



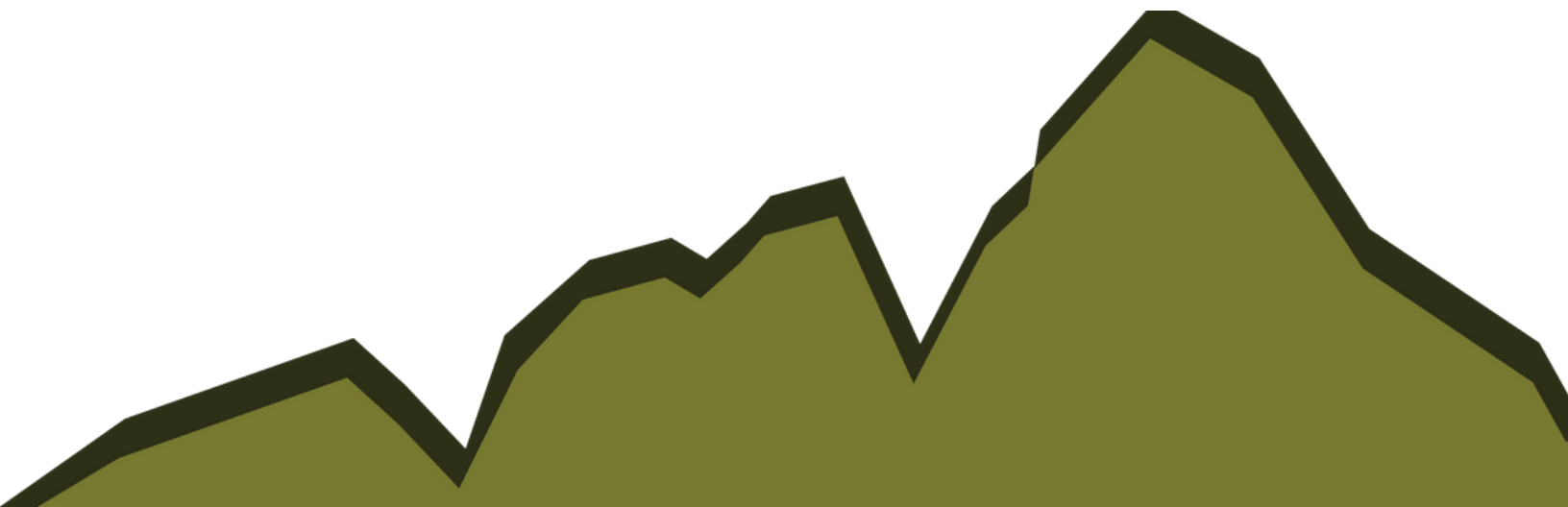
Escalada y montañismo con responsabilidad en tiempos de **COVID-19**

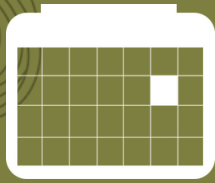
Una aproximación consciente para volver
a la roca y a las montañas

A medida que las zonas de escalada están listas para recibirnos, los escaladores locales, propietarios de tierras y grupos de escalada en conjunto están adoptando estrategias para mantener la seguridad y proteger a los más vulnerables. En algunas áreas esto significa no escalar bajo ninguna circunstancia, en otras, las recomendaciones pueden ser varias, dependiendo de las necesidades, regulaciones, demografía del lugar y de las etapas de la pandemia. Nuestra meta colectiva es proteger al máximo a las comunidades vulnerables y asegurar el acceso a la escalada a largo plazo.

Ofrecemos estas recomendaciones con base en las estrategias, investigaciones y reportes de la OMS acerca del COVID-19 como una herramienta para todos los escaladores y grupos de escalada. Estas fueron recopiladas con la esperanza de que seamos cuidadosos y considerados ante lo que no entendemos. Muchas zonas deben ser creativas para adaptarse a este periodo de incertidumbre (cuyo final no es aún claro), pero, una cosa es segura: **Nuestra mejor herramienta siempre ha sido nuestra habilidad para unirnos y compartir nuestro amor por la escalada y las actividades al aire libre.**

En estos tiempos, debemos expandir nuestra solidaridad y compartir con seguridad, empatía y respeto hacia los demás. Todos somos responsables de las consecuencias de nuestras acciones.





Cuándo escalar

Aún cuando las restricciones hayan sido levantadas, la escalada no es la mejor opción para un distanciamiento seguro. Consideremos seguir evitando las zonas de escalada y de montañismo

Escalemos y practiquemos el montañismo únicamente una vez las indicaciones de quedarse en casa hayan sido levantadas

No salgamos si hemos presentado síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días

Si salimos a escalar, seamos creativos con el día y la hora de la semana e intentemos evitar las horas pico

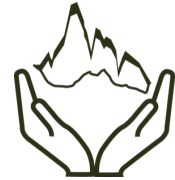
Actuemos de manera responsable y revisemos las últimas recomendaciones oficiales del sitio a visitar y protocolos locales, si los hubiere



Dónde escalar



Cómo escalar



Escalemos responsablemente

Escalemos únicamente en zonas que se encuentran abiertas y preparadas para recibirnos

Escalemos en zonas cercanas, respetando a vecinos y comunidades rurales vulnerables

Viajemos y escalemos solamente en áreas donde las indicaciones de quedarse en casa y/o de viajar hayan sido levantadas

Seamos creativos para ir a escalar y evitemos las áreas más concurridas

Empecemos con calma: escalemos por debajo de nuestro nivel para minimizar los riesgos y la necesidad de atención médica

Evitemos el contacto físico en todo momento

Consideremos abandonar la zona en caso que se encuentren varias personas

Andemos en grupos reducidos: Escalemos y practiquemos el montañismo preferiblemente con personas con las que ya tenemos contacto directo: conocidos, pareja, familiares, compañeros del trabajo

Viajemos por separado en caso de no vivir con las personas con las que planeamos ir a la montaña o a la roca

Planeemos con tiempo y no hagamos paradas en el camino hasta llegar al destino

Utilicemos el tapabocas para encuentros con gente local, en la base de las vías, y en zonas de boulder

Lavemos nuestras manos frecuentemente o utilicemos desinfectante si es posible, evitando tocar nuestra cara

Usemos nuestro propio equipo: crashpads, cintas, etc., y prioricemos el uso de magnesio líquido

No compartamos comida ni agua

Avisemos a dónde vamos

Si los escaladores y montañistas no somos bienvenidos, no vayamos

Respetemos lo establecido por autoridades, propietarios, personas locales y grupos de escalada

Seamos el ejemplo. Sigamos todas las recomendaciones de precaución ante el COVID-19 y protocolos locales establecidos

Cumplamos con los principios de Leave No Trace LNT (No Dejar Rastro)

¡Una acción vale más que mil palabras!

Producido con la colaboración de:

