



10 CONSEJOS POST COVID19

ESCALADA

De un largo

JUNIO 2020

10 CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA EN ROCA. VÍAS DE UN LARGO. 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 de cordada. Esto hará que vuestras decisiones sobre zona y vías a escalar estén tomadas antes de llegar al lugar minimizando esperas y reduciendo los tiempos de posible cercanía entre la cordada.
3. Elegir vías de escalada por debajo de las posibilidades de los escaladores. Intentaremos que sean zonas poco frecuentadas y con pies de vías amplios que permitan el distanciamiento social en los cambios de escalador a asegurador.
4. Los grupos de escalada deberán ser reducidos, no más de dos escaladores por cordada y grupo, preferiblemente todos los participantes deben ser autónomos en las técnicas de progresión y aseguramiento.
5. Cada participante debe llevar su equipo y material, no debemos intercambiar material personal. Mantendremos las distancias de dos a tres vías de escalada con otras cordadas que ocupen nuestra zona de escalada mientras escalemos a la vez. No compartiremos ni agua ni bebida. **Cada escalador deberá encordarse a diferentes tramos de cuerda para no tocar la misma porción de cuerda mientras se hacen el nudo de encordamiento.**
6. La escalada en roca es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los componentes de la cordada de forma simultánea y además es inevitable compartir ciertos materiales de aseguramiento, por lo tanto, durante la escalada evitar tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos. La cuerda nunca la sujetaremos con la boca, siendo recomendable después de cada cambio de puesto en la cordada limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.
7. Debemos mantener: la distancia social de seguridad recomendada, dos metros de separación en reposo aumentando a cuatro metros si la actividad es intensa. **Si no podemos mantenerla usaremos la mascarilla. Es aconsejable que el asegurador lleve visera debajo del casco, así como gafas debido a que si precipita restos de exhalación del compañero que está escalando no impacte sobre nuestra cara.**

8. Las instrucciones de seguridad entre los integrantes del grupo las haremos verbalmente, evitaremos hacer ayudas al compañero a cuerpo en la salida de las vías para esto utilizaremos la pértiga para colocar los primeros seguros y proteger los inicios de la escalada. Es muy recomendable el uso de guantes completos de piel o plástico para protegernos de arañazos y rozaduras durante el aseguramiento. Debemos lavarnos las manos bien antes de ponernos los.
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. Incluye en tu botiquín medidas anti COVID 19, así como la puesta en común de las recomendaciones en primeros auxilios especiales anti COVID.

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.