



RECOMENDAÇÕES DE ESCALADA EM ROCHA EM TEMPOS DE COVID-19

Porto Alegre, junho de 2020

Estas recomendações foram pensadas para orientar a comunidade da escalada sobre os cuidados adicionais necessários na prática do esporte em função da epidemia de Covid-19. Tem como objetivo reduzir as dúvidas, aumentar a segurança e estimular as melhores práticas de escalada considerando esta situação peculiar.

Pretende preencher uma lacuna nas orientações oficiais sobre as condutas durante a pandemia, em acordo com as orientações oficiais existentes e as melhores evidências científicas. A evolução da epidemia é ainda incerta, ainda persistem lacunas importantes de conhecimento e as opções de prevenção e tratamento ainda estão em desenvolvimento.

As recomendações aqui sugeridas devem ser interpretadas como provisórias e podem ser revisadas à medida que novas informações surgirem.

Este guia inclui recomendações específicas para as situações de escalada ao ar livre.

1) **POR QUE ESCALAR:**

- Os ambientes ao ar livre, especialmente os não construídos, são os locais mais seguros para estar. A estabilidade do SARS-CoV-2 é reduzida ao ar livre, pela exposição ao sol, vento e umidade. A biodiversidade é benéfica para o desenvolvimento da resposta imune.
- As atividades ao ar livre, inclusive a escalada, oferecem uma oportunidade de convívio social seguro, tamponando os efeitos do isolamento.
- Escalar ou praticar outras atividades ao ar livre envolve mais riscos que manter-se em isolamento, mas também benefícios.

Uma prática segura de escalada permite minimizar os riscos e maximizar os benefícios de forma satisfatória.

2) **PRINCÍPIOS GERAIS:**

- O SARS-CoV-2 é um vírus de transmissão direta, por via aérea ou superfícies. Os dois principais modos de transmissão e situações de maior risco são a tosse ou espirro e as mãos. A tosse porque ao tossir são liberadas quantidades maiores de vírus, em partículas maiores e a maior velocidade do que na respiração normal. As mãos porque são frequentemente levadas ao contato com as vias aéreas externas (nariz e boca) e então a diferentes superfícies. O vírus não se espalha facilmente de outras maneiras, como através de superfícies, embora esta via também seja possível.
- Proteja a boca com o braço ao tossir. Condicione-se para evitar levar a mão ao rosto. Se necessário, higienize as mãos com solução álcool 70% imediatamente após levá-las ao rosto. Se as mãos estiverem limpas, as superfícies tocadas por elas estarão limpas.
- A maioria das pessoas se contamina em casa, no trabalho, no comércio, no ambiente escolar ou no transporte, porque estes são ambientes construídos, com pouca circulação de ar e compartilhados por muitas pessoas por longos períodos.
- O uso de máscara e protetor facial reduz o risco de contaminação. Por outro lado, pode induzir uma falsa sensação de segurança e aumentar a frequência de contato das mãos com o rosto para acomodá-la. Mantenha a atenção mesmo durante o uso de máscara.
- Considere o uso de máscaras padrão N-95 ou PFF2 nas situações de maior risco, por serem as que oferecem maior segurança - aglomerações e ambientes confinados.

- Nenhuma atitude é individualmente suficiente para evitar o risco de contágio. Combine todas as atitudes possíveis.
- É fundamental que você permaneça em casa se você ou alguém da família ou contatos apresentou sinais ou sintomas respiratórios ou sugestivos de Covid-19 ou se teve contato com casos confirmados nos últimos 15 dias.
- Se você apresentar sinais ou sintomas na semana posterior à escalada, informe seus parceiros e permaneça em quarentena por pelo menos duas semanas.
- Pense nas precauções pessoais necessárias caso você pertença a um grupo de risco e considere reduzir a exposição.
- Lembre-se que você sempre pode ser um portador assintomático e comporte-se como tal. Mantenha todas as regras de proteção, mesmo que se considere fora de exposição.
- Abra mão (temporariamente) de outros fatores de exposição (por exemplo, reduzir idas ao supermercado ou contato com entregadores, funcionários, auxiliares) em prol de um final de semana com os amigos na natureza.
- Vigie e aceite a vigilância dos demais quanto ao respeito aos princípios de proteção. O compromisso e a aceitação coletivas aumentam o nível de segurança e confiança.
- Observe as determinações das autoridades de saúde quanto à cuidados e restrições.

3) **DESTINOS:**

- Durante a epidemia a vizinhança e os proprietários locais podem estar mais sensíveis a regras e cuidados, exigindo maior atenção e respeito.
Não frequente locais sem consentimento prévio dos proprietários e atenção às condutas e preocupações da comunidade local.
- Opte por locais mais próximos para reduzir os riscos associados ao deslocamento (ver a seguir).
- Considere as condições locais de higiene, procurando minimizar a necessidade de uso de instalações sanitárias, que são ambientes de alto risco (ver a seguir).
- Opte por lugares não compartilhados com outros grupos, de forma a reduzir aglomerações (ver a seguir).

4) **VIAGENS:**

- A viagem é uma das duas situações de maior risco de contaminação em um programa de escalada, por manter pessoas muito próximas, em um ambiente confinado, por longo tempo.
- É recomendável que todos os parceiros que compartilharem um mesmo veículo usem máscara durante toda a viagem, preferencialmente padrão N-95 ou PFF-2.
- Procure manter o veículo com ventilação ativa. O ar externo é livre de vírus e seguro. Um fluxo direcional de ar externo promove a melhor diluição da carga viral interna.
- Planeje o roteiro de viagem de forma a evitar ou reduzir a necessidade de paradas arriscadas: horário de partida e chegada, banheiros, lanches, água.

- Planeje de forma redobrada os itens necessários para todas as atividades relacionadas com a viagem de escalada para evitar a necessidade de deslocamentos não planejados para reposição de itens.
- Deslocamentos para outros destinos antes ou durante a viagem de escalada, devem ser evitados, pois ampliam a chance de contatos com pessoas ou ambientes de risco.

5) **USO DOS SANITÁRIOS:**

- O uso de sanitários é uma das duas situações de maior risco de contaminação em um programa de escalada em função do compartilhamento de instalações por muitas pessoas.
- Considere todos os sanitários coletivos como ambientes contaminados.
- Preferencialmente, higienize as superfícies de contato com álcool 70% antes e após o uso.
- Antes e após o uso dos sanitários, higienize as mãos com água e sabão e, ao final, com álcool 70%.

6) **DISTANCIAMENTO SOCIAL E HIGIENE:**

- Evite ambientes construídos ao máximo. Ambientes construídos, pobremente ventilados ou aglomerados são os locais de alto risco de contaminação.
- Mantenha pelo menos um metro de distância, sempre, em *todas* as situações.

- Mantenha pelo menos dois metros de distância em trilhas ou durante atividades que exijam respiração intensa. Aumente a distância caso seja uma atividade de grande esforço.
- Use máscara ou protetor facial sempre que possível, sempre que o desconforto respiratório não comprometer sua atividade, especialmente durante deslocamentos, compras, higiene ou qualquer outra situação que envolva aglomeração, ingresso em ambientes construídos ou proximidade com outras pessoas.
- Higienize as mãos com álcool 70% com frequência e sempre após manipular objetos pessoais que não os equipamentos de escalada (roupas, lanches, etc).
- Não compartilhe utensílios pessoais.

7) **ESCALADA E MANUSEIO DE EQUIPAMENTOS:**

- Forme uma bolha de escalada - escolha um grupo pequeno e fechado de parceiros fixos. Esta atitude é muito importante, pois permite isolar os casos e controlar a propagação em caso de contaminação, com o menor número de pessoas condicionadas à quarentena.
- Máscara e álcool gel devem passar a fazer parte do equipo pessoal de escalada.
- O equipo de escalada é manuseado e compartilhado, expondo os escaladores a riscos. A segurança da escalada depende fundamentalmente da limpeza das mãos.
- A boca é a terceira mão do escalador, usada para transferir equipos ou corda, criando uma situação de alto risco.
- Evite ao máximo segurar a corda ou equipos com a boca.

- Antes de iniciar e após concluir cada escalada (segue ou guiada) higienize as mãos com álcool 70%.
- Não leve a mão ao rosto após higienizá-las e até concluir a escalada e liberar o equipamento.
- As paradas são momentos de risco pela proximidade entre os escaladores. Procure minimizar o tempo nas paradas, manter o maior afastamento possível e posicionar-se de forma a evitar respiração frontal. Considere dispor de uma máscara para uso neste momento. Evite dar segue de cima se possível.
- Carregue consigo álcool 70% em gel ou borrifador para uso nas paradas, antes e após a escalada e em caso de levar a mão ao rosto.
- Considere o uso de magnésio líquido. O magnésio em pó é seguro desde que não compartilhado, porém a preparação líquida, por ser alcoólica, oferece uma assepsia adicional às mãos.
- Minimize o compartilhamento de equipamentos, restringindo-o à corda e costuras.
- Siga os conselhos dos fabricantes sobre limpeza e manutenção do equipo. Ao retornar, coloque o equipamento compartilhado em quarentena em uma área adequada pelo maior tempo possível, pelo menos 48 horas, preferencialmente uma semana. Preferencialmente mantenha-os ao ar livre, sem exposição solar direta.

8) **RISCOS INERENTES:**

- Reduzir os riscos potenciais das atividades ao ar livre é importante para reduzir o risco de acidentes e necessidade de auxílios hospitalares já saturados.
- Siga os protocolos de segurança e boas práticas de escalada. Não participe de atividades para as quais não tenha capacitação plena.
- Redobre a atenção ao realizar qualquer atividade.
- Não realize nenhuma atividade de risco sem supervisão.
- Durante a pandemia, considere reduzir os desafios esportivos e optar pela prática de uma escalada segura e tranquila. Pratique escalada abaixo do seu potencial técnico máximo, é importante manter-se dentro de sua zona de conforto durante a prática.

9) **ATENÇÃO À SAÚDE:**

- Não existe prevenção ou tratamento para a Covid-19.
- Lembre-se de verificar e manter consigo seu kit de higiene e medicamentos de uso pessoal.
- Mantenha afastamento e considere interromper o programa e retornar à casa no caso de algum parceiro apresentar sinais ou sintomas respiratórios ou sugestivos de Covid-19 durante o programa de escalada.
- Evite situações que exponham a maior risco de sintomas e infecções respiratórias, como condições climáticas extremas.

10) REFERÊNCIAS:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-06/tl-pss060120.php

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

<http://www.thebmc.co.uk/Handlers/DownloadHandler.ashx?id=1901>

<https://www.theuiaa.org/covid-19/>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them?fbclid=IwAR1f6bMaeDGCkapUS8kf5nFpEGFZwjm4yqLDWE E8caoqlody9ZbAu1T0PQ0>

https://www.ukhillwalking.com/news/2020/05/bmc_releases_practical_measures_for_climbing+walking_during_covid-19-72312

<https://www.desnivel.com/escalada-roca/doctor-santiago-munoz-medico-microbiologo-y-escalador-consejos-para-escalar-en-tiempos-de-coronavirus/>

<https://covid19.elsevierpure.com/ja/publications/2019-novel-coronavirus-covid-19-pandemic-built-environment-considerations>

<https://abee.net.br/recursos-de-enfrentamento-a-covid-19/>

<https://coronavirus.rs.gov.br/upload/arquivos/202006/01161846-decreto-55-284.pdf>

https://distanciamentocontrolado.rs.gov.br/wp/wp-content/uploads/2020/05/Protocolos_especificacoes_versao_site_1-1-05-2020.pdf

https://distanciamentocontrolado.rs.gov.br/wp/wp-content/uploads/2020/06/Todos_os_setores.pdf

Limpeza e manutenção de equipamentos:

<https://www.petzl.com/INT/en/Professional/News/2020-4-17/Recommendations-for-disinfecting-your-equipment>

<https://www.beal-planet.com/en/how-to-disinfect-beal-textile-ppe/>

<https://www.singingrock.com/covid-19-disinfection>