-19: RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DAS ATIVIDADES DE MONTANHISMO

Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro - FEMERJ

Documento:	FEMERJ: Nº STM-2020/04
Tipo:	Segurança e Técnica em Montanhismo
Autor:	GT da Crise da COVID-19
Local:	Estado do Rio de Janeiro
Data criação:	08 de Junho de 2020
Revisão:	-
Nº da revisão:	0
Nº Páginas:	8
Data da revisão:	
Nota:	
Entidades filiadas:	Associação de Guias, Instrutores e Profissionais de Escalada do Estado do Rio de Janeiro (AGUIPERJ), Centro Excursionista Brasileiro (CEB), Centro Excursionista Friburguense (CEF), Centro Excursionista Guanabara (CEG), Centro Excursionista Petropolitano (CEP), Centro Excursionista Rio de Janeiro (CERJ), Centro Excursionista Teresopolitano (CET), Clube Excursionista Carioca (CEC), Clube Excursionista Light (CEL), Clube Niteroiense de Montanhismo (CNM) e Grupo Excursionista Agulhas Negras (GEAN).
Filiada à:	 <b>CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MONTANHISMO E ESCALADA</b>

## COVID-19: RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DAS ATIVIDADES DE MONTANHISMO

### 1. INTRODUÇÃO

Estamos vivendo uma grave crise de pandemia. Tudo indica que a retomada das atividades acontecerá sem um cenário ideal de disponibilização de uma medicação definitiva e vacinas. Portanto, devemos nos preparar para conviver com a doença por um tempo, ainda incerto, no que se denomina de “novo normal”. No Estado do Rio de Janeiro embora os indicadores da pandemia ainda estejam elevados, as medidas de flexibilização já estão em andamento e algumas prefeituras já divulgaram suas propostas de abertura, entre eles alguns municípios relevantes para a prática do montanhismo, como o Rio de Janeiro, Niterói e Petrópolis.

Desta maneira, perguntas sobre quando, onde e como praticar o montanhismo nesse tempo de crise da COVID-19 se tornam cada vez mais frequentes.

Embora exista ansiedade em retomar as atividades de montanhismo, com o quadro de incerteza no Estado, a retomada deve ser realizada em momento oportuno e de forma lenta e gradual, possibilitando um melhor monitoramento dos indicadores e os ajustes necessários nas medidas de prevenção.

Uma retomada precipitada e com planejamento inadequado das atividades de montanhismo e da visitação de áreas naturais poderá levar a um retrocesso nas medidas de flexibilização, agravamento dos quadros e aumento de mortes. Portanto, devemos praticar um dos valores mais fundamentais do montanhismo, a responsabilidade - você é o maior responsável pela sua segurança e também colabora decisivamente para a segurança de outras pessoas, principalmente daquelas em situações mais vulneráveis, como idosos, pessoas com comorbidades, populações rurais e profissionais da área de saúde.

Com a divulgação das propostas governamentais de flexibilização e a iminente reabertura das unidades de conservação no Estado do Rio de Janeiro, a FEMERJ elaborou um documento com recomendações para a prática de atividades de montanhismo durante a crise da COVID-19 – FEMERJ-STM- 2020/04, visando a mitigação dos contágios nessa fase de transição para o “novo normal”.

Considerando que os indicadores da pandemia continuam elevados e que algumas áreas naturais recebem um grande volume de visitação, a FEMERJ entende que nesse cenário, manter-se em distanciamento social deve ser a primeira opção a ser considerada. Entretanto, se mesmo assim, você planeja retomar suas atividades em áreas naturais, fique atento aos seguintes pontos:

- a) Avalie sua condição de saúde. Se tem ou suspeita ter sinais e sintoma(s) de COVID-19, procure orientação médica ou sanitária e evite contato com outras pessoas por pelo menos 14 dias.
- b) Verifique como está o estágio de contaminação da pandemia na sua cidade, através dos indicadores de saúde e siga as recomendações das organizações sanitárias. Lembrando que as recomendações da FEMERJ não sobrepõe as orientações dos órgãos de saúde e sanitários.
- c) Esteja ciente das medidas de flexibilização vigentes;
- d) Observe as recomendações abaixo para práticas de atividades de montanhismo durante a crise da COVID-19.

Lembre-se, você é o principal responsável pela sua segurança! Todos devem fazer a sua parte para se proteger, colaborar com a saúde pública e impedir a propagação do vírus!

## 2. RECOMENDAÇÕES BÁSICAS

- 2.1. **Priorize o distanciamento social.** O distanciamento social é uma das principais formas de se evitar o contágio, proteger os mais vulneráveis e reduzir o impacto sobre o sistema de saúde.
- 2.2. **Observe as medidas de prevenção.** Siga o estabelecido pelas autoridades sanitárias competentes.
- 2.3. **Reforce os hábitos de higiene.** Lembre-se de higienizar as mãos com frequência e veemência, com água e sabão ou álcool gel 70%, conforme as suas condições. Evite de todas as formas levar as mãos ao rosto.
- 2.4. **Somente pratique se estiver saudável.** Se apresentar sinal ou sintoma que possa ser COVID-19, procure orientação médica ou sanitária e mantenha-se em quarentena por, pelo menos, 14 dias. O mesmo deve ser aplicado em caso de contato com pessoas com suspeita de contaminação. O uso de aplicativos de autoatendimento auxilia na verificação de presença de sintomas. No caso de agravamento do quadro, procure informações sanitárias e/ou orientações médicas.
- 2.5. **Respeite os fechamentos.** Apenas acesse os locais abertos e sem restrição de acesso.
- 2.6. **Evite aglomerações.** Evite lugares, trilhas e vias de escalada em horários concorridos ou onde já tenham outras pessoas. Tenha um plano alternativo ou volte outro dia.
- 2.7. **Previna o contágio:**
  - a) Cumprimente as pessoas de longe.
  - b) Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros e, idealmente, de 4 a 5 metros. A distância deve ser maior conforme aumenta o nível de esforço da atividade.
  - c) Use sempre máscara e, uma vez colocada, evite levar as mãos ao rosto e à máscara. Procure trocar a máscara a cada 2 horas ou quando a mesma estiver umedecida, dispensando-a em saco plástico fechado específico.
  - d) Evite compartilhar equipamentos e materiais.
  - e) Não compartilhe água e comida.
- 2.8. **Restrinja a atividade à sua própria cidade ou município.**
- 2.9. **Evite se tornar um vetor da doença para áreas rurais!** Muitos de nós podemos estar transmitindo o vírus sem nenhum sinal ou sintoma. Muitos locais de escalada e montanhismo são comunidades pequenas e rurais com acesso limitado a serviços médicos. Evite ir para esses lugares. Se for, evite qualquer interação com os moradores e traga de volta todo o seu lixo, não o descartando nessas comunidades.
- 2.10. **Evite o uso do transporte público.** Realize seu deslocamento a pé, de bicicleta, no seu veículo particular ou outro veículo alternativo.
- 2.11. **Reforce a prática de mínimo impacto.** Traga todo seu lixo de volta, considere que ele pode estar contaminado. Redobre os cuidados com as práticas sanitárias, pois suas excreções podem possuir alto grau de contaminação. Utilize saco plástico ou recipiente descartável separado para o seu papel e outros produtos higiênicos. Descarte em sua casa ou locais com coleta adequada - não jogue em caçambas, lixo de rua ou de áreas rurais.

- 2.12. **Aumente a prudência!** Montanhismo é uma atividade que pressupõe risco que podem levar à necessidade de resgate e atendimentos médicos. Lembre-se que esse é um dos piores momentos para estar em um hospital e gerar deslocamento de equipe de atendimento necessária ao tratamento da COVID-19.
- Seja conservador nas suas escolhas, redobre a atenção e reduza o nível de exposição ao risco, especialmente se estiver sozinho.
  - Em caso de acidente siga as recomendações de primeiros socorros, o que inclui o uso específico de equipamentos de proteção individual anti COVID-19, conforme item 3.1.7.
  - Neste momento os riscos incluem questões mais amplas do que os nossos objetivos e projetos na montanha.

### **3. RECOMENDAÇÕES COMUNS PARA A CAMINHADA EM TRILHAS E ESCALADA:**

#### **3.1. No planejamento**

- 3.1.1. Planeje a atividade com antecedência e à distância.
- 3.1.2 Evite fazer excursões mais complexas, de vários dias ou em áreas remotas, como travessias.
- 3.1.3. Selecione lugares, trilhas e vias de escalada fora de dias e horários concorridos. Tenha um plano alternativo caso o local escolhido esteja com outras pessoas.
- 3.1.4. Escolha uma atividade abaixo do nível do grupo, considerando seu participante menos qualificado.
- 3.1.5. Consulte sobre o estado de saúde de todos participantes e restrinja a participação apenas àqueles que não mostraram sinais ou sintomas da COVID-19 nos últimos 14 dias, nem tiveram contato com pessoas com esses sinais e sintomas ou que tenham testado positivo.
- 3.1.6 Dê preferência para caminhar ou escalar com alguém que tenha um contato frequente, como o morador da mesma residência, ou mantenha sempre o mesmo parceiro de atividade.
- 3.1.7. Cada pessoa deverá levar sua própria alimentação e hidratação.
- 3.1.8. Lembre-se de levar álcool gel 70% em quantidade suficiente para higienizar as mãos sistematicamente durante a atividade, e tenha ele sempre a mão (no bolso, pendurado na mochila ou no rack) .
- 3.1.9. Cada participante deve levar seu próprio kit de primeiro socorros e um kit de equipamentos de proteção individual à COVID-19 que contenha:
  - Máscaras em quantidade suficiente, levando em consideração a duração da atividade e a transpiração de cada um, bem como embalagem/recipientes para guardar máscaras utilizadas.
  - Álcool gel 70% em quantidade suficiente para higienizar as mãos, ou use água e sabão longe de corpos de água.
  - Lenços umedecidos para limpar as mãos antes de higienizar com álcool gel 70%.
  - Óculos escuros ou transparentes nas situações que forem necessárias.
- 3.1.10. Pense na logística do uso da máscara, levando em quantidade compatível com a duração da atividade, pense a troca de máscara a cada duas horas de atividade no mínimo.
- 3.1.11. Equipamento: use equipamentos que não tiveram exposição a um possível contágio no mínimo nas últimas 72 horas.

3.1.12. Não utilize banheiros públicos. Se planeje para essa situação.

3.1.13. Não utilize abrigos.

### **3.2. No encontro:**

3.2.1 Marque o ponto de encontro em local amplo e arejado.

3.2.2. Antes e após manipular o equipamento e outros materiais, higienize as mãos com álcool gel 70% e evite o intercâmbio de material.

3.2.3. No encontro e durante o trajeto, utilize a máscara.

### **3.3. Durante a atividade**

3.3.1. Caminhe fazendo uso da máscara e trocando-a a cada 2 horas ou quando umedecer.

3.3.2. Caminhe procurando manter um distanciamento de 4 a 5 metros, e considere 2 metros como referência para o distanciamento mínimo.

3.3.2. A comunicação deve ser feita respeitando o distanciamento e o uso de máscara, evitando gritos.

3.3.4. Caso seja necessário ajudar outras pessoas na aproximação, evite o contato físico recorrendo à corda ou outro sistema.

3.3.5. Realize as paradas de descanso em lugares amplos, de preferência arejados, mantendo a distância recomendada.

3.3.6. Procure não tocar, apoiar ou sentar em estruturas, como bancos, mesas, placas, degraus, guarda-corpo, corrimão, e outros facilitadores, etc.

3.3.7. Evite fotos em grupos para evitar a proximidade e contato com outros.

3.3.8. Nos cumes e pontos de parada, lembre-se de manter a distância recomendada.

3.3.9. Durante toda a atividade, considere que está com as mãos contaminadas, evite de todas as formas levar as mãos ao rosto.

### **3.4. No retorno para casa**

3.4.1 Evite o contato físico, despedindo-se de longe.

3.4.2. Evite confraternização em bares, praças ou outros locais que promovam aglomerações.

3.4.3. Guarde os equipamentos dentro de um recipiente ou plástico, procurando evitar o contato com o veículo e outros materiais.

3.4.4. Uma vez em casa, siga as recomendações para higienizar e desinfetar roupas. Lave imediatamente as roupas utilizadas na atividade.

3.4.5. Deixe os equipamentos fora de casa ou em lugar isolado de forma separada, permitindo arejar, em quarentena de no mínimo 72h, antes de voltar a usar.

3.4.6. Se optar por desinfetar o material, observe as recomendações do fabricante na limpeza e desinfecção. Atenção: Muitos desinfetantes podem provocar danos nos equipamentos de segurança. Diversos fabricantes disponibilizam informações sobre desinfecção nos seus websites.

- 3.4.7. Deixe seu calçado fora de casa ou em local reservado em quarentena de no mínimo 72h. Se for higienizar o calçado faça do lado de fora da casa ou em local reservado, com solução de 50 ml água sanitária a 2%-2,5% diluída em 1 litro de água ou outro produto recomendado pelo fabricante.

## **4. RECOMENDAÇÕES COMPLEMENTARES PARA CAMINHADA EM TRILHAS**

### **4.1. No planejamento**

- 4.1.1. Organize grupos pequenos de até 2 pessoas nessa fase inicial. Verifique as recomendações do número de pessoas por grupos no documento FEMERJ-STM-2020-05, sobre as Fases de Transição para a prática de montanhismo do Estado do Rio de Janeiro.
- 4.1.2. Evite trilhas onde seja necessário dar a mão para a progressão dos participantes.
- 4.1.3. Evite trilhas onde seja necessário o uso de equipamentos compartilhados, como cordas, fitas, mosquetões e cadeirinhas.
- 4.1.4 Recomenda-se o uso de óculos escuros ou transparentes como forma de proteção ocular.

## **5. RECOMENDAÇÕES COMPLEMENTARES PARA A ESCALADA**

### **5.1. No planejamento**

- 5.1.1. Organize grupos pequenos de até 2 pessoas nessa fase inicial. Verifique as recomendações do número de pessoas por grupos no documento FEMERJ-STM-2020-05, sobre as Fases de Transição para a prática de montanhismo do Estado do Rio de Janeiro.
- 5.1.2 Na escalada esportiva, cada escalador deve considerar levar suas próprias costuras.
- 5.1.3. Para boulders, considere levar um crash pad pessoal para cada pessoa.

### **5.2. Na escalada e boulders**

- 5.2.1. Evite entrar em vias de escalada já ocupadas, principalmente onde o retorno é feito por rapel.
- 5.2.2. Em áreas de escalada esportiva, evite vias contíguas, onde não se possa respeitar um distanciamento de 4 metros entre os escaladores.
- 5.2.3. Em áreas de boulder, escolha o problema de forma a manter o distanciamento recomendado.
- 5.2.4. Priorize manter a distância mínima de 2 m, na preparação e durante a escalada.
- 5.2.5. Em vias de mais de uma enfiada, considere a possibilidade de cada escalador fazer a parada em ancoragens distintas, para manter a distância mínima de 2 m; ou utilize técnicas para manter o maior distanciamento possível na parada, como alongar a solteira.
- 5.2.6. A verificação de nós, mosquetões, aparelhos de segurança ou rapel, cadeirinha deve ocorrer à distância.
- 5.2.7. Não compartilhe o magnésio e, se possível, dê preferência ao magnésio líquido.
- 5.2.8. Priorize a comunicação não verbal e evite gritar para minimizar as chances de contaminação.
- 5.2.9. O uso de óculos de sol ou transparente é especialmente importante para o segundo da cordada.

- 5.2.11. Durante a escalada, não leve a corda ou outro material à boca.
- 5.2.12. A cada parada, ou ao descer da via esportiva, faça a limpeza da mão com álcool gel. Considerando que o álcool gel perde eficácia quando as mãos estão sujas, tente limpá-las antes.
- 5.2.13. Durante o rapel, se for viável, opte por fazer a parada em ancoragens separadas para manter o distanciamento recomendado; ou utilize técnicas para manter o maior distanciamento possível na parada, como alongar a solteira.
- 5.2.16. Durante o rapel, em caso de encontro com outro grupo, não compartilhe a parada. Procure manter a distanciamento mínimo (2 metros) e aguarde que o outro grupo avance.
- 5.2.14. Ao chegar ao solo, mantenha o respeito ao limite mínimo de 2 metros de distância de outras pessoas.
- 5.2.15. Mantenha os equipamentos extras na mochila, minimizando a possibilidade de contaminação.

### **5.3. Na guarda do material**

- 5.3.1. Não misture o seu equipamento, guardando-o em sua mochila sem abri-la até chegar em casa, seguindo as orientações do item 3.4.3.
- 5.3.2. Limpe as mãos com álcool gel e deixe-as secar antes de arrumar o material.

## **6. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

Para a elaboração do presente documento foram consultados diversas fontes, entre: documentos, artigos, webinars, websites, Essas fontes estão relacionadas abaixo.

[Access Fund](https://www.accessfund.org/open-gate-blog/climbing-during-the-coronavirus-pandemic): Diretrizes para a escalada durante a pandemia do Covid-19. <https://www.accessfund.org/open-gate-blog/climbing-during-the-coronavirus-pandemic>

[American Alpine Club](https://americanalpineclub.org/news/2020/5/1/climbing-in-the-covid-era): Diretrizes para a crise do COVID-19. <https://americanalpineclub.org/news/2020/5/1/climbing-in-the-covid-era>

ANVISA. Orientações gerais – Máscaras faciais de uso não profissional.

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

Blocken, B., Malizia F., van Druenen T., e Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. [Preprint](#). URBAN PHYSICS, WIND ENGINEERING & SPORTS AERODYNAMICS.

[http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White%20Paper.pdf)

DAV: Recomendações para atividades de montanha [https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/empfehlungen-des-dav-zum-bergsport-in-zeiten-des-coronavirus\\_aid\\_34920.html](https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/empfehlungen-des-dav-zum-bergsport-in-zeiten-des-coronavirus_aid_34920.html)

Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. The Lancet. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)

Desnivel : [Artigo](https://www.desnivel.com/escalada-roca/cuando-podremos-volver-a-escalar-y-como/) ¿Cuándo podremos volver a escalar? ¿Y cómo? <https://www.desnivel.com/escalada-roca/cuando-podremos-volver-a-escalar-y-como/>

[Federação Espanhola de Esportes de Montanha e Escalada FEDME](#): Recomendações pós COVID: esportes de montanha. [https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe\\_recomendaciones\\_post-covid\\_deportes\\_de\\_mon](https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_deportes_de_mon)

Hua Qian , Te Miao , Li LIU , Xiaohong Zheng , Danting Luo , Yuguo Li. Indoor transmission of SARS-CoV-2. Preprint. Medrxiv. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.04.20053058v1>

[Instituto de Pesquisa de Inteligência Esportiva](#) - UFPR. Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19.

<http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site/wp-content/uploads/2020/05/Recomendac%CC%A7o%CC%83es-final.pdf>

Macedo, Jorge. Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa. [http://cfg.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review\\_a%CC%81gua\\_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23\\_03\\_-2020-versa%CC%83o\\_3.pdf](http://cfg.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf)

Neeltje van Doremalen, Dylan H. Morris, Myndi G. Holbrook, Amandine Gamble, Brandi N. Williamson, Azaibi Tamin, Jennifer L. Harcourt, Natalie J. Thornburg, Susan I. Gerber, James O. Lloyd-Smith, Emmie de Wit, Vincent J. Munster. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. The new england journal of medicine. [https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured\\_home](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured_home)

[Organização Mundial da Saúde](#): página da Covid-19. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

[OMS: Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19](#): [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass\\_Gatherings\\_Sports-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf) .

[Ministério da Saúde](#): página do coronavírus. <https://covid.saude.gov.br/>

[Papo online](#) do Acesso PanAm sobre a prática do montanhismo e da escalada no contexto da pandemia.

[Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte](#): Notas sobre a prática de exercícios. <http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>

TelesaúdeRS - UFRS. Qual a diferença de distanciamento social, isolamento e quarentena? [https://www.ufrgs.br/telessauders/posts\\_coronavirus/qual-a-diferenca-de-distanciamento-social-isolamento-e-quarentena/](https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/qual-a-diferenca-de-distanciamento-social-isolamento-e-quarentena/)

[UIAA](#): Recomendações para a prática de esportes de montanha (27/05/2020). <https://www.theuiaa.org/uiaa/covid-19-recommendations-for-mountain-sports-endorsed-by-the-uiaa/>

Yuan Liu, Zhi Ning, Yu Chen, Ming Guo, Yingle Liu, Nirmal Kumar Gali, Li Sun, Yusen Duan, Jing Cai, Dane Westerdahl, Xinjin Liu, Kin-fai Ho, Haidong Kan, Qingyan Fu, Ke Lan. Aerodynamic Characteristics and RNA Concentration of SARS-CoV-2 Aerosol in Wuhan Hospitals during COVID-19 Outbreak. [Preprint](#). bioRxiv. <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.03.08.982637v1.full.pdf>

[Webinar](#) (em inglês) sobre a escalada no contexto da pandemia nos EUA, incluindo um epidemiologista/escalador e dois casos de abertura de áreas.