

Covid-19

Recomendações FCMP (19) – Desportos de Montanha

1 a 15 de abril de 2021



Perante a evolução favorável da pandemia de Covid-19, resultante das medidas tomadas ao abrigo do estado de emergência, e em linha com o plano faseado de desconfinamento, entende-se contudo que deve imperar a cautela e, nesse pressuposto, foi decidido, através do **Decreto do Presidente da República nº 31-A/2021, de 25 de março**, prolongar o estado de emergência por mais um período de 15 dias. A renovação do estado de emergência inicia-se às 00:00 do dia 1 de abril de 2021 e cessa às 23:59 do dia 15 de abril de 2021.

O **Decreto nº 6/2021, de 3 de abril** procede à regulamentação do Decreto do Presidente da República referido acima e tem em consideração a estratégia aprovada pelo Governo para o levantamento das medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia de Covid-19, aprovada através da **Resolução do Conselho de Ministros nº 19/2021, de 13 de março**. Apesar da avaliação epidemiológica identificar 19 municípios nos quais a incidência da doença é superior a 120 casos por 100 mil habitantes, a estratégia de levantamento de medidas de confinamento ocorrerá em todo o território continental, incrementando o acompanhamento das medidas de saúde pública naqueles municípios. De entre as medidas de desconfinamento implementadas, destacamos a possibilidade de os ginásios e academias poderem voltar a funcionar, desde que sem aulas de grupo, e a atividade física e desportiva de baixo risco ser permitida nos termos da **Orientação 036/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 25 de agosto de 2020, atualizada a 31 de março de 2021**. Neste contexto, todas as modalidades desportivas tuteladas pela FCMP são consideradas modalidades de baixo risco. Saliente-se, igualmente, que as orientações da DGS contemplam apenas a retoma de atividades desportivas enquadradas por federações desportivas com o estatuto de Utilidade Pública Desportiva (UPD), nos termos do Decreto-Lei nº 248-B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação atual.

O **Decreto nº 6/2021, de 3 de abril** permite, desde que no cumprimento das orientações específicas da DGS:

- 1) a prática de todas as actividades de treino e competitivas profissionais e equiparadas, desde que sem público;
- 2) A prática de todas as atividades de treino e competitivas, desde que sem público, de modalidades desportivas de baixo risco descritas nas competentes orientações da DGS;
- 3) A prática de atividade física ao ar livre, em grupos de até quatro pessoas;
- 4) A prática de atividade física e desportiva em ginásios e academias, estando proibida a realização de aulas de grupo e de modalidades desportivas de médio e alto risco de acordo com as orientações da DGS.

Para efeitos também do **Decreto nº 6/2021, de 3 de abril**, são equiparadas a atividades profissionais as atividades de atletas de alto rendimento, de seleções nacionais das modalidades olímpicas e paralímpicas, da 1ª divisão nacional ou de competições de nível competitivo correspondente de todas as modalidades dos escalões séniores, masculino e feminino, os que participem em campeonatos internacionais, a atividade de acompanhantes destes atletas em desporto adaptado, bem como as respetivas equipas técnicas e de arbitragem.

Lembramos, por fim, que **continua a vigorar o dever geral de confinamento domiciliário**, exceto para as deslocações ou atividades autorizadas, designadamente a fruição de momentos de ar livre.

Assim, neste contexto, a FCMP continua a recomendar, no período de 1 a 15 de abril de 2021:

A SEGURANÇA ESTÁ PRIMEIRO, SEJA ATIVO PELA SAÚDE DE TODOS.

Modalidades	Recomendações	Condições
Pedestrianismo	• Prática recomendada	• distância sanitária mínima de 3 metros
Skyrunning	• Prática recomendada	• distância sanitária mínima de 10 metros • Treino
Esqui-montanhismo	• Prática recomendada	• distância sanitária mínima de 10 metros • Treino

Bouldering e/ou Escalada em EAE em recintos fechados	• Prática recomendada	• distância sanitária mínima de 3 metros • respeitar os procedimentos de mitigação da pandemia adotados pela entidade gestora da EAE de acordo com a DGS
Bouldering e/ou Escalada em EAE ao ar livre	• Prática condicionada	• distância sanitária mínima de 3 metros • prática permitida apenas em EAE que satisfaçam as condicionantes emanadas pela DGS
Bouldering e/ou Escalada em meio natural	• Prática recomendada (com restrições)	• distância sanitária mínima de 3 metros • vias de um largo
Montanhismo	• Prática recomendada (com restrições)	• distância sanitária mínima de 3 metros • ascensões, travessias e/ou vias de um largo
Alpinismo	• Prática recomendada (com restrições)	• distância sanitária mínima de 3 metros • ascensões, travessias e/ou vias de um largo
Canyoning	• Prática recomendada (com restrições)	• distância sanitária mínima de 3 metros

ATENÇÃO: verifique e SIGA AS RECOMENDAÇÕES gerais e específicas

Recomendações Gerais – para todos os Desportos de Montanha

CONDIÇÕES GERAIS

- Higienização regular das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento sanitário e uso de máscara.

NÃO PRATIQUE DESPORTO ao ar livre e/ou em recintos fechados: se tem ou teve, nos últimos 14 dias, algum dos seguintes sinais e sintomas ou caso se verifique alguma das seguintes circunstâncias:

- Febre: temperatura igual ou superior a 38°C;
- Tosse e/ou dificuldades respiratórias;
- Dor de garganta (odinofagia);
- Perda de olfato e/ou de paladar;

- Mal-estar geral, fadiga, dores musculares generalizadas e/ou dores de cabeça (cefaleias);
- Diarreia, náuseas e/ou vômitos;
- Familiar ou pessoa próxima que manifestou algum dos sintomas anteriores;
- Esteve em contacto com alguma pessoa diagnosticada com a covid-19 ou suspeita de ter contraído a doença;
- Se pertence a algum grupo de risco.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Monitorize diariamente o seu estado de saúde, dando uma especial atenção aos sinais e sintomas referidos acima, designadamente medindo a temperatura corporal.
- Não partilhe objetos, alimentos e bebidas.
- Evite locais muito frequentados e/ou onde considere não estarem reunidas as condições de segurança mínimas, designadamente de higienização e de distanciamento social.
- Preveja um plano alternativo para o caso de não ser possível ou segura a prática no local que tinha previsto.

Recomendações Específicas

PEDESTRIANISMO

- Prática ao ar livre com distância sanitária mínima de 3-4 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.
- Uso de máscara durante as paragens, se o grupo (até 4 indivíduos) é composto por pessoas de diversos agregados familiares ou que não coabitem numa mesma residência.

SKYRUNNING/ ESQUI-MONTANHISMO

- Treino ao ar livre com distância sanitária mínima de 10 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.
- Uso de máscara durante as paragens, se o grupo (até 4 indivíduos) é composto por pessoas de diversos agregados familiares ou que não coabitem numa mesma residência.

- Os atletas devem ter um especial cuidado na escolha dos locais e circunstâncias do treino, mormente em áreas urbanas, porque:

- 1) o treino intensivo, especialmente em atletas de alto nível, envolve altos fluxos respiratórios, através da boca e do nariz, que comprometem a adequada filtração dos microrganismos por parte do trato respiratório superior, permitindo a inalação de agentes alérgenos e infecciosos, incluindo o coronavírus SARS-CoV-2, que podem alcançar as áreas mais profundas dos pulmões;
- 2) os níveis de imunoglobulinas (IgA salivar), importantes para combater as infeções do trato respiratório superior, tendem a cair durante e após treino prolongado.

BOULDERING e/ou ESCALADA em Estruturas Artificiais de Escalada (EAE) em recintos fechados

- Prática e/ou treino com distância sanitária mínima de 3 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.
- Respeitar os procedimentos de proteção adotados pela entidade gestora da EAE, segundo as orientações da DGS.

BOULDERING e/ou ESCALADA em EAE ao ar livre

- Prática e/ou treino interditados na generalidade das EAE por não ser possível satisfazer as regras de segurança sanitária da DGS com vista à mitigação da propagação da COVID-19.
- Nas EAE cujas entidades gestoras garantam o cumprimento das orientações da DGS a prática é recomendada, com distância sanitária mínima de 3 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.

BOULDERING e/ou ESCALADA em meio natural

- Prática e/ou treino, em vias de um largo, com distância sanitária mínima de 3 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.
- Uso de máscara quando grupo (até 4 indivíduos) é composto por pessoas de diversos agregados familiares ou que não coabitem numa mesma residência.

- Desinfetar as mãos antes e depois de cada escalada por forma a não contaminar ou não ser contaminado por material partilhado, designadamente a rocha.
- O segurador também deve desinfetar as mãos antes e depois de cada vez que dá segurança.
- Recomenda-se o uso de magnésio líquido.
- A técnica de “chapagem” deve ser realizada sem que a corda passe previamente na boca.
- A desinfeção de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), designadamente cordas, não é possível através de métodos tradicionais (químicos, temperaturas elevadas ou exposição a radiação UV), sendo aconselhado que estes sejam colocados em quarentena de pelo menos 72h num local arejado.
- Em áreas muito frequentadas e/ou que os escaladores não apliquem as regras de segurança sanitária a ESCALADA NÃO É RECOMENDADA.

MONTANHISMO/ALPINISMO

- Prática, em ascensões, travessias e/ou vias de um largo, com distância sanitária mínima de 3-4 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.
- Uso de máscara durante as paragens, se o grupo (até 4 indivíduos) é composto por pessoas de diversos agregados familiares ou que não coabitem numa mesma residência.
- Caso a atividade envolva a prática de escalada dever-se-ão aplicar as regras referidas para o “*bouldering* e escalada em meio natural”.
- A desinfeção de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), designadamente cordas, não é possível através de métodos tradicionais (químicos, temperaturas elevadas ou exposição a radiação UV), sendo aconselhado que estes sejam colocados em quarentena de pelo menos 72h num local arejado.

CANYONING

- Prática recomendada apenas a praticantes autónomos, com distância sanitária mínima de 3-4 metros, quando em movimento, ou de 2 metros, quando os praticantes se encontrem parados.

- Uso de máscara durante as paragens, se o grupo (até 4 indivíduos) é composto por pessoas de diversos agregados familiares ou que não coabitem numa mesma residência.
- Desinfetar as mãos frequentemente e sempre que haja contacto com material partilhado (ex. cordas).
- Os corrimões, topos de rapel e rapéis devem ser montados, transpostos e desmontados respeitando sempre as distâncias de segurança sanitária.
- A desinfeção de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), designadamente cordas, não é possível através de métodos tradicionais (químicos, temperaturas elevadas ou exposição a radiação UV), sendo aconselhado que estes sejam colocados em quarentena de pelo menos 72h num local arejado.