

Manual COVID 19



Este documento visa orientar sobre as recomendações e as obrigações que os visitantes devem ter ao usar os espaços comuns do Abrigo.

Regras Gerais

- Os espaços são de uso coletivo, portanto devemos manter o Abrigo organizado e limpo.
- Respeitar o horário de silêncio. Após as 22 horas evitar fazer barulho.
- A vassoura fica ao lado da geladeira.
- Não nos responsabilizamos por objetos perdidos ou esquecidos no Abrigo.
- Evite contato desnecessário com os anfitriões.
- Não entrar na casa.
- Iremos receber apenas um grupo de visitantes por vez.
- Iremos fazer um intervalo de pelo menos 3 dias entre os grupos.
- Pedimos que façam a leitura das Recomendações para a prática das atividades de montanhismo no contexto do COVID-19 desenvolvido pela CBME e Femerj.
<http://www.femerj.org/covid-19-recomendacoes-para-a-prevencao-e-futura-pratica-das-atividades-de-montanhismo-no-estado-do-rio-de-janeiro/>

Recomendações de Saúde

- Ao entrar no espaço de uso coletivo lave as mãos em uma das pias.
- Cancele a visita caso apresente sintomas de febre, mal estar, tosse e/ou desconforto corporal.
- Utilize álcool em gel sempre que possível.
Obs. Quando for cozinhar evite usar o álcool em gel, isso pode provocar acidente por queimadura.
- Utilize máscaras ao falar com os anfitriões.
- Ao planejar a viagem dê preferência ao seu grupo familiar ou de convívio.
- Evite carona.
- Viagens intermunicipais apenas em veículos particulares.

Cozinha

- Mantenha os utensílios limpos.
- Mantenha o escorredor vazio.
- Os alimentos que não são de geladeiras devem estar separados e organizados em caixa e colocados nas prateleiras ou em cima da geladeira.

Banheiro

- Jamais jogar PAPEL HIGIÊNICO ou qualquer tipo de objeto no vaso.
- Roupas molhadas ou sujas devem ser penduradas no lado de fora da casa. Pergunte sobre o varal para os anfitriões.
- Caso a água do chuveiro não esteja aquecendo suficiente comunicar ao anfitrião que iremos regular a temperatura

Lixo

- Fazer a troca frequente das sacolas da lixeira.
- As sacolas ficam embaixo da bancada da pia.
- Uma vez a sacola cheia, esta deve ser colocada em uma caixa de madeira na entrada do terreno.

Muro

- Antes de acessar o muro fale com os anfitriões.
- A cada entrada no muro utilizar álcool em gel.

Croquiteca / Caixa Plástica

- Na prateleira existe um caixa plástica com Croquis da região.
- Não é permitido sair com os croquis do Abrigo. Tire uma foto ou copie.
- É possível pedir ao anfitrião uma fotocópia do croqui por um preço simbólico.
- Na caixa existe um caderno de visitas onde você pode deixar suas críticas, sugestões ou mensagem sobre sua estadia.
- O “Chapa” é seu amigo!

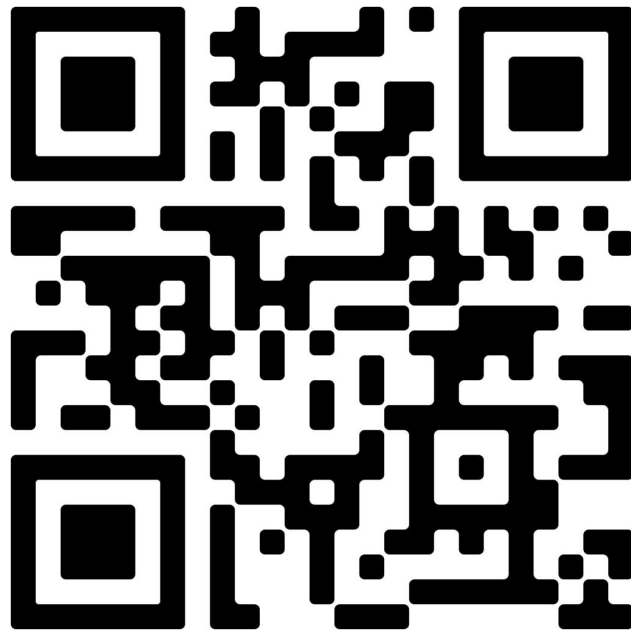
Churrasco

- Fazer fogueira apenas em local determinado.
- Os utensílios de churrasco estão livres para uso. Limpe após o uso.
- Costuma ter lenha próximo da casa. Caso não encontre pergunte ao anfitrião.

Recomendações de escalada.

- Escalar na Pedreira exige atenção com pedras soltas. Sempre utilize capacete!
 - Evite contato com a comunidade rural.
 - Lembre que o anfitrião é Guia de Montanha. Se estiver inseguro sobre sua atividade converse com ele.
 - Respeitem as restrições das Unidades de Conservação.
 - Seja conservador nas suas escolhas e decisões.
- Procure as atividades abaixo do seu nível e de pouco comprometimento.

Recomendações para a prática das atividades de montanhismo no contexto do COVID-19 desenvolvido pela CBME e Femerj.



Pedimos o comprometimento dos visitantes no monitoramento de sua saúde pelos quinze dias seguidos a estadia e entrar em contato caso apresente os sintomas do COVID 19. Nos 15 dias subsequentes à visita é possível que o anfitrião entre em contato para saber sobre a condição de saúde do hóspede.