

INFORMAÇÕES



4 de Junho 2020

RECOMENDAÇÕES DA FPME NA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE DE MONTANHISMO, ESCALADA E PEDESTRIANISMO NO AMBITO DA COVID-19



INTERNATIONAL FEDERATION
OF SPORT CLIMBING



UIAA

RECOMENDAÇÕES DA FPME NA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE MONTANHISMO, ESCALADA E PEDESTRIANISMO NO ÂMBITO DA COVID-19

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS), considerou a COVID19 como [PANDEMIA](#).

Em Portugal, também em março, com o surgimento dos primeiros casos da doença, foi aprovada pela Assembleia da República a [Resolução n.º 15-A/2020 de 18/03](#) que declarou o estado de emergência.

O estado de emergência provocou o encerramento e/ou paragem de grande parte das actividades em Portugal e conseqüente confinamento e impedimento de realização de muitas actividades, incluindo as desportivas e que foi renovado a [2](#) e [17](#) de abril.

Com base da evolução da pandemia, em 20 de abril, através da [Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020](#) de 20/04/2020, o país passou a estar em Estado de Calamidade o que permitiu, de acordo com o ponto 1 do artigo 16 do referido documento a possibilidade de realização e de actividades ao ar livre (no caso da escalada a possibilidade realização quer em ambiente natural, quer nas estruturas artificiais exteriores de escalada, com condicionamento definidos e de acordo com o ponto 2 do artigo 16º, a possibilidade de realização de escalada em espaços interiores até 5 pessoas acompanhada de um treinador, mas também com vários condicionamentos que se salienta o espaçamento, a higiene e desinfeção e a etiqueta respiratória.

Em 17/05/2020, através da [Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020](#), foi prorrogada a declaração da situação de calamidade, que reiterou no artigo 22º pontos 1 e 3 a realização de actividades desportivas nos mesmos moldes da resolução anterior.

No dia 29/05/2020, através da [Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020](#) que prorroga a declaração da situação de calamidade, através do disposto no artigo 19ª, passa a ser permitido realizar actividades desportiva e competições nos seguintes moldes:

Ponto 1 -...pode ser realizada a prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo de modalidades desportivas individuais, conforme definidas no Despacho n.º

1710/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, de 4 de fevereiro (no qual se enquadra a escalada)...;

Ponto 2 – As competições de modalidades desportivas individuais e sem contacto físico, bem como a 1.ª Liga de Futebol Profissional, apenas podem ser realizadas ao ar livre, sem público, e desde que respeitem as orientações especificamente definidas pela DGS;

Ponto 3 — A prática de atividade física e desportiva ao ar livre ou em ginásios e academias apenas pode ser realizada desde que sejam respeitadas as orientações definidas pela DGS.

Também no mesmo dia, a DGS¹ publicou [Orientação n.º30/2020](#) intitulada **COVID-19 Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportiva**, que transmite as linhas orientadoras para a abertura de infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática desportiva, incluindo espaços ao ar livre ou em espaço fechado, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde, nos qua se incluem os ginásio e instalações de escalada.

Atendendo à especificidade das modalidades que a FPME desenvolve e promove, com particular destaque para a escalada, o montanhismo e o pedestrianismo e tendo em atenção que as recomendações da DGE são genéricas, a FPME decidiu apresentar algumas recomendações completares de modo a servir de orientação para a realização segura de atividades de monhanha, escalada e pedestrianismo, tendo como objetivo claro a manutenção de um elevado nível de condições de higiene e segurança essenciais para evitar a disseminação da Covid-19.

A FPME, como federação promotora de atividades de montanha e de ar livre, assim como os seus clubes associados e atletas, sabem bem da importância da responsabilidade pessoal, têm a consciência dos riscos inerente às atividades que dinamizam, assim como dos benefícios da camaradagem e das dinâmicas que as atividades de montanha desenvolvem.

Com o aparecimento da COVID-19, tivemos todos consciência que, além das medidas de segurança e higiene que já habitualmente utilizados, deveríamos acrescentar outras que nos permitissem efetuar as nossas atividades também com segurança no âmbito da Covid-19 e de modo a minimizar a sua propagação.

¹ DGS – Direção Geral da Saúde

Em todo o mundo, especialistas de várias federação/associações têm apresentado recomendação e modos de atuar que permitem, no âmbito da legislação de cada país, a realização de vários desportos de montanha em condições de segurança relativamente a esta pandemia.

Assim, sempre que houver necessidade ou houver alterações que o justifiquem, actualizaremos as propostas de recomendações.

As linhas orientadoras e recomendações a seguir apresentadas são adaptadas à legislação portuguesa actual²³ das medidas propostas pela DAV⁴ e SAC⁵ assim com da UIAA⁶ e de outras federação com atividades de montanha e que foram validadas pelas respectivas Comissões Médicas.



² [Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020](#)

³ [Orientação da DGS n.º 30/2020](#)

⁴ Deutscher Alpenverein

⁵ Swiss Alpine Club

⁶ União Internacional das Associações Alpinas

PARTE 1 - REGRAS BÁSICAS

Reduzir o risco

Para a realização de atividades de montanha, recomendamos:

- a avaliação das condições de saúde antes da realização de qualquer atividade de montanha e escalada;
- a escolha de objetivos abaixo dos teus limites técnicos e físicos para minimizar o risco de acidentes e lesões.

Tamanho dos Grupos

Desenvolve sempre as atividade em pequeno grupo abaixo ou sem ultrapassar o número máximo de pessoas permitido:

- Na Área Metropolitana de Lisboa um máximo de 10 pessoas salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar;
- No resto do país, um máximo de 20 pessoas.

Distanciamento social

Mantém uma distância de pelo menos 2m entre cada pessoa do grupo;

Usa uma máscara se, em casos excepcionais, a distância mínima de 2m não puder ser mantida;

Evita os rituais de contacto habituais

Por exemplo. Apertando as mãos, dando abraços, compartilhando bebidas com outras pessoas, etc.

Máscara e desinfetante

Além do equipamento de emergência geral, uma máscara e desinfetante devem fazer parte do equipamento na mochila;

Usa sempre uma máscara caso te desloques para os locais em transporte partilhado;

Use sempre uma máscara se, em casos excepcionais, a distância mínima de 2m não puder ser mantida;

Antes da realização de qualquer actividade desinfeta as mãos.

Emergência

Como socorrista, procede de acordo com as diretrizes de primeiros socorros geralmente aplicáveis e usa sempre máscara.

Quando estiveres perto de alguém, limite a conversa para ajudar a reduzir a possível propagação da infecção.

Desinfecção de equipamentos

Segue as orientações dos fabricantes sobre limpeza e quarentena de equipamentos.

Use apenas seu próprio equipamento.

Minimiza a partilha ou o empréstimo de equipamentos.

Capacete

Se geralmente não usas capacete, considera usar um para reduzir o risco de lesões

PARTE 2: RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

Montanhismo/Caminhadas/Alpinismo/

Implemente as regras básicas (parte 1).

Escalada desportiva e Escalada de bloco

Implementa as regras básicas (parte 1).

Prefere vias bem protegidas.

No bloco, evita blocos altos e zonas de queda perigosas.

Evita escalar em áreas com uma base propensa a quedas ou risco de queda de rochas.

Arruma sempre o material não utilizado na mochila e afastado de possíveis contactos.

Ao escalar:

- Desinfeta as mãos antes de subir;
- Utiliza magnésio líquido com percentagem de álcool superior a 70%, em detrimento do em pó
- Usa luvas para dar segurança;
- Usa o teu próprio dispositivo de dar segurança;
- Usa apenas o teu próprio equipamento pessoal;

- Nunca coloques a corda na boca;
- Nunca sopres os agarres (presas)
- Utiliza somente a tua corda;
- Faz as verificações de dupla-segurança visualmente sem contactar com o parceiro;
- Não faças "spotte" no bloco, excepto se pessoa do mesmo agregado familiar;
- Abstêm-te de contato comemorativo habitual (*highfives*, abraços, pancadinhas, etc.)

C) Via Ferrata

Implemente as regras básicas (parte 1).

Evita subir se já houver várias pessoas na Via Ferrata e os engarrafamentos forem previsíveis.

Mantém a distância ao esperar antes do início da via .

Escolhe um ritmo de subida de modo a não te aproximares muito de outras pessoas.

Ultrapassar apenas onde a regra da distância pode ser respeitada e não há necessidade de fixar a segurança;

Sai rapidamente após terminar a Via Ferrata.

Ao fazeres a via Ferrata usa sempre:

- Luvas específicas da Via Ferrata.
- Magnésio líquido com percentagem de álcool superior a 70%, em detrimento do em pó
- O teu próprio dispositivo de dar segurança;
- O teu próprio equipamento pessoal;
- E, desinfeta as mãos antes de subir;

D) Escalada de largos:

Implementa as regras básicas (parte 1).

Segue todos os procedimentos da escalada desportiva e além disso,

Evita a superlotação e respeita o distanciamento na segurança;

Verifica o parceiro à distância: os parceiros devem pedir um ao outro para verificar o nó, o mosquetão, o dispositivo de amarração e o arnês

Descidas de rapel: se a linha de rapel for igual à subida, verifica se outros escaladores estão a subir pela tua zona de descida.

APÊNDICE

Partilhamos em baixo, uma lista de recursos sobre várias temáticas relacionadas com a escalada e com a Covid-19 que achamos ser pertinentes.

RECURSOS

INFORMAÇÕES GERAIS

- [World Health Organisation - Coronavirus disease \(COVID-19\) pandemic](#)

SAÚDE E BEM ESTAR DOS ATLETAS

- Dietary supplements: vitamin C and Zinc supplement as well as vitamin D - Amin Gsmi, Sadaf Noor, Torsak Tippairote, Maryam Dadar, Alain Menzel, Geir Bjørklund, [Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic](#) [EN]

RECURSO MÉDICOS RELACIONADOS COM A COVID-19

Diretrizes gerais

- World Health Organisation - [Situation reports](#)
- Robert Koch Institut - [SARS-CoV-2 Fact Sheet for Coronavirus Disease-2019 \(COVID-19\)](#) [GER] [RKI recommendations on hygiene measures in the context of the treatment and care of patients with an infection by SARS-CoV-2](#) [GER]
- Robert Koch Institut - [RKI recommendations on hygiene measures in the context of the treatment and care of patients with an infection by SARS-CoV-2](#) [GER]
- Folkhälsomyndigheten - [Information for sports associations and training centers on covid-19](#) [SWE]
- Centers for Disease Control and Prevention - [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#) [USA]

Processos de transmissão do SARS-CoV-2

- [Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1](#) (van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al) [EN]
- [How long do nosocomial pathogens persist on inanimate surfaces? A systematic review.](#) (Axel Kramer, Ingeborg Schwebke and Günter Kampf) [EN]
- [Can the new type of coronavirus be transmitted via food and objects?](#) [EN]

Saúde física e mental

- [New research shows exercise could help people survive Covid-19](#) [EN]
- [Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak](#) [EN]
- [Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people](#) (David Jiménez-Pavón, Ana Carbonell-Baeza, and Carl J. Lavie) [EN]
- [Exercise in the time of COVID-19](#) (Kieran Fallon) [EN]
- [Using psychoneuroimmunity against COVID-19](#) (Sung-Wan Kim, Kuan-Pin Su) [EN]

EQUIPAMENTO E MATERIAIS DE LIMPEZA

- United States Environmental Protection Agency - [Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2](#)
- [Practical Guide - PPE disinfection - COVID19](#) [FR]

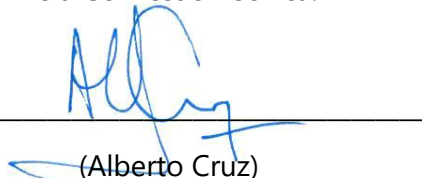
Comissão Técnica:

Alberto Cruz
Bruno Gaspar

Francisco Crisanto
Natália Pereira

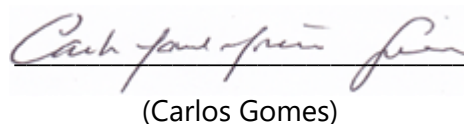
Pedro Matos
Sérgio Sá

Pela Comissão Técnica:



(Alberto Cruz)

Pela Direção da FPME



(Carlos Gomes)

Espinho, 4 de junho de 2020