



ASSOCIAÇÃO DE GUIAS, INSTRUTORES E PROFISSIONAIS DE ESCALADA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO E PRÁTICA DAS ATIVIDADES DE MONTANHISMO NO CONTEXTO DO COVID-19 PARA PROFISSIONAIS DE ESCALADA

ATUALIZADO EM 7 DE JULHO DE 2020

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”. Vemos medidas de flexibilização em diversas esferas governamentais e unidades de conservação já abertas ou em fase de abertura.

Embora exista ansiedade em retomar as atividades de profissionais de montanhismo, a retomada deve ser realizada de forma lenta e gradual, possibilitando um melhor monitoramento dos indicadores e ajustes necessários nas medidas de prevenção.

Uma retomada precipitada e com planejamento inadequado das atividades de montanhismo profissional e da visitação de áreas naturais pode colocar em risco a vida dos profissionais e clientes. Poderá também 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, a de seus clientes e também colabora decisivamente para a segurança de terceiros, 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 reabertura de unidades de conservação no Estado do Rio de Janeiro, a AGUIPERJ, com base em documento similar da Federação de Montanhismo do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ: Nº STM-2020/04), elaborou um documento com recomendações para a prática responsável de atividades profissionais de escalada e montanhismo durante a crise da COVID-19, visando à 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, entendemos que nesse cenário, manter-se em distanciamento social deve ser a primeira opção a ser considerada. Entretanto entendemos a necessidade dos profissionais de retornarem suas atividades e consideramos que isso pode ser feito de forma segura desde que observadas as recomendações neste documento. Guias e instrutores de escalada são profissionais acostumados a gerenciar risco. Consideramos que as atividades no atual contexto de pandemia exigirão um esforço contínuo e apurado neste sentido.



Pontos importantes:

- a) Avalie sua condição de saúde. Se tem ou suspeita ter sinais e sintoma(s) da COVID-19, procure orientação médica ou sanitária e evite contato com outras pessoas por pelo menos 14 dias. Esteja preparado para cancelar atividades agendadas em caso de suspeita de contágio.
- 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 estas recomendações não se sobrepõem às orientações dos órgãos de saúde e sanitários.
- c) Esteja ciente das medidas de flexibilização vigentes;
- d) Observe as recomendações abaixo para a prática de atividades profissionais 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 o aumento do 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 e específico para tal.
- 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. Incentive seus clientes a fazerem o mesmo.

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 descarte de máscaras, papeis 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 riscos 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.

- a) Seja conservador nas suas escolhas, redobre a atenção e reduza o nível de exposição ao risco, especialmente se estiver sozinho.
- b) 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.
- c) 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 já possua outras pessoas presentes.



- 3.1.4. Escolha uma atividade com complexidade abaixo do nível do grupo, considerando seu participante menos qualificado.
- 3.1.5. Consulte sobre o estado de saúde de todos os participantes e clientes, 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. Monitore essa recomendação no dia da atividade e até o final da mesma, caso alguém apresente sintomas durante a atividade considere encerrar o trabalho antes do término de forma segura e planejada.
- 3.1.6. Cada pessoa deverá levar sua própria alimentação e hidratação. Isso deve ser informado anteriormente a atividade aos clientes e reforçado antes do início da atividade.
- 3.1.7. 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) .
- 3.1.8. Os guia e instrutores devem levar kits de primeiro socorros que atendam a todos envolvidos na atividade e 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.
 - 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.
 - Sacos plásticos diversos para lixo, descarte de máscaras utilizadas e materiais usados
- 3.1.9. Verifique se o cliente possui um kit com os equipamentos de proteção individual à COVID-19 conforme o item anterior e tenha equipamentos de proteção extra caso seja necessário emprestar aos clientes.
- 3.1.10. Pense na logística do uso da máscara, levando em quantidade compatível com a duração da atividade. Considere a troca de máscara a cada duas horas de atividade, no máximo.
- 3.1.11. Equipamento: utilize apenas equipamentos que não tiveram exposição a um possível contágio por, no mínimo, 72 horas ou equipamentos que foram previamente higienizados.
- 3.1.12. Não utilize banheiros públicos. Se planeje para essa situação.
- 3.1.13. Não utilize abrigos.
- 3.1.14. Pense em uma política de cancelamento diferenciada para o momento em caso de clientes ou profissionais com suspeita de COVID-19 antes do início da atividade.
- 3.1.15. Desenvolva um termo de aceitação de riscos específico para o momento junto com recomendações a serem seguidas solicite a leitura e a assinatura dos clientes antes do início da atividade



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. Instrua os clientes a fazerem o mesmo.
- 3.2.3. No encontro e durante o trajeto, utilize a máscara.
- 3.2.4 É importante reforçar as recomendações e protocolos aos clientes antes do início da atividade.

3.3. Durante a atividade

- 3.3.1. Caminhe fazendo uso da máscara e trocando-a de acordo com as recomendações do fabricante 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, facilitadores etc.
- 3.3.7. Evite fotos em grupos para não haver proximidade e contato com outras pessoas.
- 3.3.8. Nos cumes e pontos de parada, lembre-se de manter a distância recomendada.
- 3.3.9. Durante toda a atividade, considere estar com as mãos contaminadas, evitando de todas as formas levá-las ao rosto.
- 3.3.10 É importante reforçar as recomendações e protocolos aos clientes durante a atividade e nas paradas.

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. Caso não seja possível aguardar 72h proceda com a desinfecção dos equipamentos.
- 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 clientes 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. Considere utilizar o sistema de corda curta para auxiliar clientes caso estes trechos não possam ser evitados.
- 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. Nessa fase inicial, organize grupos pequenos com apenas 1 cliente ou de até 2 clientes, caso sejam clientes que tenham contato frequente, como moradores da mesma residência. 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. Incentive os clientes a usarem equipamento individual próprio.
- 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 metros, 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 metros; 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. Evite assoprar as mãos ou as agarras.
- 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. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

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

FEMERJ: Recomendações para a prevenção e futura prática das atividades de montanhismo no estado do Rio de Janeiro.

<http://www.femerj.org/covid-19-recomendacoes-para-a-prevencao-e-futura-pratica-das-atividades-de-montanhismo-no-estado-do-rio-de-janeiro/>

Access Fund: 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: 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_White_Paper.pdf

DAV: Recomendações para atividades de montanha (**Empfehlungen des DAV zum Bergsport in Zeiten des Coronavirus - Aktiv sein - Bergsport**)

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** ¿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

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](http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site/wp-content/uploads/2020/05/Recomendac%CC%A7o%CC%83es-final.pdf) - 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://cfq.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

[Organização Mundial da Saúde](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019): 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](https://covid.saude.gov.br/): 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](http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/): 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/

[UIAA](https://www.theuiaa.org/uiaa/covid-19-recommendations-for-mountain-sports-endorsed-by-the-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](https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.03.08.982637v1.full.pdf). 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