



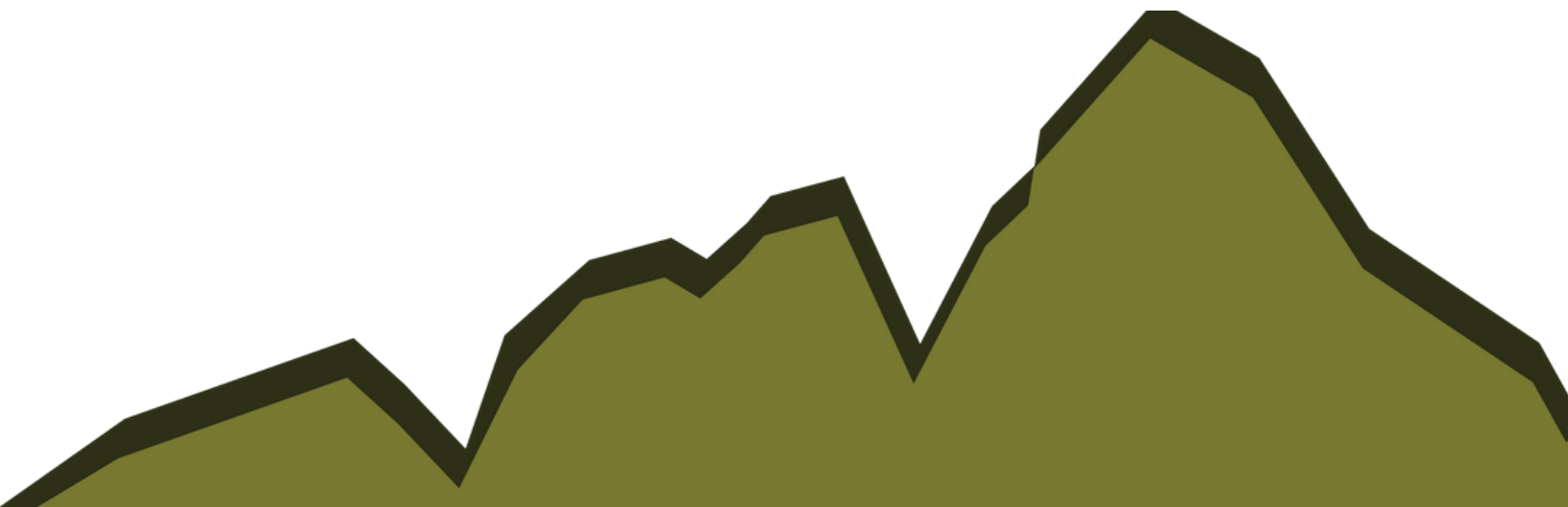
Montanhismo e escalada com responsabilidade durante o COVID-19

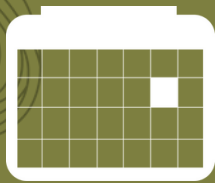
Uma abordagem cuidadosa para voltar às pedras e às montanhas

À medida que as áreas de escalada e de montanhismo são reabertas, montanhistas, proprietários de terra, gestores e organizações de montanhismo adotam estratégias para manter a curva "achatada" e proteger os mais vulneráveis. Em alguns lugares, isso pode significar não escalar ou trilhar; em outras, a prática dependerá da demografia e estágio da pandemia. Nosso objetivo é proteger os grupos mais vulneráveis e ao mesmo tempo manter o acesso a longo prazo a nossas trilhas, montanhas, falésias e áreas de boulder.

Oferecemos abaixo algumas diretrizes baseadas em estratégias internacionais, pesquisas e relatórios da OMS em torno do COVID-19. Essas diretrizes foram compiladas com base no que sabemos, com a esperança de que todos sejamos cautelosos e atenciosos com o que não sabemos. Muitas áreas terão que ser criativas para se adaptar nesse período de incerteza (que pode durar vários anos), mas uma coisa é certa: **Nossa maior ferramenta sempre foi nossa capacidade de nos unir para compartilhar o amor pelas montanhas.**

Nesse período, devemos expandir essa solidariedade para uma ética compartilhada de segurança, empatia e respeito por todos. Temos a responsabilidade de avaliar as consequências de nossas ações.





Quando voltar às escaladas, trilhas, montanhas, boulders

Mesmo que as restrições sejam flexibilizadas, lembre-se que é difícil manter a distância recomendada em escaladas. Considere evitar escalar por um pouco mais de tempo

Escale ou pratique montanhismo apenas quando o seu município estiver "aberto"

Escale ou pratique montanhismo apenas se você não tiver tido sinais ou sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias

Seja criativo sobre o dia da semana e a hora do dia que você vai para a pedra, montanha, floresta. Tente evitar o horário de pico

Seja responsável e observe cuidadosamente as recomendações federais, estaduais, municipais e de emergência de saúde atualizadas



Onde escalar, fazer trilhas e montanhismo

Apenas vá para áreas abertas para uso

Pratique localmente e respeite as comunidades rurais e vulneráveis, evitando viajar para essas áreas

Seja criativo sobre onde escalar; evite áreas, vias, trilhas populares

Pegue leve: opte por atividades que estejam abaixo do seu nível, minimizando riscos e a necessidade de atenção médica



Como escalar, fazer trilhas e montanhismo

Evite contato físico a todo o momento

Está disposto a ir embora se a área já estiver ocupada

Permaneça em pequenos grupos: pratique preferencialmente com parceiros com quem você já tem contato próximo: família, amigos, colegas de trabalho

Se você não mora junto com seu parceiro, dirija separadamente

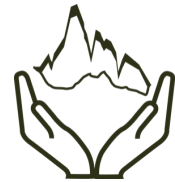
Planeje com antecedência e não faça paradas entre sua casa e o seu destino

Leve e use uma máscara, especialmente em base de vias, paradas, rapéis e áreas de boulder

Lave as mãos com frequência ou use álcool gel se possível. Tente evitar tocar o seu rosto a todo o momento

Use o seu próprio equipamento: crashpads, costuras e, se possível, priorize o magnésio líquido

Não compartilhe comida nem água



Pratique com responsabilidade

Deixe avisado com alguém onde está indo

Se não querem que você vá, não vá: ouça os proprietários de terra, gestores de áreas protegidas e organizações de escalada e montanhismo

Seja o exemplo. Tome todas as precauções do COVID-19 e siga os princípios de mínimo impacto. Ações falam mais alto que palavras

Produzido em colaboração com:

