

PROTOCOLOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

5 DE JUNIO DE 2020

RECOMENDACIONES PARA USUARIOS DE ZONAS DE ESCALADA

ESCALADORES

Esta guía está desarrollada por un trabajo multidisciplinario del Dr. Mario Ochoa, Deportistas de montaña y Médico Deportólogo. Juliana García, Paúl Guerra y Ramiro Garrido, guías profesionales de montaña miembros de ASEGUIM, y por miembros de La Fundación Acceso Andino: Fernando Dávila estudiante de La Escuela de Guías de Montaña de Ecuador y Nicolás Dávalos Biólogo.

La presente tiene la finalidad de disminuir al máximo el riesgo biológico de contagio y hacer prevalecer la integridad, salud y vida de nuestra práctica deportiva al aire libre.

Los autores emiten comentarios y recomendaciones desde su experiencias y conocimientos, sin embargo los usuarios de la misma son responsables de su uso y protección personal .



PROTOCOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

PRIMERA INSTANCIA : ANTES DE PLANIFICAR TU SALIDA

Parte de la responsabilidad de todos los escaladores, para mantener una comunidad saludable y protegida será antes del ingreso a cada **ZONA DE ESCALADA**. Tener la confirmación de negatividad de una prueba rápida de COVID-19, en el caso de haber tenido exposición a enfermos con esta patología, así como no presentar síntomas durante los 21 días previos de la fecha de ingreso a cualquier **ZONA DE ESCALADA**.

La sintomatología consiste en:

- Tos seca
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Pérdida del olfato
- Erupciones cutáneas o Vasculitis
- Astenia o decaimiento

****Recuerda, si presentas uno de estos síntomas pospón tu viaje y revisa tus síntomas.**

SEGUNDA INSTANCIA : PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Planifica tu viaje, averigua el itinerario de otros usuarios y organiza tus horarios para reducir las aglomeraciones de personas.

1. Reduce tu impacto, escala en zonas cercanas que **no** involucren un desplazamiento de varios días. Mantente atento a las medidas y actualizaciones de autoridades locales y de emergencia.
2. Asegúrate que la zona que planeas visitar está abierta y sigue sus reglas.

PROTOCOLOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

3. Mantén un plan B, por si tu opción A está llena o con muchas personas.
4. NO DEJES RASTRO , trae siempre en tu mochila una bolsa de meneo (Bolsa para desperdicios sólidos incluyendo desperdicios humanos).
5. Escalar, interactuar y movilizarse exclusivamente con tu cordada (asegurarse que: no muestre síntomas, que ha realizado cuarentena y que no ha estado expuesta)
6. Evita zonas muy concurridas y evita las aglomeraciones de personas.
7. Acatar las restricciones de cada parque de escalada, sus medidas y la reglamentación actual.
8. El parque o la comunidad tienen el derecho de prohibir la entrada o implementar medidas específicas de bioseguridad a sus visitantes como: uso de mascarilla, lavado de manos al ingreso, toma de temperatura y fumigación a vehículos.
9. Ropa: Verificar que la ropa de práctica este, limpia y sanitizada. Preferencia ropa completa y manga larga. Tela de fácil secado, transpirable y repelente al agua.
10. Material deportivo: Ferretería, mosquetones, cintas, arnés, cuerda, calzado, casco, gafas. Seguir consejos del fabricante respecto a limpieza y desinfección.
11. Manos y cuerpo: Lavado con agua y jabón (previo al ingreso), en campo se recomienda potenciar el uso de gel antibacterial con alcohol al 60% en adelante.

TERCERA INSTANCIA : PRÁCTICA Y AUTO PROTECCIÓN

Una vez ya dentro de la actividad de escalada hacemos las siguientes recomendaciones:

12. Uso de **equipos de protección personal** (mascarillas, guantes, gafas, lavado de manos, desinfección de equipo)
13. Perfeccionar **distanciamiento físico**: Mantener al menos una ruta de separación
14. No compartir: equipos, alimentos y bebidas.

PROTOCOLOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

15. Desinfección de equipo utilizado antes y después de escalar.
16. Minimizar contacto con terceros.
17. Utilizar mascarilla, alcohol y distanciamiento de al menos 2 metros en caso de una interacción indispensable con otros escaladores, turistas y población local.
18. Refugios: NO SE RECOMIENDA EL USO DE REFUGIOS (A menos que estos no sean de uso múltiple por habitación, la finalidad será evitar el hacinamiento, si cumple con esta disposición deberán ser correctamente desinfectados y sanitizados).
19. Carpas: Se recomienda el uso de carpa. (el uso de carpa debe ser individual y no compartida de preferencia, si no hay duda en síntomas o previa exposición de acompañante se puede apoyar el uso de carpa hasta de 2 personas).

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Es la medida tomada por cada persona, en la cual el margen de seguridad está dado por el alejamiento entre uno y otro individuo.

Hay que tomar en cuenta el tipo de deporte o actividad a realizar, condiciones meteorológicas, tipo de equipo de protección personal que dispone (siendo la mascarilla de este, el más importante, recomendamos la mascarilla tipo N95), para saber a ciencia cierta la distancia que brinda real protección al momento de realizar nuestras actividades al aire libre.

Tomar en cuenta que si se realizó pruebas de covid, y el apartado es lejano y no hay contacto con deportistas desconocidos que puedan ser portadores de COVID, el uso de Buff (pañoleta) si está autorizado, (reemplaza uso de mascarilla) y en casos puntuales se puede obviar usar mascarilla (apartados sin contacto humano cercano y la única exposición es al equipo con pruebas de COVID negativo previamente testeados).

PROTOCOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

Ejemplos:

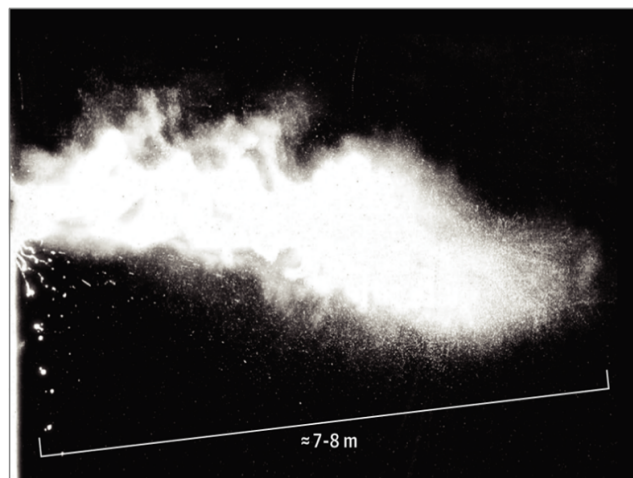
Individuo parado	1.5 a 2 metros. (Si tose sin mascarilla puede llegar hasta 8m)
Caminar / trekking	4-5 metros
Correr	+10 metros

*Considerar mucha la velocidad a la que se desplaza el individuo, el viento, la humedad y calor.

Las gotitas de aerosol pueden llegar hasta 8 metros en un cuerpo acinético. Las exhalaciones, los estornudos y la tos «no solo consisten en gotas mucosales que siguen trayectorias de emisión semibalística de corto alcance, sino que están formadas principalmente por una nube de gas turbulento multifásico.

Esa nube entra en el aire ambiental, atrapa y transporta gotas, por lo tanto el uso generalizado de mascarillas por parte de la ciudadanía para reducir la transmisión comunitaria del coronavirus está justificado, teniendo en cuenta la alta transmisibilidad del SARS-CoV-2 (especialmente en las fases iniciales y en las personas asintomáticas), la capacidad de las mascarillas de bloquear la emisión de gotas infectadas y los datos indirectos que muestran la eficacia de usar mascarillas. (<https://es.cochrane.org/es/%C2%BFest%C3%A1-justificado-el-uso-generalizado-de-mascarillas-para-evitar-la-transmisi%C3%B3n-comunitaria-del>)

Figure. Multiphase Turbulent Gas Cloud From a Human Sneeze



Tomado de: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2763852>

PROTOCOLOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

2. PARA MEJORES RESULTADO:

AL SALIR: NO	AL REGRESAR: SI
1. Tocarse mucosas. 2. Tocar objetos. 3. En lo posible no compartir comidas Y bebidas con otros deportistas. 4. Utilizar material esterilizable como reservorio de líquidos y alimentos, estos reservorios deberán ir protegidos por fundas o viajar en el interior de maletas para no tener contacto directo con el medio externo. 5. No compartir prendas personales de vestir. 6. Evitar aglomeraciones, deporte masivo y/o en conjunto, salidas en equipo o grupos de amigos mayores menores 3 personas (con distancias antes mencionadas según su práctica).	1. Lavado de manos hasta el codo y cara (o preferir baño completo a brevedad posible). 2. Colocación de ropa y material de montaña sucia para lavado completo en jabón ó desinfección (Ropa con membranas impermeables que pueden sufrir daño solo deberán ser limpiadas y colocadas un liquido sanitizador que no dañe el equipo técnico).

POBLACIONES VULNERABLES Y ESPECIALES

Antes de salir, recuerda a las personas mayores de 60 años o con enfermedades preexistentes a las que puedes exponer.

1. Equipo de protección personal completo obligatorio.

PROTOCOLOS.

ESCALADA RECREACIONAL COVID -19

- | |
|--|
| 2. Empezar con valoración Médica Deportológica (con personal calificado, titulado y reconocido), con prescripción clara de actividad física y de reinserción al ejercicio físico regular. Práctica deportiva segura. |
| 3. Control nutricional y plan de avituallamiento pertinente que incluya protocolo de hidratación. |

Otros Manuales Recomendados:

https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_deportes_de_mon