FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

10 CONSEJOS POST COVID19

ESCALADA EN BLOQUE

JUNIO 2020

10 CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA EN BLOQUE EN ROCA POST-COVID 19:

1. Si has tenido algún síntoma compatible con el COVID-19 catorce días antes de la actividad o has estado en contacto con alguien que los haya tenido no debes practicar la actividad. PONES EN RIESGO A TUS COMPAÑEROS DE CONTAGIARLOS.

2. Planifica los pormenores desde casa y vía telemática con tu compañero.

3. Se deberá mantener la distancia de seguridad superior a 2 metros durante los previos a la escalada.

4. En situaciones donde la distancia no se pueda mantener con los compañeros el uso de mascarilla está muy recomendado.

5. No compartir las colchonetas de protección contra caídas. Si no hay mas remedio desinfectarlas con disolución con lejía en cada cambio de escalador. Cada participante debe llevar su equipo y material sin compartirlo. Tampoco compartiremos ni agua ni bebida.

6. Si nos encontramos con otros escaladores intentaremos mantenernos en bloques diferentes para mantener distancia durante las escaladas (mínimo 4 metros). Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los deportistas se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos.

7. Durante las maniobras de aseguramiento al compañero que da la seguridad deberá llevar gorra con visera, y gafas para que los restos de la exhalación al respirar el escalador no caigan en la cara del asegurador.

8. La escalada en bloque es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los escaladores, por esto durante la escalada se evitará tocarse la cara. Es recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después y antes de cada vez que empezamos o terminamos de escalar. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.

9. Cuando nos quitemos los equipos de aseguramiento y protección, debemos meterlos en nuestras propias mochilas sin mezclarlos entre componentes del grupo. En casa debemos mantener todo el material en cuarentena al menos setenta y dos horas o desinfectar lo usando desinfectantes usando procedimientos recomendados por el fabricante. LO MÁS GENERALIZADO POR LOS FABRICANTES ES AGUA Y JABÓN DE PH NEUTRO Y 72 HORAS DE CUARENTENA.

10. En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

ATENCIÓN: ESTAS RECOMENDACIONES NO DEBEN SUPONER UNA REDUCCIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE DEBAMOS APORTAR A NUESTRAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN SITUACIONES NORMALIZADA FUERA DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.