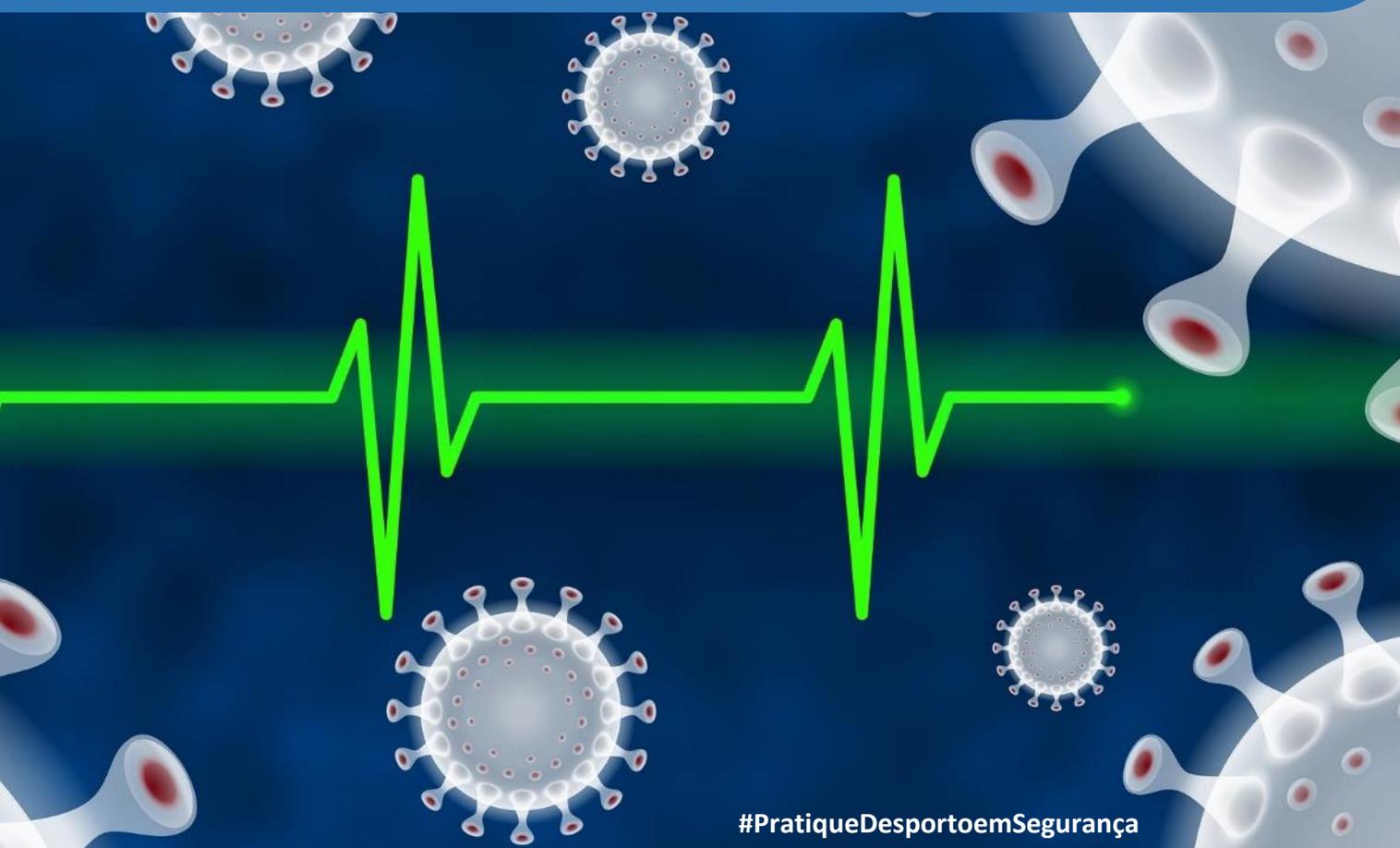




## PLANO DE RETOMA COVID-19 RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A PRÁTICA DE ESCALADA



#PratiqueDesportoemSegurança

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	4
<b>PRÁTICA DE ATIVIDADES AO AR LIVRE</b> .....	4
<b>MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA</b> .....	4
PONDERE NÃO PRATICAR MODALIDADES DE AR LIVRE .....	4
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	5
DESLOCAÇÃO .....	5
HÁBITOS DE PRÁTICA.....	5
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA .....	6
<b>RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS</b> .....	6
<b>ESCALADA EM ROCHA</b> .....	6
<b>ESCALADA COM CORDA (VIAS DE UM LARGO)</b> .....	6
PONDERE NÃO ESCALAR .....	6
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	6
DESLOCAÇÃO.....	6
HÁBITOS DE PRÁTICA .....	7
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	8
<b>ESCALADA COM CORDA (VIAS DE VÁRIOS LARGOS)</b> .....	8
<b>ESCALADA DE BLOCO</b> .....	8
PONDERE NÃO ESCALAR.....	8
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	8
DESLOCAÇÃO .....	9
HÁBITOS DE PRÁTICA.....	9
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA .....	10
<b>ESCALADA EM EAE</b> .....	10
<b>AR LIVRE</b> .....	10
ENQUADRAMENTO .....	10
PONDERE NÃO ESCALAR .....	10
PLANIFICAÇÃO.....	10
DESLOCAÇÃO.....	11
HÁBITOS DE PRÁTICA .....	11
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	12
<b>GINÁSIOS DE ESCALADA</b> .....	13
<b>CLIENTES, UTENTES E FREQUENTADORES</b> .....	13
ENQUADRAMENTO .....	13
PONDERE NÃO ESCALAR .....	13
PLANIFICAÇÃO.....	13
HÁBITOS DE PRÁTICA .....	13
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	14

<b>CLUBES EMPRESAS E ORGANIZAÇÕES.....</b>	<b>15</b>
ENQUADRAMENTO .....	15
<b>PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES.....</b>	<b>16</b>
SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO .....	16
TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL .....	16
DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS .....	17
<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA .....</b>	<b>17</b>
PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES .....	17
DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO.....	17
BALNEÁRIOS .....	18
INSTALAÇÕES SANITÁRIAS.....	18
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).....	18
PLANO DE CONTINGÊNCIA DE SINTOMAS DURANTE O TREINO .....	18
INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS.....	18
INSTALAÇÃO DESPORTIVA.....	19
<b>GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA -EXEMPLOS .....</b>	<b>19</b>
EXEMPLO 1 – PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES.....	19
EXEMPLO 2 - DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO .....	19
EXEMPLO 3 – BALNEÁRIO .....	20
EXEMPLO 4 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS .....	20
EXEMPLO 5 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).....	20
EXEMPLO 6 - PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE O TREINO .....	21
EXEMPLO 7 - INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS .....	21
EXEMPLO 8 – GINÁSIO DE ESCALADA.....	21
<b>ANEXOS .....</b>	<b>23</b>
<b>CARTAZES – COVID 19.....</b>	<b>24</b>
<b>TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19.....</b>	<b>28</b>
<b>DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS.....</b>	<b>29</b>

### INTRODUÇÃO

Perante a problemática originada pela pandemia causada pelo surto de COVID-19 e em linha com as orientações fornecidas pelas autoridades nacionais, nomeadamente a Direção Geral de Saúde (DGS), a **Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)**, enquanto **órgão de tutela, gestão e regulamentação da Escalada** apresenta um conjunto de recomendações gerais que pretendem, alertar, sensibilizar e informar os praticantes individuais e as organizações no sentido de mitigar as práticas irresponsáveis e promover comportamentos seguros que permitam prevenir o contágio e a disseminação do novo Coronavírus.

Estas recomendações têm como destinatários: os **sujeitos individuais e entidades coletivas**, na qualidade de **praticantes e promotores das atividades desportivas e recreativas supracitadas**.

O conjunto de sugestões e recomendações que se seguem **não exclui os mencionados, de quaisquer responsabilidades individuais e coletivas**, relativamente às opções e comportamentos adotados na prática de atividades ao ar livre e independentemente de qualquer que seja o seu carácter.

Neste contexto propomos o presente **Plano de Retoma**, no respeito pelas orientações do Governo, da Direção Geral de Saúde e demais entidades competentes.

### PRÁTICA DE ATIVIDADES AO AR LIVRE

Incluem-se nas práticas desenvolvidas ao ar livre e na natureza, um conjunto vasto de atividades de cariz desportivo e recreativo. Esta multiplicidade de abrangências implica que as formas de prática são variadas e que os locais, onde as mesmas acontecem, podem possuir particularidades muito diferenciadas. Características mais citadinas ou mais rurais e qualificações mais associadas a ambientes marítimos, florestais e/ou montanhosos.

### MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

Contribua com um exemplo de uma prática responsável e condizente com o respeito pelas regras e recomendações para a prevenção do contágio do novo COVID-19, bem como o respeito e consideração pelas comunidades locais, pelos restantes praticantes e pela proteção e preservação da natureza.

### PONDERE NÃO PRATICAR MODALIDADES DE AR LIVRE

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o de isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco e o seu tipo de prática pressupor contacto com outros praticantes;
- Se o local onde pretende praticar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes praticantes no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

## PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

Programe e planeie antes de sair para uma atividade ao ar livre na natureza. Recolha informação sobre o local para onde se pretende deslocar e certifique-se que:

- Evita viagens longas, mantendo-se, de preferência, próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A sua permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- O mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área encontra-se inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Procedeu à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes, ou manteve o mesmo em quarentena por 72h ao ar livre, antes da sua saída;
- Previu-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas, o conhecimento do terreno, a **redução da exposição e da tomada de risco na atividade** que pretende praticar. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento poderão possuir, nesta fase, a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possui um plano alternativo para o caso de não ser possível ou segura a prática de atividades no local que tinha pensado anteriormente.

## DESLOCAÇÃO

Perante a logística de deslocação:

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho, tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após o evento;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas.

## HÁBITOS DE PRÁTICA

Procure adaptar os seus hábitos de prática a esta nova realidade, tendo em consideração que as suas ações influenciam também os demais:

- Reduza a exigência dos desafios de prática, caso considere que tal faz sentido, a fim de reduzir o risco de acidente;
- Procure praticar a sua atividade, afastado dos outros praticantes;
- Inclua hábitos adicionais de higiene e limpeza regular nas suas rotinas de prática;
- Evite a partilha de alimentos e líquidos;
- Pondere recorrer ao uso da máscara e equipamentos de proteção individual para a prática, nos casos em que existem muitas pessoas no mesmo local;
- Siga as recomendações dos fabricantes na desinfeção, limpeza e conservação do seu material desportivo. Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material;
- Inclua hábitos diferenciados, de acordo com a especificidade da atividade e que permitam implementar a prática, de forma a reduzir o risco para si e para os demais.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Proceda à recolha dos seus resíduos, evitando misturar o lixo, produzido por si, com o de outras pessoas;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de praticantes;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de iniciar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas.

## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

### ESCALADA EM ROCHA

#### ESCALADA COM CORDA (VIAS DE UM LARGO)

##### PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória.

##### PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

- De preferência evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- Se o mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área se encontra inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes\*, ou mantenha o mesmo em quarentena 72h ao ar livre, antes e depois da prática;
- Previna-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas e o conhecimento do terreno, de modo a reduzir a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar no local que tinha pensado anteriormente.

\*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

##### DESLOCAÇÃO

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho, tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;

- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Estacionar, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação às zonas de escalada;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2 metros entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4 metros na aproximação ao sector;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros-socorros, que deve também conter EPI anti-COVID-19.

## HÁBITOS DE PRÁTICA

- No caso de estarem outros pares de cordada no mesmo setor, evitar a tentativa das mesmas vias, e manter a distância de segurança;
- Não partilhar material individual (arnês, saco de magnésio, pés de gato, capacete, escova, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Em situações em que tal não seja possível recomenda-se o uso de máscara;
- O segurador e o escalador devem desinfetar as mãos antes e depois da tentativa do escalador, por forma a não contaminar ou não ser contaminado pelo material partilhado (corda, grigri, reverso, fitas-expresso, mosquetões, etc.);
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Fazer a verificação de segurança do parceiro visualmente e sem contacto;
- A escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve com a partilha de materiais, presas e superfícies, por este motivo, durante a tentativa, tanto o segurador como o escalador devem evitar tocar na cara;
- A técnica de “chapagem” deve ser realizada sem que a corda passe previamente pela boca;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- O segurador deverá efetuar as manobras de segurança com luvas;
- Quando se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurar não gritar;
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações preconizadas para os primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e o lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes.
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**  
Protocolo 1:
  - Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65°C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excepcionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio do novo COVID-19 não podem, em momento algum, sobrepor-se à salvaguarda da integridade física do escalador.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nos setores;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas pelas entidades oficiais;

## ESCALADA COM CORDA (VIAS DE VÁRIOS LARGOS)

1. As medidas de distanciamento social são das mais efetivas na redução da transmissão da COVID-19.
2. Neste tipo de prática não é possível manter a distância de 2m do companheiro de cordada.
3. Para além deste pressuposto, a complexidade das tarefas que são exigidas aos escaladores no momento da reunião, não permitem realizar a correta higienização das mãos e manter a etiqueta respiratória.
4. Por estes motivos, não é recomendável, nesta fase, escalar vias de vários largos.
5. Excetuam-se, a esta recomendação, as cordadas de escaladores que coabitam na mesma residência.

## ESCALADA DE BLOCO

### PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

### PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

- Evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- Se o mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área encontra-se inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;

- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes\*, ou mantenha o mesmo em quarentena por 72 horas ao ar livre, antes e depois da prática;
- Previna-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas e o conhecimento do terreno, de modo a reduzir a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar no local que tinha pensado anteriormente.

\*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

## DESLOCAÇÃO

- De preferência, evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência, evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé, evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Estacionar, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação às zonas de bloco;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2 metros entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4m na aproximação ao sector;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros socorros, que deve também conter EPI anti-COVID-19.

## HÁBITOS DE PRÁTICA

- Caso nos encontremos com outros escaladores devemos manter-nos em blocos ou setores diferentes que permitam cumprir as regras de afastamento social;
- Não partilhar materiais individuais (crashpads, escovas, sacos de magnésio, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Em situações onde tal não seja possível recomenda-se o uso de máscara;
- O escalador deve desinfetar as mãos com solução alcoólica antes e depois de cada tentativa;
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;
- A Escalada de Bloco é uma atividade desportiva que se desenvolve em presas e superfícies partilhadas por escaladores, por este motivo, durante a escalada, deverá evitar tocar na cara;
- O(s) Spotter(s) deverá(ão) efetuar as manobras de segurança com luvas e máscara;
- Quando se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurando não gritar;
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações de preconizadas para primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;

- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado.

As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio da nova COVID-19 não podem, em momento algum, colocar em perigo a integridade física do escalador.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas zonas de bloco;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas pelas entidades oficiais.

## ESCALADA EM EAE

### AR LIVRE

#### ENQUADRAMENTO

1. Existem no país variadas Estruturas Artificiais de Escalada (EAE) ao ar livre, a maioria, dizendo respeito a estruturas destinadas à prática de Escalada Desportiva.
2. As características físicas, a localização e a possibilidade de controlar ou não o acesso dos utilizadores à EAE, poderão, em muitos casos, impossibilitar a aplicação de todas as medidas de mitigação de propagação da COVID-19 expressas nas orientações 030/2020 e 036/2020 da Direção Geral de Saúde.
3. Todos os utilizadores coletivos e individuais deverão, em primeiro lugar, contactar a entidade gestora da EAE, solicitando autorização para a atividade.
4. As recomendações que se seguem supõem, portanto, que o Pedido de Autorização foi deferido e destinam-se exclusivamente a orientar a prática durante a permanência na EAE.

#### PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

#### PLANIFICAÇÃO

- De preferência evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- Informe-se sobre se a permanência no local onde se encontra a EAE, para onde se pretende deslocar, está permitida pelas autoridades nacionais;

- Verifique se existem condições de segurança sanitária e a EAE se encontra inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Verifique se o espaço se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde e escolha uma EAE e um horário mais conveniente;
- Previna-se relativamente a outros fatores que aumentem a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar na EAE que tinha pensado anteriormente;
- Antes de tocar no material de escalada ou em qualquer equipamento da EAE dever proceder à lavagem e higienização das mãos ou, em alternativa, desinfetar as mesmas com uma solução alcoólica.

\*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

## DESLOCAÇÃO

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens em caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfecção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Procure estacione, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação à EAE;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2m entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4m na aproximação à EAE;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros socorros, que deve também conter EPI anti-COVI-19.

## HÁBITOS DE PRÁTICA

- Siga o **protocolo de atuação** determinado e recomendado pelo organismo que gere o espaço e/ou a sinalética presente no local e prevista para o mesmo efeito;
- No caso de estarem outros pares de cordada no mesmo espaço, evitar a tentativa das mesmas vias/blocos e manter a distância de segurança;
- Não partilhar material individual (arnês, saco de magnésio, pés de gato, capacete, escova, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Coloque a máscara facial:
  - Equipas Técnicas;
  - Colaboradores e funcionários;
  - Praticantes em situações de não realização de exercício físico, ou durante a prática de exercícios sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;
- O segurador e o escalador devem desinfetar as mãos antes e depois da tentativa do escalador, por forma a não contaminar ou não ser contaminado pelo material partilhado (corda, grigri, reverso, fitas-expresso, mosquetões, etc.);
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;

- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a lavagem e desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Fazer a verificação de segurança do parceiro visualmente e sem contacto;
- A escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve com a partilha de materiais, presas e superfícies, por este motivo, durante a tentativa, tanto o segurador como o escalador devem evitar tocar na cara;
- A técnica de “chapagem” deve ser realizada sem que a corda passe previamente pela boca;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- O segurador deverá efetuar as manobras de segurança com luvas;
- Se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurar não gritar;
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações de preconizadas para primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo e colocar os mesmos num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem de roupa com detergente líquido em programas longos e de água quente com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**

Protocolo 1:

- Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65° C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excecionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

**As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio da nova COVID-19 não podem, em momento algum, colocar em perigo a integridade física do escalador.**

## RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas EAE;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre os prazos e normas estabelecidas pelas entidades oficiais e pelas organizações que gerem as EAE.

## GINÁSIOS DE ESCALADA

### CLIENTES, UTENTES E FREQUENTADORES

#### ENQUADRAMENTO

As recomendações que se seguem têm como objetivo **sensibilizar os frequentadores dos espaços correspondentes as EAE indoor**, mas também **orientar e apoiar as organizações e empresas que prestam serviços nestes espaços**, para a criação e gestão dos procedimentos que permitam a adequação da atividade e dos serviços prestados, no contexto do plano de retoma gradual das atividades, de forma segura e com qualidade.

#### PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o ginásio ou EAE onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não existirem condições para manter as regras de distanciamento social;
- Os restantes praticantes presentes no local não levam em consideração as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;
- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens em caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas.

#### PLANIFICAÇÃO

- De preferência evite viagens longas, procurando um ginásio próximo de casa;
- Evite a partilha de viaturas, caso não seja possível, utilize luvas e máscara descartáveis durante a viagem e mantenha as normas de etiqueta respiratória;
- Escolha um ginásio e um horário com poucas pessoas;
- Proceda à marcação e agendamento prévio, em articulação com a organização ou empresa que gere o ginásio ou EAE;
- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes, ou mantenha o mesmo em quarentena durante 72 horas ao ar livre.

#### HÁBITOS DE PRÁTICA

- Siga o protocolo de atuação determinado e recomendado pelo organismo, ou empresa, que gere o ginásio ou a EAE e tome atenção as indicações presentes na sinalética existente no local e prevista para o mesmo efeito;
- Antes de entrar deixe o calçado da rua à porta, trocando-o por outro devidamente higienizado
- Coloque a máscara facial:
  - Equipas Técnicas;
  - Colaboradores e funcionários;
  - Praticantes em situações de não realização de exercício físico, ou durante a prática de exercícios sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;
- Proceda à higienização e lavagem das mãos, ou a desinfeção das mesmas com solução alcoólica antes e após o treino;

- Efetue o check-in de forma rápida e ordeira, procurando respeitar a distância de segurança para com os elementos do staff;
- Caso efetue pagamento, procure fazê-lo através de meios automáticos e sem recurso a trocas de dinheiro;
- Mantenha a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos enquanto permanecer em todo o espaço;
- Não partilhar os equipamentos individuais tais como: escovas, sacos de magnésio, pés de gato ou outros equipamentos inerentes à prática;
- Não partilhe garrafas ou recipientes com líquidos, destinados à hidratação durante a prática e procure marcar e identificar os mesmos para evitar enganos;
- Mantenha os seus pertences arrumados nos locais indicados para o efeito e com distancia suficiente em relação aos demais;
- Permaneça no colchão apenas durante a prática, isto é, durante o menor tempo possível;
- Procure distribuir-se pelo espaço, evitando aglomerações;
- Na presença de outros escaladores, mantenha-se em blocos e percursos de escalada diferentes e onde seja possível cumprir as regras de afastamento social;
- Durante a prática e na troca de informações com outros escaladores tente manter a distância de segurança e procure não gritar;
- A Escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve em presas e superfícies partilhadas por escaladores, por este motivo, durante a escalada deverá evitar tocar na cara;
- Recomenda-se a desinfeção das mãos com solução alcoólica antes e depois de cada tentativa.
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a lavagem e higienização das mãos, ou a desinfeção das mesmas com solução alcoólica a cada 30 min;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova não partilhada, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- Procure reduzir e limitar o tempo de prática e permanência no local;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**

Protocolo 1:

- Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65° C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excecionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas EAE;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre os prazos e normas estabelecidas pelas entidades oficiais e pelas organizações que gerem as EAE.

### ENQUADRAMENTO

A implementação de procedimentos para a alteração do normal funcionamento das entidades que gerem ginásios de escalada deverá antes de mais obedecer às medidas, de carácter legislativo, decretadas pelas Autoridades Nacionais e que visem o enquadramento das atividades laborais e comerciais contempladas para cada local:

1. De acordo com as orientações nº 030/2020 de 29/5/2020 e nº 036/2020 de 25/8/2020 da Direção Geral de Saúde todas as infraestruturas onde decorra a prática de atividade física e desportiva devem:
  - a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34,º - B<sup>1</sup> Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
  - b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
  - c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>2</sup> necessário aos funcionários;
  - d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre a prática de atividade física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especialmente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
  - e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
  - f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto das receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
  - g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para a acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Local, Regional ou Nacional o determine.
2. Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços ao ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:
  - a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
  - b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>3</sup> para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
  - c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, mail e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

<sup>1</sup> Para efeitos do disposto na Lei n. 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção – Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho.

<sup>2</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020. “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS.

<sup>3</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS

3. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/ colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
  - a) Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos de fácil acesso;
  - b) No caso de prática de desporto ou competições em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
4. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
  - a) Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
  - b) Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
  - c) Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível;
  - d) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré- competições.
5. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
6. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

## PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES

### SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

1. Todos os atletas e treinadores deverão proceder às marcações das sessões de treino no GINÁSIO DE ESCALADA através do envio de email (ou outro meio digital) com solicitação de autorização e respetiva lista de utilizadores (com nome, mail e contacto telefónico de cada utilizador).
2. Ficam autorizados a utilizar as instalações do GINÁSIO DE ESCALADA os praticantes desportivos, bem como os treinadores, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

### TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

1. Antes de acederem às instalações desportivas, todos os atletas e treinadores terão de assinar e enviar a entidade gestora do GINÁSIO DE ESCALADA, o “Termo de Responsabilidade COVID-19”, anexo ao presente documento.
2. É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contra-indicações ou restrições para a prática desportiva.

## DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os atletas e treinadores terão de assinar e enviar para a entidade gestora do GINÁSIO DE ESCALADA a “Declaração de Consentimento de Tratamento de Dados Pessoais”, anexa ao presente documento.

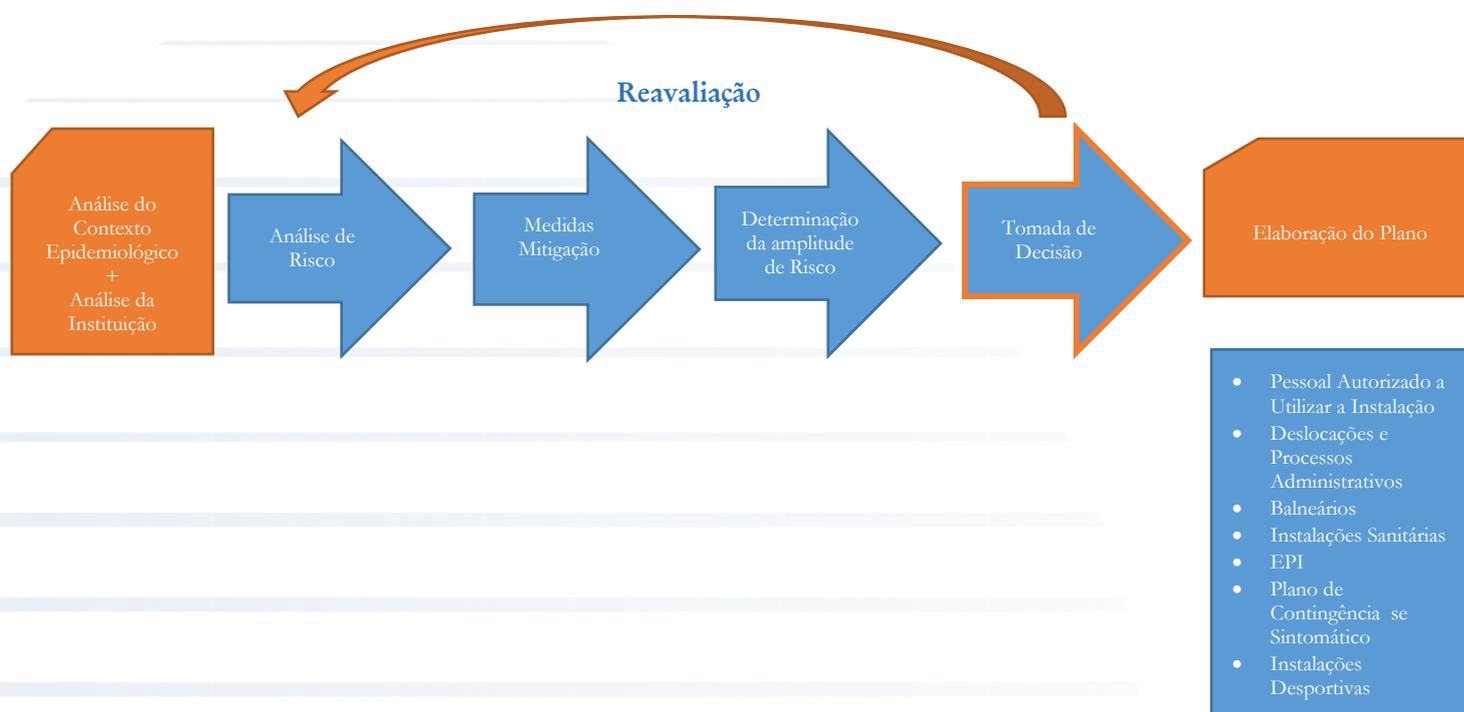
## PLANO DE CONTINGÊNCIA

Todos os GINÁSIOS DE ESCALADA deverão implementar, à luz da legislação atual, um Plano de Contingência próprio para a COVID-19.

Nesse sentido, apresentamos de seguida um Guia para a Criação do Plano de Contingência no qual as entidades gestoras se poderão basear.

### GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

(adaptado de *Guia para a Criação de Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários – COVID 19 - IPDJ*)



## PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES

Indicar os procedimentos para que atletas, treinadores e pessoal ligado às equipas de treino fiquem autorizados a deslocarem-se às instalações. Os procedimentos deverão contemplar:

- Contacto da Organização (email, telefone, ou plataforma online) a utilizar para pedidos de autorização;
- Critérios para gestão da lista de atletas/treinadores/ pessoal autorizado;
- Conteúdo do pedido a ser efetuado – Identificação, declaração da ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19 (ou declaração médica), Termo de Responsabilidade Individual assinado e datado.

(exemplo 1)

## DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

- O Plano deve reforçar os procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários fora dos momentos de treino, nas deslocações de e para as instalações de treino e indicar os procedimentos administrativos à chegada ou à saída das instalações;

- Nos pontos de entrada definidos, deverão ser montados pontos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Recomenda-se ainda que os postos de controlo sejam equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra e material informativo.

(exemplo 2)

### BALNEÁRIOS

- Deve ser indicado se os balneários se encontram encerrados, como se procede para a guarda de objetos pessoais, etc., respeitando as normas decretadas em cada momento pelas Autoridades de Saúde.

(exemplo 3)

### INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- O Plano deverá contemplar a disponibilização de instalações sanitárias e procedimentos para a limpeza e desinfeção das mesmas. Deverão constar do manual:
  - Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
  - Procedimentos a seguir após uso de emergência dos balneários – recomendamos encerramento por 2 a 3 horas, seguido de limpeza e desinfeção;
  - Disponibilização de kit de limpeza para os utilizadores sanitários (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável);
  - Horário reforçado de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias.

(exemplo 4)

### EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

- O Plano deverá indicar os EPI a ser utilizados por todos os praticantes desportivos e funcionários, bem como instruções para o correto uso dos mesmos.

(exemplo 5)

### PLANO DE CONTINGÊNCIA DE SINTOMAS DURANTE O TREINO

- Se aplicável, deve estar prevista a definição da Sala de Isolamento com WC, identificando o Trajeto para Sala de Isolamento, o Material para Sala de Isolamento – telefone, termómetro, lenços de papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir, bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

(exemplo 6)

### INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

O Plano deverá explicitar as instalações/equipamentos que podem ser utilizados, considerando:

- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas da escalada desportiva / escalada de bloco;
- As características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde;
- Os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, expressas no manual;
- Recomendamos a criação de Anexos com procedimentos de proteção específicos para **cada instalação a utilizar**, contemplando:
  - Medidas de proteção antes, durante e após o treino;
  - Horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfeção entre turnos;
  - Medidas de higienização antes e após treino.

(exemplo 7)

## GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA - EXEMPLOS

Os exemplos que constam nesta secção do documento são meramente exemplificativos e podem/ devem ser adaptados a cada realidade.

### EXEMPLO 1 – PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

#### 1. Pedido de Autorização

Ficam autorizados a utilizar as instalações da \_\_\_\_\_ [entidade responsável], os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para \_\_\_\_\_ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_, pelo \_\_\_\_\_ [responsável do grupo de praticantes].

As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino.

#### 2. Termo de Responsabilidade Individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os utilizadores terão de assinar e enviar para \_\_\_\_\_ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_, o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento.

É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática desportiva (no pressuposto que esta atividade desportiva se venha a realizar de acordo com a capacidade e nível de desempenho do praticante).

### EXEMPLO 2 - DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

#### 1. Comportamento fora do treino

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

#### 2. Deslocações para e das instalações de treino

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

### 3. Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.

### 4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

### 5. Controlo de Acessos

- 5.1 O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.
- 5.2 Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, Guia para elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários - COVID-19 6 oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

#### EXEMPLO 3 – BALNEÁRIO

Os balneários encontram-se encerrados.

#### EXEMPLO 4 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

1. As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).
2. Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção antes de reabrir para nova emergência. As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

#### EXEMPLO 5 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

##### 1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica. Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos).

##### 2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento da prática.

## EXEMPLO 6 - PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE O TREINO

### Deteção de Caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

1. Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento;

**Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.**

4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

### A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

## EXEMPLO 7 - INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações da \_\_\_\_\_ [entidade responsável], bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva no ginásio, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no anexo do presente documento.

## EXEMPLO 8 – GINÁSIO DE ESCALADA

### 1. Treino

- A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando desaconselhadas socializações dentro das instalações;
- As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores;
- Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si de 2 metros;
- O Treinador (caso se aplique) deverá encontrar-se a uma distância, no mínimo, de dois metros do praticante;
- É estritamente proibida a partilha de garrafas ou recipientes com líquidos, destinados à hidratação durante a prática, devendo os praticantes marcar os mesmos para evitar enganos;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre praticantes (toalha, escovas, pés de gato, magnésio, etc.);
- É estritamente proibido circular descalço em toda a instalação;
- Desaconselha-se o contacto físico entre utilizadores, exceto aqueles que se encontrem a fazer manobras de segurança (“a dar spot”) ao escalador que faz uma tentativa;
- O praticante que está “a dar spot” deverá fazê-lo utilizando máscara cirúrgica;
- É estritamente proibida a utilização de magnésio em pó.

### 2. Horário de utilização

- Definição de períodos de treino, sendo que em cada período só deverá estar na instalação ou áreas da instalação o número de praticantes que permitam cumprir com as regras de distanciamento social preconizadas pelas Autoridades de saúde;
- Rotação entre vários grupos dentro da instalação: deverá ser realizada com uma distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;
- Tempo de desinfeção: não se aplica.

### 3. Medidas de higienização antes e depois do treino

- O praticante deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- O praticante deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- Entre os períodos de treino, toda a área deve ser higienizada, com especial atenção aos colchões que deverão ser lavados com produto adequado e serem mantidos 15 mn sem utilização.

### PLANO DE HIGIENE E LIMPEZA

1. A entidade gestora do Ginásio de Escalada, no cumprimento do disposto na Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da Direção Geral de Saúde, deverá implementar um Plano de Higiene e Limpeza.
2. Independentemente das medidas implementadas, a entidade gestora deve preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

### OPERACIONALIZAÇÃO

O Plano deve encontrar-se afixado de forma visível contendo as seguintes informações:

1. Sistema de registo da limpeza dos diferentes espaços do GINÁSIO DE ESCALADA com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
2. Fichas técnicas dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes) a utilizar pelos profissionais de limpeza, precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, bem como medidas de proteção durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;

### TÉCNICAS DE LIMPEZA

1. A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água (este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar);
2. Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:
  - a) Paredes e teto (se aplicável)
  - b) Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
  - c) Equipamentos existentes nas áreas;
  - d) Instalações sanitárias;
  - e) Chão – é o último a limpar.

### MATERIAIS DE LIMPEZA

1. Existem materiais distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível das áreas a limpar;
2. Os panos de limpeza são de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco:
  - a) Bancadas, mesas, e cadeiras de gabinetes, entre outros: azul;
  - b) Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos (copa): verde;
  - c) Casas de banho:
    - i. pano só para limpar o lavatório: amarelo;
    - ii. pano para as sanitas(exterior): vermelho;
    - iii. A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.
3. O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas, por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

### FREQUÊNCIA DE LIMPEZA

1. A Frequência de Limpeza dos espaços do GINÁSIO DE ESCALADA deverá ser a seguinte:

- a) Superfícies de toque frequente: permanentemente (mínimo uma vez por hora) com um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo;
- b) Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser sempre que existe rotação de sessões de treino ou, no mínimo, 2 vezes ao dia;
- c) Instalações sanitárias: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- d) Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com produtos recomendados pelos fabricantes, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos utilizados por várias pessoas (equipamentos e materiais desportivos);
- e) Os materiais e equipamentos com superfícies porosas devem ser revestidos com película aderente antes e após cada utilização e descartar a película aderente ao fim do dia.

### **LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES DA ÁREA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19**

1. Na limpeza e desinfecção das superfícies da Sala de Isolamento Profilático, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:
  - a) Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
  - b) Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
  - c) Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
  - d) Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
  - e) Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
  - f) De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
  - g) Deixar secar ao ar.

### **LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES QUE CONTENHAM SANGUE OU OUTROS PRODUTOS ORGÂNICOS**

1. Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:
  - a) Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
  - b) Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
  - c) Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
  - d) Lavar a área suja com água e detergente comum;
  - e) Enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO  
Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO AO MOVIMENTO ASSOCIATIVO

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

O Movimento Associativo deve procurar manter-se informado e atualizado (informação válida em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que os associados e população em geral possam ter.

#### PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

#### PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações



## TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19

Eu, \_\_\_\_\_, com o BI/C.C n.º \_\_\_\_\_, declaro, para os devidos efeitos, que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência nas instalações desportivas, para efeitos de treino, resulta de uma decisão por mim tomada, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de risco de saúde.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas implementadas se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros. Ter conhecimento e cumprir as medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, previstas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29/05/2020 e subsequentes, das diretrizes da DGS e OMS e das diretrizes da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, no acesso e saída do recinto desportivo.

Reconheço que mantenho risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, e que as medidas servem para reduzir a probabilidade de contágio, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem e desinfeção das mãos e a não partilha de material desportivo.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas, assumindo pessoal e individualmente todas as consequências e responsabilidades, declaro cumprir as disposições legais resultantes das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, declaro estar ciente e ter tomado conhecimento da informação infra prestada e declaro não ter conhecimento de estar infetado com o vírus COVID-19.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, emito este termo de responsabilidade que dato e assino.

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2020,

Assinatura

(Caso o utilizador seja menor de idade, a declaração deve ser assinada pelo seu representante legal)

## DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

### Informações sobre tratamento de dados pessoais:

Para controlo do cumprimento da Orientação 030/2020 e 036/2020 da DGS a entidade \_\_\_\_\_ deve proceder à recolha dos dados pessoais dos seus utilizadores e funcionários.

A finalidade do tratamento dos dados é manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores que frequentaram o \_\_\_\_\_, incluindo registo da data e hora de entrada e saída, para cumprimento da referida orientação da DGS.

A legitimidade da recolha e tratamento dos dados decorre do consentimento dos titulares e da referida orientação da DGS.

O tratamento não inclui decisões automatizadas, nem definição de perfis.

Caso não submeta os dados para cumprimento da referida orientação da DGS não poderá utilizar o Ginásio de Escalada.

Os dados pessoais serão conservados pelo tempo necessário ao cumprimento da orientação da DGS, sem prejuízo do exercício dos seguintes direitos pelos titulares dos dados.

### Direitos dos titulares dos dados:

Mediante contacto com os responsáveis pelo tratamento, os titulares dos dados podem, nos termos previstos na legislação, exercer os direitos de retirar o consentimento prestado, obter confirmação do tratamento dos dados, acesso aos dados, retificação dos dados, limitação do tratamento, apresentar reclamação à autoridade de controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados), apagamento dos dados, portabilidade dos dados e oposição ao tratamento.

### Declaração de consentimento:

Ao submeter os dados nos formulários devidamente assinados está a praticar um ato positivo e inequívoco que revela a sua vontade e o seu consentimento para o tratamento dos dados pessoais para as finalidades especificadas.

Assinatura

(Caso o utilizador seja menor de idade, a declaração deve ser assinada pelo seu representante legal)

Tutela



Filiações Nacionais



Filiações Internacionais



Parceiros Oficiais



SECRETÁRIO DE ESTADO  
DA JUVENTUDE E DO DESPORTO



SECRETÁRIA DE ESTADO  
DO TURISMO



SECRETÁRIO DE ESTADO  
DA EDUCAÇÃO



Parceiros Comerciais



Certificações



A FCMP tutela:

Alpinismo - Autocaravanismo - Campismo - Canyoning - Caravanismo - Escalada - Esqui-Montanhismo - Montanhismo - Pedestrianismo - Skyrunning