



**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE DEPORTES DE MONTAÑA  
Y ESCALADA

10 CONSEJOS POST COVID19

---

# ESCALADA EN ROCÓDROMO

---

JUNIO 2020

## 10 CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA EN ROCODROMOS POST-COVID 19:

1. Si has tenido algún síntoma compatible con el COVID-19 catorce días antes de la actividad o has estado en contacto con alguien que los haya tenido no debes practicar la actividad. **PONES EN RIESGO A TUS COMPAÑEROS DE CONTAGIARLOS.**
2. **ATENCIÓN: Cumplir escrupulosamente las normas de la instalación deportiva sobre seguridad y las referentes a las de protección del COVID-19.**
3. Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros. En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado. Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos.
4. La escalada en rocódromo es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los usuarios de este de forma simultánea, así como se pueden compartir los materiales de aseguramiento, por esto durante la escalada se evitará tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos. La cuerda nunca sujetarla con la boca.
5. Es recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después de cada vía, entrenamiento o cambio de puesto en la cordada. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.
6. Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión.
7. Recomendable mantener distancia de dos vías entre cordadas vías que requieran aseguramiento activo y solo una persona por plafón en el caso de escalada de bloque. Realizar las paradas de descanso en lugares amplios.
8. Durante las maniobras de aseguramiento al compañero que da la seguridad deberá llevar gorra con visera, y gafas para que los restos de la exhalación al respirar el escalador no caigan en la cara del asegurador.

9. Cuando nos quitemos los equipos de aseguramiento y protección, debemos meterlos en nuestras propias mochilas sin mezclarlos entre componentes del grupo. En casa debemos mantener todo el material en cuarentena al menos setenta y dos horas o desinfectar lo usando desinfectantes usando procedimientos recomendados por el fabricante. **LO MÁS GENERALIZADO POR LOS FABRICANTES ES AGUA Y JABÓN DE PH NEUTRO Y 72 HORAS DE CUARENTENA.**
  
10. 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.

**ATENCIÓN: ESTAS RECOMENDACIONES NO DEBEN SUPONER UNA REDUCCIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE DEBAMOS APORTAR A NUESTRAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN SITUACIONES NORMALIZADA FUERA DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.**