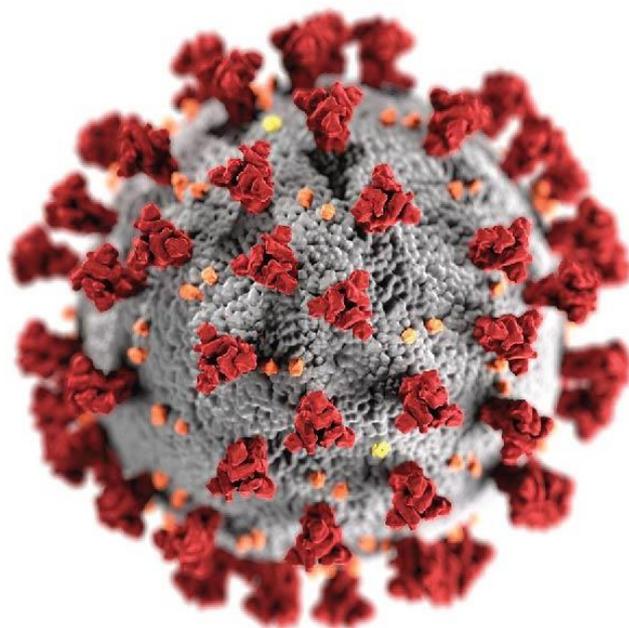


INFORMAÇÕES



1 de Junho 2020

**RECOMENDAÇÕES DA FPME
PARA A REABERTURA
DE GINÁSIOS E INSTALAÇÕES
DE ESCALADA NA FASE 3
DE MITIGAÇÃO DA COVID-19**



INTERNATIONAL FEDERATION
OF SPORT CLIMBING



UIAA

RECOMENDAÇÕES DA FPME PARA A REABERTURA DE GINÁSIOS E INSTALAÇÕES DE ESCALADA NA FASE 3 DE EMITIGAÇÃO 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 desinfecção 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 atividades 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 a orientação [030/2020](#) 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 abertura regulada e controlada dos ginásios e instalações de escalada, tendo como objetivo claro a manutenção de um elevado nível de condições de higiene e segurança essenciais para evitar a disseminação da Covid-19..

¹ DGS – Direção Geral da Saúde

A nível europeu, têm sido criadas comissões com entidades relacionadas com a escalada nomeadamente a DAV, CWA, ABC, BMC FASI², que têm elencado linhas basilares abrangentes para a reabertura dos ginásios/instalações de escalada com reduzido o risco de propagação da Covid-19.

A própria IFSC, da qual a FPME faz parte, criou um grupo de trabalho presidido pelo delegados técnicos Fabrizio Minnino (ITA) e Graeme Alderson (GBR), para produzir recomendações e diretrizes para a reabertura de ginásios/instalações de escalada e reinício das competições.

Têm sido efetuados também, apelos a nível internacional para que os vários países e organizações relacionados com a escalada partilhem as suas experiências relativamente à abertura dos ginásios/instalações de escalada de modo a estas poderem ser incorporadas em futuras estratégias, tendo em atenção as descobertas científicas e as recomendações atuais de especialistas nas áreas.

Deve pois ter-se em atenção, que as orientações que a FPME propõe, derivam do amplo consenso e recomendações internacionais.

Este documento, conterà um resumo das principais recomendações consideradas pertinentes relativamente ao reinício das actividades tendo em atenção que todas elas estão de acordo com o actual conhecimento científico sobre o Sarc.Cov-19, que se mantém em atualização permanente..

As sugestões/orientações apresentadas pela FPME devem servir como um guia para os gestores de espaços de escalada interiores e fornecer uma base de trabalho para poder criar um ambiente o mais seguro possível para funcionários, treinadores e escaladores, minimizando o risco de propagação da Covid-19 nestas instalações.

Sublinhe-se que as sugestões e recomendações são baseadas no conhecimento actual de especialistas e em evidências científicas, tendo as fontes de conhecimento e as descobertas científicas, cuidadosamente seleccionadas e verificadas.

O intercâmbio e trocas de experiências/conhecimentos que atualmente se têm desenvolvido a nível europeu e parcialmente a nível internacional, têm permitido criar uma visão o mais abrangente possível

² DAV - Deutscher Alpenverein, CWA - Climbing Wall Association, ABC - Association of British Climbing Walls, BMC - The British Mountaineering Council, FASI - Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

do problema e, das aplicações e experiências já desenvolvidas em alguns países, podem adaptar-se alguns conceitos aplicáveis aos ginásios/instalações de escalada em Portugal.

Deve ter-se em atenção que as propostas apresentadas são abertas, em atualizações contínuas e sujeitas a alterações de acordo com a evolução do conhecimento.

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

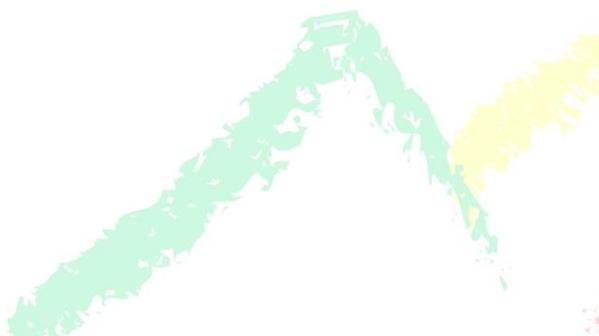
A fim de facilmente, complementar as orientações da DGS com as nossas propostas, metodologicamente optámos por fazer uma grelha em que de um lado temos as orientações da DGS e do outro as propostas da FPME.

É de referir, que por vezes foi difícil fazer o enquadramento das nossas propostas nos itens propostos pela DGS, sendo que por isso por vezes, algumas das nossas sugestões aparecem repetidas.

Numa segunda parte, apresentamos as recomendações que achamos mais relevantes para a realização de actividades de montanha e terminamos, apresentando uma lista de recursos bibliográficos sobre várias temáticas relacionadas com a escalada e com a Covid-19 que achamos ser pertinentes para atletas, treinadores e gestores de espaços de escalada.

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA	
<p>1. Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:</p> <p>Em todas as infraestruturas onde decorra prática de atividade física e desportiva:</p> <p>a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B 2 Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;</p> <p>b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;</p> <p>c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ necessários aos funcionários;</p> <p>d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;</p> <p>e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de</p>	<p>A FPME propõe que, antes da abertura dos vários ginásios/espacos de escalada os funcionários devam ser os primeiros a ser informados sobre as diretrizes gerais, sobre o perigo e a propagação do vírus, os possíveis caminhos de infeção e recomendações gerais das instituições de saúde relevantes.</p> <p>Devem ser também informados sobre as medidas e regras que serão implementadas em cada local de modo a assegurar a sua aplicabilidade.</p> <p>Um briefing inicial com a equipa de trabalho deve ser realizado on-line por meio de uma videoconferência, ou outro método.</p> <p>Os funcionários devem estar preparados antes da reabertura para abordar e informar adequadamente os atletas/clientes sobre as novas regras e medidas. Além disso, os funcionários devem ter acesso a documentos e listas de verificação para o protocolo e regras de higiene no local.</p> <p>A FPME sugere que as informações sobre todas as novas medidas que afetem o utilizador devem ser divulgadas pelos canais de comunicação disponíveis (site, boletim informativo, redes sociais) antes da reabertura e, estejam obrigatoriamente afixados de forma visível, de preferência de forma infográfica em vários locais do espaço.</p> <p>Deve tentar promover-se uma disseminação rápida e positiva da informação para conscientização na comunidade escaladora, das novas medidas a adotar.</p> <p>A FPME sugere, também, que os ginásios/instalações de escalada vizinhos se coordenem entre si, de modo a elaborem regras e</p>

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;</p> <p>f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);</p> <p>g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.</p> <p>Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:</p> <p>a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;</p> <p>b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)⁴ para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;</p> <p>c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.</p>	<p>directrizes semelhantes.</p> <p>Afixar em locais de relevância, de acesso a todos, o plano de contingência;</p> <p>Utilizar as infografias disponibilizadas pelas DGS</p> <p><u>Medidas Gerais</u></p> <p>Etiqueta respiratória</p> <p>Lavagem correta das mãos</p> <p>Criação, na medida do possível, de percursos de entrada e saída dos espaços diferenciados.</p> <p>Afixar em espaços visíveis todas as informações</p> <p>Afixar em locais de relevância, de acesso a todos, o plano de contingência;</p> <p>Utilizar as infografias disponibilizadas pelas DGS</p> <p><u>Medidas Gerais</u></p> <p>Etiqueta respiratória</p> <p>Lavagem correta das mãos</p> <p>Criação, na medida do possível, de percursos de entrada e saída dos espaços diferenciados.</p> <p>Afixar em espaços visíveis todas as informações</p>

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA COVID-19	
<p>1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.</p> 	<p>A FPME recomenda que à entrada das instalações, os sapatos de rua fiquem arrumados em local preparado para o efeito, não sendo permitido andar com eles dentro dos espaços de treino. Sugere que os utentes tragam outro tipo de calçado, que sendo higienizado à entrada impeça a contaminação dos pés de gato e consequentemente das presas.</p> <p>Em todas as situações de escalada, a FPME recomenda a desinfecção das mãos antes do início de cada bloco ou via, assim como no final destes.</p> <p>Durante a escalada, recomenda a obrigatoriedade de utilização de magnésio líquido com um mínimo de 70% álcool e a interdição temporária de utilização de magnésio em pó.</p> <p>A FPME também recomenda que só possam permanecer nos ginásios/instalações de escalada os utilizadores, atletas e treinadores, não devem ser permitida a entrada a outras pessoas (público, pais, etc.)</p>
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO	
<p>1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:</p> <p>a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:</p> <ol style="list-style-type: none">i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.	<p>A gestão e organização do espaço são dos elementos fundamentais a ter em conta para a elaboração de estratégias de diminuição da propagação da Covid-19.</p> <p>As nossas recomendações incluem medidas que permitem o controlo do número e movimento dos utilizadores e têm como objetivo cumprir todas as leis de ocupação recém implementadas, garantir distâncias mínimas, impedir aglomerações aquando da entrada nos ginásios/instalações de escada, nos vestiários e balneários.</p> <p>As estratégias apresentadas, permitem distribuir os</p>

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;</p> <p>c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.</p>	<p>utilizadores de forma adequada ao longo do tempo de utilização e horário de funcionamento do ginásio/pavilhão de escalada assim como controlar e monitorar o movimento dos utilizadores.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação de horários definidos (início às “x” horas e termo às “y” horas) para número limitado de utilizadores: por exemplo sessões de 90 minutos para o grupo A, em que podem utilizar um número definido de blocos ou vias; • Inscrição para utilização em determinada hora efectuada antecipadamente via on-line ou outro método, com possibilidade de, aquando da inscrição visualizar o número de inscritos para: • Evitar filas na entrada com admissão faseada e em horário definido e se necessário ajustar horários; • Monitorar e fazer entradas e saída da instalação por locais diferentes, o que aliviará o congestionamento, melhorará a eficiência e garantirá o cumprimento das normas estipuladas.; • Utilizar <i>software</i> para reserva e controlo dos utilizadores, o que promoverá uma visão geral da capacidade de utilização e, poderá servir também, como método de pagamento (existem já no mercado soluções de <i>software</i> que permitem um controlo assertivo destes da elementos e como tal, de melhor gestão do fluxo dos utilizadores aos quais se alia, na maior parte deles a possibilidade de fazer a marcação <i>on-line</i>); <p>VER TAMBÉM MEDIDAS PROPOSTAS EM ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DE MASSAGENS</p>

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
USO DE MÁSCARA	
<p>1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória . Assim, é recomendado:</p> <p>a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara.</p> <p>Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;</p> <p>b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;</p> <p>c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).</p>	<p>A FPME recomenda a obrigatoriedade de utilização de máscaras durante toda a permanência em espaço fechado de escalada.</p> <p>A FPME é preconizadora de que durante a prática da escalada de blocos ou vias em espaços fechados, seja obrigatório o uso da máscara.</p> <p>Esta utilização, impedirá que as presas possam ficar contaminadas através de gotículas, assim como diminuirá alguns comportamentos usuais dos escaladores, como por exemplo soprar presas ou colocar a corda nos dentes.</p> <p>A utilização de máscara, a desinfecção das mãos antes do início de cada escalada e no fim desta, aliado ao fator da troca de calçado aquando na entrada do ginásio/instalação de escalada, fará com que não seja necessário fazer a higienização/desinfecção das presas antes de cada utilização, assim como da parede³⁴⁵.</p>
ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DE MASSAGENS	
<p>1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;</p> <p>2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera;</p> <p>3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente;</p>	<p>As recomendações da FPME neste item são as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar cada escalada de bloco ou via e no final de as executar, desinfetar as mãos; • Dividir a zona de escalada em setores e áreas em que apenas um número limitado de utilizadores

³ Robert Koch Institut, 14.04.2020: Coronavirus SARS-CoV-2 - Empfehlungen des RKI zu Hygienemaßnahmen im Rahmen der Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch SARS-CoV-2

⁴ Popien, C.; Polig M.; Benk C. et al, 07.05.2020: Strategy Outline for Covid-19 Risk Mitigation in Climbing Gyms

⁵ South African National Climbing Federation, 15.05.2020: Sport climbing facilities re-opening proposal

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;</p> <p>5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;</p> <p>6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);</p> <p>7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).</p> <p>8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfeção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.</p>	<p>possam, em determinada hora, ocupar um determinado espaço e definir a forma de deslocação entre os sectores e áreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● As regras de distanciamento devem ser sempre cumpridas, principalmente às entradas em cada bloco ou via assim como nos vestiários e balneários, devendo ser efetuadas marcas de distanciamento no chão e/ou paredes. <p>Adequação do <i>routesetting</i>, a definição das vias de escalada e dos blocos assim como a sua distribuição pelas paredes de escalada terão uma influência considerável no fluxo e movimento dos utilizadores e devem ser planeadas, geridas e direcionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Medidas de gestão de espaços, como por exemplo, deixar zonas da parede de escalda sem nada ou delimitação de blocos/vias com linhas delimitadoras a fim de garantir que as distâncias necessárias entre os escaladores sejam mantidas; ● Nas áreas de escalada por corda, nunca se devem utilizar simultaneamente duas linhas contíguas por cordada, sugerindo-se deixar sempre um ou duas linhas sem ser utilizada, o que fará com que automaticamente ao distanciamento social seja mantido; ● Na escalada com corda, utilização de luvas pelo elemento que faz segurança; ● Utilização de uma corda individual por escalador (cada escalador deve utilizar somente a sua corda); ● Nas zonas de bloco ou <i>bouldering</i>, em determinadas áreas podem ser criados blocos com graus de dificuldade diferentes, de modo aos blocos fáceis ou difíceis não estarem concentrado muito perto uns dos outros; ● Deverá ter-se em atenção a distância entre blocos de modo que permita o distanciamento

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>Espaços para treino individualizado</p> <p>1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.</p> <p>2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância. 3. Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).</p>	<p>social.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poderão utilizar-se marcação nos colchões de quedas delimitadoras do posicionamento dos utilizadores, que permita o cumprimento do distanciamento exigido; • Não fazer “spotte” no bloco; • Interdição de aluguer de material individual. <p>Em muitos ginásios e instalações de escalada, fazem igualmente parte da rotina diária a realização de outras atividades desportivas.</p> <p>Atendendo à heterogeneidade das situações, os ginásios/pavilhões de escalada devem fazer a sua própria avaliação para decidir se é possível permitir o seu reinício.</p> <p>Há no entanto que ter em atenção que normalmente os utilizadores dessas atividades utilizam material de grupo, quer os referidos pela norma da DGS, quer outros, como por exemplo, tapetes de ioga, bandas de alongamento, bolas medicinais, que por norma não são submetidos a desinfeção sistemática. Para estes, a FPME sugere que os itens fornecidos pelo ginásio/instalação de escalada devem ser mantidos em perfeitas condições de higiene e, além das medidas preconizadas pela DGS, se adotem as seguintes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O equipamento móvel não deve ser acedido livremente: deve ser entregue mediante solicitação e limpo após devolução ou, • Alternativamente ou concomitantemente, deve haver desinfetante suficiente para permitir que os clientes realizem a desinfeção antes e depois do uso;

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes. 2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas. 3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar. 4. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado). 5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões. 	<p>Quando se tenta voltar à normalidade em presença da Covid-19, os ginásios/instalações de escalada devem avaliar a possibilidade de realização de cursos, grupos de treino, treino assistido, grupos de crianças e treino de jovens e ainda o reinício de atividades paralelas e exercícios como <i>yoga</i>, <i>crossfit</i>.</p> <p>A continuação dessas atividades deve ser ponderada até porque, em comparação com a escalada não supervisionada, tem algumas vantagens organizacionais que podem justificar o reinício dessas opções</p> <p>O tamanho dos grupos deve ser claramente definido para treinos, cursos e aulas. Na maioria desses casos, o número de participantes deve ser limitado a um máximo de seis a oito participantes por instrutor, desde que se cumpra o estipulado de distanciamento físico de 3m. Com a atual necessidade de evitar aglomerações de pessoas devido ao risco de infeção pelo vírus Sars-CoV-2, existem outros fatores que determinam um tamanho de grupo apropriado. O número máximo recomendado de participantes também deve depender do espaço total disponível, do espaço de escalada e/ou do número de vias/blocos. Por conseguinte, as medidas acima mencionadas para distância devem ser aplicadas (por exemplo, mantendo um intervalo entre vias / blocos).</p> <p>As atividades acima referidas, desenvolvem-se muitas vezes em locais específico (separados do restante público) ou em horas diferenciadas. Nas circunstâncias atuais, é de fomentar estes procedimentos, de modo a facilmente se poder respeitar as regras de distanciamento e higiene.</p> <p>Nas áreas dedicadas a cursos e atividades supervisionadas, deve também manter-se o distanciamento adequado entre vias e <i>boulders</i>.</p>

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
	<p>Sempre que o espaço o permita, estas atividades deverão ser realizadas em salas para seminários/aula suficientemente grandes</p> <p>Se a instalação oferecer áreas particularmente bem ventiladas ou mesmo exteriores, e se forem adequadas, elas são preferíveis, caso as condições atmosféricas o permitam.</p> <p>Escalar e fazer segurança podem ser realizadas sem contato. Com uma abordagem metodológica adequada, todo o contato físico direto pode ser evitado.</p> <p>Existe um possível ponto de contato relevante para a higiene relativamente ao material de escalada usado em conjunto, especificamente cordas e dispositivos de segurança.</p> <p>Durante o processo de escalada e durante um curso de escalada, poderá haver relativa proximidade entre os parceiros da cordada, na realização da verificação do parceiro e no início de uma escalada.</p> <p>Exatamente nessas situações, atenção especial deve ser dada às regras de distanciamento e ao uso de máscaras.</p> <p>Os seguintes regras devem ser consideradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lavar e desinfetar as mãos antes de subir; ● Usar uma máscara simples; ● Usar luvas para dar segurança; ● Usar o seu próprio dispositivo de dar segurança; ● Usar apenas seu próprio equipamento pessoal; ● Nunca colocar a corda na boca; ● Cada escalador utilizar somente a sua corda; ● Fazer as verificações de dupla-segurança visualmente sem contactar com o parceiro; ● Não fazer "spotte" no bloco; ● Abster-se de contato comemorativo habitual (<i>highfives</i>, abraços, pancadinhas, etc.)

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
ESPAÇOS PARA TREINO EM OUTROS ESPAÇOS DE AR LIVRE (P.E. PARQUES, VIA PÚBLICA, JARDINS E NATUREZA)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes. 2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões. 3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar. 	<p>Nos espaços exteriores, em estruturas artificiais de escalada e para a escalada em ambiente natural, com o com distanciamento de 3m por praticante, a FPME preconiza que utilização de máscara deve ser facultativa.</p>
AREJAMENTO E RENOVAÇÃO DO AR DOS ESPAÇOS FECHADOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados. 2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora). 3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água. 	
BALNEÁRIOS, CHUVEIROS, SANITÁRIOS E BEBEDOUROS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. A utilização de balneários não é permitida, pelo que os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios. 	

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.</p> <p>3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.</p> <p>4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.</p>	
HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES, EQUIPAMENTOS E ROUPA	
<p>1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:</p> <p>a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS11 e Orientação 008/2020 da DGS12;</p> <p>b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);</p> <p>c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de</p>	<p>À FPME, de acordo com as indicações elaboradas pelos dos grupos de trabalho internacionais⁶⁷ refere que não se torna necessário higienizar as presas e lavar a paredes de escalada com muita frequência desde que sejam efetuados os seguintes procedimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">● Troca de calçado à entrada da instalação e higienização das mãos;● desinfeção das mãos no início da escalada;● desinfeção das mãos no final da escalada;● utilização de máscara a escalar;● utilização de magnésio líquido composto por um mínimo de 70% de álcool. <p>Limpeza dos colchões de queda com desinfetante, pelo menos 2 vezes por dia.</p> <p>Manter disponíveis junto aos locais de escalada dispensadores de SABA (solução à base de álcool).</p>

⁶ Robert Koch Institut, 14.04.2020: Coronavirus SARS-CoV-2 - Empfehlungen des RKI zu Hygienemaßnahmen im Rahmen der Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch SARS-CoV-2

⁷ Christian Popien, C.; Polig M.; Benk C. et al, 07.05.2020: Strategy Outline for Covid-19 Risk Mitigation in Climbing Gyms

⁸ South African National Climbing Federation, 15.05.2020: Sport climbing facilities re-opening proposal

NORMA DA DGS	RECOMENDAÇÕES DA FPME
<p>todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);</p> <p>d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.</p>	
COMO RECONHECER UM DOENTE DE COVID-19 E O QUE FAZER	
<p>1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra. 2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:</p> <p>a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;</p> <p>b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;</p> <p>c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.</p>	<p>Não permitir a entrada a quem apresente sintomas de febre tosse e/ou dificuldade respiratória</p> <p>Sugere-se também, a medição da temperatura à entrada das instalações, sendo esta registada no documento de registo de contactos.</p>

RECOMENDAÇÕES DA FPME RELATIVAMENTE ÀS ATIVIDADES REALIZADAS AO AR LIVRE DE ESCALADA, MONTANHISMO E PEDESTRIANISMO

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 toda a 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.

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.

As linhas orientadoras e recomendações a seguir apresentadas são adaptadas à legislação portuguesa actual⁹ das medidas propostas pela DAV¹¹ e SAC¹² assim com da UIAA¹³ e de outras federação com atividades de montanha e que foram validadas pelas respectivas Comissões Médicas.

⁹ Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020

¹⁰ Orientação da DGS n.º 30/2020

¹¹ Deutscher Alpenverein

¹² Swiss Alpine Club

¹³ 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

Mantêm 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 directrizes 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:



Federação Promotora de Montanhismo e Escalada

Apartado 226
4501-910 Espinho
Tel: 227 329 531
NIF: 506 246 639
www.fpme.org | fpme@fpme.org



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



Fundada a 20-07-2002 | Nave Polivalente de Espinho

Detentora do estatuto de Utilidade Pública, Despacho n.º 14385/2013, de 9 de outubro

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

SAÚDE E BEM ESTAR DOS ATLETAS

- Dietary supplements: vitamin C and Zinc supplement as well as vitamin D - Amin Gasmi, Sadaf Noor, Torsak Tippairote, Maryam Dadar, Alain Menzel, Geir Bjørklund, Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic [EN]
- FASI: COVID-19 risk reduction guidelines in the training of athletes at national level [IT]

INFORMAÇÃO AOS ATLETAS

Recomendamos verificar:

- esta página web sobre informações do COI e COI e conselhos sobre coronavírus para atletas
- a esta biblioteca de referências de diretrizes da OMS, Comitês Olímpicos Nacionais e outras federações internacionais

A Agência Mundial Antidoping (WADA) atletas têm efectuado perguntas à WADA relacionadas com o antidoping à luz da COVID-19. O comité de atletas da WADA, desenvolveu um documento de perguntas e respostas que cobre algumas das perguntas mais frequentes e pode ser visto [AQUI](#).

COMPETIÇÕES DE ESCALADA

- WHO Risk Assessment for Sport Events and Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19

GINÁSIOS E INSTALAÇÕES DE ESCALADA

Federações nacionais

- South African National Climbing Federation (SANCF) [Sport Climbing Facilities Re-opening Proposal](#)

Outros recursos

- [CWA COVID-19 resources for climbing gyms](#)
- [Strategy Outline for Covid-19 Risk Mitigation in Climbing Gyms, Vertical-life](#)
- [ABC Coronavirus Updates and Weekly News \[GBR\]](#)
- [South Korean Climbing Gyms resources \[KOR\]](#)

International Covid-19 news related to sports

- IAKS - International Association for Sports and Leisure Facilities - [Covid-19 news collection](#)
- Climbing Business Journal - [Climbing Gym Resources During COVID-19 Outbreak](#)

Equipamento e materiais de limpeza

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

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]

Comissão Técnica:

Alberto Cruz

Francisco Crisanto

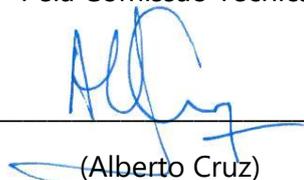
Pedro Matos

Bruno Gaspar

Natália Pereira

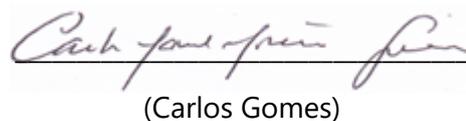
Sérgio Sá

Pela Comissão Técnica:



(Alberto Cruz)

Pela Direção da FPME



(Carlos Gomes)

Espinho, 1 de junho de 2020