



ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DO MONTANHISMO E DA ESCALADA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DO COVID-19

Já se vão dois meses de distanciamento social devido à pandemia do COVID-19. É natural que depois de tanto tempo haja uma certa ansiedade em retomar as atividades de montanhismo; é grande a saudade das florestas, montanhas, boulders, paredes, falésias.

Ao contrário de outros países que têm retomado as atividades de montanhismo, o Brasil ainda encontra-se em um cenário de aumento do número de casos e óbitos diários, indicando uma circulação comunitária do vírus. Os números para o país são altos, no entanto alguns municípios e estados avançam para o retorno das atividades não essenciais. Com isso, unidades de conservação e outras áreas de montanhismo e escalada começam a reabrir, e a prática de atividades de montanha têm sido liberada por alguns governantes.

Com o intuito de contribuir para a reflexão e tomada de decisão sobre quando, onde e como escalar ou caminhar em trilhas em um cenário de tanta incerteza, a Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada emite essas orientações com os conhecimentos disponíveis até o dia de hoje, com base em fontes listadas no final deste documento.

Considerações primárias

- **Considere continuar o distanciamento social**, mesmo se a sua região estiver aberta, evite deslocamentos e atividades que não sejam consideradas essenciais, minimizando a propagação do vírus, protegendo os mais vulneráveis e reduzindo o impacto no sistema de saúde.
- **Caso opte por praticar montanhismo**, o faça somente depois da abertura do seu município e das áreas de prática de montanhismo, como trilhas e vias de escalada.
- **Somente pratique quando saudável**. Se apresentar algum sinal ou sintoma do COVID-19 ou se tiver tido contato com pessoas com suspeita de contaminação, mantenha o isolamento por pelo menos 14 dias. Se estiver dúvida, acesse [aplicativos](#) e [telefones](#) que ajudam e orientam à distância.
- **Siga as medidas de prevenção** estabelecidas pelas autoridades competentes.
- **Observe as recomendações da sua federação ou associação**. Diversas entidades estão criando orientações para a prática do montanhismo que consideram o contexto local mais especificamente.

Respira fundo e considere o seguinte

Poder escalar, fazer trilhas, ou seja, praticar montanhismo em geral, não quer dizer que seja o melhor momento para tal, mesmo que estas estejam liberadas em sua região. Considere algumas questões no seu processo de decisão:

- **Pratique a responsabilidade individual:** tanto em relação à sua própria segurança, como em relação à da sociedade, em especial os atores em situação vulnerável (idosos, populações rurais e indígenas, profissionais da área de saúde, entre outros).
- **Avalie a situação:** considere a densidade demográfica, o real potencial de minimizar aglomerações e o estágio da pandemia na sua cidade.
- **Nível de incerteza:** A doença e os conhecimentos sobre ela são muito novos e há ainda um certo grau de incerteza da eficácia dos protocolos. Há ainda menos informações ainda sobre o comportamento do vírus em ambientes de montanhismo.
- **Não há proteção 100% efetiva:** atualmente não há vacina contra o COVID-19 e mesmo seguindo todas as orientações, o contágio ainda pode ocorrer.
- **Distância:** É difícil manter a distância recomendada principalmente na escalada.

Onde e com quem posso escalar ou fazer trilhas?

- **Respeite os fechamentos.** Caso opte por praticar o montanhismo (boulder, trilhas, escaladas), apenas o faça em locais abertos e sem restrição de acesso.
- **Evite se tornar o vetor da doença para áreas rurais e vulneráveis!** Muitos locais de escalada e montanhismo são pequenos e rurais com acesso limitado a serviços médicos e podemos estar transmitindo o vírus sem nenhum sinal ou sintoma.
- **Pratique localmente:** vá a pé, de bicicleta ou use transporte privado sem sair do seu município.
- **Evite áreas populares e aglomerações.** Evite lugares, dias e horários mais concorridos. Caso o local ou a aproximação esteja com muitas pessoas, retire-se, a montanha continuará lá.
- Dê preferência por **parceiros com quem o convívio diário já ocorre**, como familiares e colegas de trabalho.
- **Consulte sobre o estado de saúde** dos participantes. Somente vá com pessoas que não mostraram sinais ou sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias, nem tiveram contato com pessoas com esses sinais e sintomas ou que tenham testado positivo.

Como posso praticar a escalada ou fazer trilhas?

Antes de sair de casa

- **Aumente a prudência!** Montanhismo é uma atividade que pressupõe risco. Um acidente pode levar à necessidade de resgate e atendimentos médicos, desviando o foco dessas

equipes e ocupando leitos em um dos piores ambientes para se estar no momento, em um hospital.

- Seja conservador nas suas escolhas, redobre a atenção e reduza o nível de exposição ao risco, especialmente se estiver sozinho.
- Considere seu preparo físico atual. A ansiedade é alta, mas comece devagar, redescobrando o contato com a natureza e com a rocha, deixando seu corpo se re-habituar ao movimento específico exigido pela atividade praticada.
- Evite locais, trilhas e paredes de difícil acesso.
- Escolha uma atividade abaixo do nível do grupo.
- Em boulders, evite highballs e zonas de aterrissagem perigosas.
- Em caso de acidente siga as recomendações de primeiros socorros, incluindo o uso específico de equipamento de proteção individual de prevenção contra a COVID-19.
- **Água e comida:** Cada pessoa deverá levar a sua água e comida e não compartilhar. Caso possível, leve água extra para higienizar as mãos com frequência.
- **Álcool gel:** Leve quantidade suficiente para higienizar as mãos sistematicamente durante a atividade. Lenço umedecido é uma opção para limpar as mãos antes de usar o álcool.
- **Equipamentos:** use equipamentos que não tiveram exposição a um possível contágio nas últimas 72 horas (ou o que indicar o fabricante) e faça a sua higienização de acordo com as recomendações do fabricante. [Aqui](#) há uma série de recomendações.
- **Evite misturar materiais e equipamentos:** O ideal é que cada pessoa leve seu equipamento e evite misturá-lo, o que significa um crash-pad pessoal para cada boulderista, seu próprio kit de primeiros socorros e não compartilhar o magnésio.

Na trilha, na rocha

- **Reforce hábitos de higiene.** Lembre-se de higienizar as mãos com frequência: limpe as mãos com água ou lenço umedecido para tirar a sujeira antes de passar álcool gel a cada parada nas vias, depois de cada "pegue". Alternativamente, aplique o álcool gel duas vezes, uma para limpar, e outra para higienizar.
- **Mantenha a distância:**
 - Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros na base, entre cordadas em falésias esportivas, em áreas de boulder. A distância deve ser maior conforme aumenta o nível de esforço da atividade, especialmente em trilhas.
 - Nas paradas de descanso na trilha, mantenha-se de preferência em lugares amplos e arejados.
 - Faça a checagem do sistema de segurança à distância e oralmente, verificando os nós, aparelhos de segurança, mosquetões, cadeirinha.
 - Em vias de mais de uma enfiada, considere a possibilidade de parar em ancoragens distintas.
 - Evite fazer fotos que promovam contato, como selfies.

- **Previna o contágio:**
 - Use sempre máscara e óculos de proteção, especialmente quando não puder manter a distância de segurança.
 - Lembre que a máscara pode reduzir um pouco a oxigenação do sangue, prejudicando a reação ao esforço físico.
 - Considere que não há indicações precisas sobre o tempo para troca da máscara, mas sugere-se trocar sempre que a máscara ficar úmida (situação em que perde eficiência) ou a cada 2 horas.
 - Pratique a etiqueta da tosse ou espirro, usando a dobra dos cotovelos como anteparo. Se usar as mãos, higienize depois.
- **Evite contato físico:**
 - Cumprimente as pessoas de longe.
 - Use a corda ou outro sistema se precisar ajudar outras pessoas.
- **Evite colocar equipamento na boca.** Crie novos hábitos para costurar, evitando colocar mosquetões, costuras e a corda na boca.
- **Evite gritar** durante a escalada para evitar que gotículas possam contaminar agarras e equipamentos.
- **Equipamentos extras** devem ficar na mochila, minimizando a possibilidade de contaminação.
- **Pratique mínimo impacto:** lembre-se que nossas ações podem impactar toda a comunidade.

No retorno para casa

- **Observe seus hábitos de higiene:** é o momento adquirir novos hábitos, novas práticas regulares e seguras.
- **Roupas e calçados:** siga as recomendações de deixar calçados fora de casa e higiene suas roupas como recomendado pelas autoridades sanitárias.
- **Seu equipamento e materiais:**
 - Deixe equipamentos fora de casa ou em lugar isolado por 72h antes de voltar a usar.
 - Considere a desinfecção observando as [recomendações do fabricante](#). Lembre-se que alguns produtos podem provocar danos nos equipamentos.

Observações Finais

- Essas orientações não incluem expedições por entendermos não ser um momento adequado de se realizar viagens.
- As orientações deste documento não substituem ou se sobrepõem a qualquer análise sanitária, parecer médico profissional, diagnóstico ou tratamento.
- A CBME solicita às federações e associações que adequem essas orientações gerais para a realidade dos seus estados e regiões.
- Esse documento contou com revisão da Dra. Cristiane Ribeiro, médica infectologista

Referências consultadas

Entidades de saúde

- Página do coronavírus da [Organização Mundial da Saúde](#)
- [OMS: Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim. Tradução ao português](#) pela Confederação Brasileira de Ciclismo:
- Página do coronavírus do [Ministério da Saúde](#)
- Notas sobre a prática de exercícios emitidas pela [Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte](#)

Organizações de montanhismo, escalada e esportes

- Recomendações para a prática de esportes de montanha do [UIAA](#) (27/05/2020)
- Nota da [Federação de Escalada e Montanhismo do Estado de Santa Catarina \(Femesc\)](#) de 26/04/2020
- Orientações da Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (Femerj), em preparação
- Diretrizes para a escalada durante a pandemia do coronavírus do [Access Fund](#)
- Diretrizes do [American Alpine Club](#)
- Recomendações pós COVID: esportes de montanha da [Federação Espanhola de Esportes de Montanha e Escalada FEDME](#)
- Documento publicado pelo [Instituto de Pesquisa de Inteligência Esportiva](#) da UFPR
- [Artigo na Desnivel](#) com entrevista de um escalador microbiólogo.
- [Bate papo do Acesso PanAm](#) sobre a prática do montanhismo e da escalada no contexto da pandemia, com dois médicos e montanhistas
- [Webinar](#) (em inglês) do Access Fund sobre a escalada no contexto da pandemia nos EUA, incluindo um epidemiologista/escalador e dois casos de abertura de áreas

Artigos científicos

- [Estudo sobre distância social](#) na corrida e caminhada feito em ambiente interno (estudo sem revisão de pares)
- [Estudo de áreas públicas ao ar livre em Wuhan](#), China, encontrou níveis "indetectáveis ou muito baixos" do vírus nos lugares que olhavam (estudo sem revisão de pares)
- [Estudo com mais de 1.000 casos](#) confirmados de Covid-19 em cidades chinesas documentou apenas um caso de transmissão ao ar livre (estudo sem revisão de pares)
- [Estudo sobre distanciamento social, uso de máscaras e óculos](#) através de um revisão bibliográfica de 172 estudos feitos até 3/5/2020
- [Artigo sobre a presença do vírus em superfícies](#) de distintos materiais ao longo do tempo (quarentena de 72h para materiais)