



# Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada

Córdoba, 2 de junio de 2020.

---

## ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE

## PROTOCOLO PARA PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE ESCALADA EN ROCA.

---

---

### FUNDAMENTO, OBJETO Y ALCANCE DEL PROTOCOLO

---

La situación extraordinaria debida a las restricciones y control para evitar la propagación del virus COVID-19 impactan en la práctica deportiva, y la escalada no es una excepción, obligando a los deportistas afines a estas actividades, a adaptarse al contexto actual y elaborar nuevas recomendaciones y generar hábitos para volver a la actividad al aire libre.

Para su elaboración se tuvieron en cuenta recomendaciones internacionales sobre medidas sanitarias para evitar propagación y contagio de COVID-19, detalladas en los documentos de referencia, como así también recomendaciones elaboradas y aprobadas por otras provincias que ya han vuelto a este tipo de actividades.

El presente protocolo tiene como finalidad presentar las medidas de bioseguridad para la práctica recreativa y deportiva de montaña y escalada en roca para ser implementada en sectores de bajo riesgo, como por ejemplo “La Ola” y alrededores, ubicado en la zona de las altas cumbres de la provincia de Córdoba. La característica principal de dicha área rural, es lo agreste y la falta de población local en las zonas de escalada, lo que lo hace un lugar ideal para preservar la distancia social y el riesgo de contagio.

Este protocolo rige para los deportistas de la provincia, que estén en conocimiento del mismo y realicen la salida con fines recreativos y deportivos siendo responsabilidad de todos cumplir y velar por el cumplimiento del mismo.

27 de abril 2020, Córdoba - Argentina

Personería Jurídica RESOLUCIÓN: 277 “A” / 12 - CUIT: 30-71251831-2

Teléfono 351-3976963 – 351-5513830 – E\_mail: [fecmecordoba@gmail.com](mailto:fecmecordoba@gmail.com)

FB: Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada - FeCME



# Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada

## DOCUMENTOS DE REFERENCIA

---

**The International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA):**

<https://www.theuiaa.org/covid-19/>

<https://www.theuiaa.org/uiaa/covid-19-recommendations-for-mountain-sports-endorsed-by-the-uiaa/>

**Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME):**

[https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe\\_recomendaciones\\_post-covid\\_deportes\\_de\\_mon](https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_deportes_de_mon)

## MEDIDAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MONTAÑA

---

Ante todo, aunque una actividad esté autorizada, debemos descartarla si no es posible mantener las medidas de seguridad. El sentido común y la responsabilidad deben ser las dos máximas que deben regir la planificación de lo que tengamos pensado hacer.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

---

- ✓ Evita situaciones que te pongan en riesgo. (Idealmente, comenzar la práctica, en niveles de exigencia física y deportiva por debajo de lo habitual).
- ✓ Mantente alejado de grupos y de áreas de alto tráfico. Respetando lo autorizado por las autoridades sanitarias.
- ✓ Refuerza tus hábitos de higiene.
- ✓ El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 2 metros). Aumenta la distancia durante el desplazamiento a pie.
- ✓ Evita todo tipo de ritual o saludo que implique el contacto físico (dar la mano, abrazos,

27 de abril 2020, Córdoba - Argentina

Personería Jurídica RESOLUCIÓN: 277 "A" / 12 - CUIT: 30-71251831-2

Teléfono 351-3976963 – 351-5513830 – E\_mail: [fecmecordoba@gmail.com](mailto:fecmecordoba@gmail.com)

FB: Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada - FeCME



etc.).

- ✓ Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados concurridos de gente.
  - ✓ Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible.
- Atención a las comidas y recipientes de agua: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua.
- ✓ Cumple en todo momento las restricciones de movilidad y medidas de prevención establecidas por la Autoridad Competente en los ámbitos de pública concurrencia.
  - ✓ Utiliza preferentemente el transporte individual sobre el transporte público hasta que la situación se haya normalizado.
  - ✓ Evita lugares demasiado concurridos y respeta los turnos de uso.
  - ✓ 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.
  - ✓ Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas anti COVID-19.

## RECOMENDACIONES EN ESCALADA EN ROCA. VÍAS DE UN LARGO

---

### DURANTE LA PLANIFICACIÓN:

---

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- Recomendación de elección de zona de escalada poco concurrida.
- Planificación de la actividad on-line, donde se puedan dar las instrucciones pertinentes.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes.

### EN EL ENCUENTRO:

---

- Quedar en un lugar abierto donde comience la aproximación de la zona de escalada. Y si se realiza el desplazamiento en coche común uso de mascarilla y guantes de un solo uso en coches que no sean propios.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física superior a 2 metros, etcétera, durante las últimas indicaciones verbales.
- Antes de tocar equipo y material, nos lavamos las manos con hidro alcohol o gel similar.
- Evitaremos préstamo.
- Se recomienda que cada participante lleve su propio botiquín incluyendo en las medidas anti COVID-19.

27 de abril 2020, Córdoba - Argentina

Personería Jurídica RESOLUCIÓN: 277 "A" / 12 - CUIT: 30-71251831-2

Teléfono 351-3976963 – 351-5513830 – E\_mail: [fecmecordoba@gmail.com](mailto:fecmecordoba@gmail.com)

FB: Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada - FeCME



## Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada

---

### EN LA APROXIMACIÓN A PIE:

---

- Distancia de seguridad entre los participantes de 4-5 metros, siendo la mínima de 2 metros, siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propio recipiente y comida.

---

### DURANTE LA ESCALADA:

---

- Se deberá mantener la distancia de seguridad superior a 2 metros durante los previos a la escalada.
- La maniobra de verificación cruzada, por parte del asegurador y el escalador deberá hacerse a la distancia, pidiendo al compañero nos muestre la correcta utilización del equipo.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Si nos encontramos con otras cordadas intentaremos mantener al menos dos vías de separación durante las escaladas.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los deportistas se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos.
- Nunca colocar la cuerda en la boca en la maniobra de clipeo o ninguna otra maniobra.
- Es recomendable no usar magnesio en polvo, y en ningún caso compartirlo con el compañero de cordada, una opción más higiénica es el uso de magnesio líquido.
- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión, para reducir la probabilidad de heridas o abrasiones.
- 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 se comparten los materiales de aseguramiento. Durante la escalada evitar tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos y 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.
- 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.

---

### RECOGIDA Y RETORNO A PIE:

---

- Cada escalador deberá no mezclar su material, lo meterá en una bolsa de plástico cerrada o en su mochila sin abrirlo hasta llegar a casa. No se debe mezclar material de los

27 de abril 2020, Córdoba - Argentina

Personería Jurídica RESOLUCIÓN: 277 “A” / 12 - CUIT: 30-71251831-2

Teléfono 351-3976963 – 351-5513830 – E\_mail: [fecmecordoba@gmail.com](mailto:fecmecordoba@gmail.com)

FB: Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada - FeCME



## Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada

diferentes escaladores.

- Una vez recogido el material, limpiarse las manos con desinfectante.

---

### EN LA DESPEDIDA:

---

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes de un solo uso el que no sea el propietario. No se sacará el material de sus bolsas de plástico o mochilas.
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar el contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

---

### EN CASA:

---

- Las prendas de vestir: Es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- Los mosquetones, descensores, herramientas de progresión metálicas, arneses, cabos de anclaje, cascos, cuerdas y cordinos se desinfectan según recomendación del fabricante, o, en su defecto, se dejará en cuarentena al menos 72 horas en lugar aireado.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución (2%) de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

Cr. Marcelo Camargo  
Secretario FeCME

Lic. Julio A. Duarte  
Presidente FeCME

27 de abril 2020, Córdoba - Argentina

Personería Jurídica RESOLUCIÓN: 277 "A" / 12 - CUIT: 30-71251831-2

Teléfono 351-3976963 – 351-5513830 – E\_mail: [fecmecordoba@gmail.com](mailto:fecmecordoba@gmail.com)

FB: Federación Cordobesa de Montañismo y Escalada - FeCME