

**PROTOCOLO  
COVID1-19  
PARA GINÁSIOS  
DE ESCALADA**



# INTRO DUÇÃO

Vivemos hoje uma pandemia de um novo vírus, para o qual a população mundial não tem imunidade e para o qual ainda não existe vacina. Em apenas 3 meses, o vírus se espalhou pelo mundo, causando caos nos sistemas de saúde e vitimando centenas de milhares de pessoas até o momento.

Para enfrentar o vírus e conter o seu espalhamento rápido, a principal medida sendo utilizada é a do isolamento social, com níveis que vão desde a recomendação de ficar em casa, até o fechamento de todas as atividades não essenciais e a proibição de circular por espaços públicos. Hoje, no Brasil, estamos com várias medidas de isolamento social em vigor, em vários estados, com boa parte dos serviços não essenciais fechados, e isso inclui os ginásios de escalada.

Alguns países ao redor do mundo já conseguiram vencer a primeira onda de contágio com essa estratégia, diminuindo consideravelmente os casos, e entraram num momento de transição, onde gradualmente reabrem sua economia. O Brasil ainda não chegou neste momento, mas para alguns estados brasileiros este momento está cada vez mais próximo. Quando este momento chegar, os negócios terão que se adaptar, tanto para



cumprir com determinações do poder público, como para transmitir segurança aos seus clientes.

Para ajudar os ginásios de escalada a se prepararem para este momento, a ABEE, baseada em outras experiências e compilados internacionais acerca do assunto, redigiu este pequeno guia, com sugestões que podem ser seguidas pelos ginásios para se adequar a esta nova realidade.

Na composição destas diretrizes, seguimos a organização do guia desenvolvido pela Vertical Life, empresa especializada em desenvolver soluções de software para ginásios de escalada, e parceira oficial do IFSC. São 3 os principais eixos de ações a serem tomadas por ginásios quando da reabertura nesta nova realidade:

1

### **DISTANCIAMENTO SOCIAL E CONTROLE DE ACESSO**

Garantir o distanciamento social entre os praticantes por meio do controle de acesso ao ginásio, limitando o número de praticantes por m<sup>2</sup>.

2

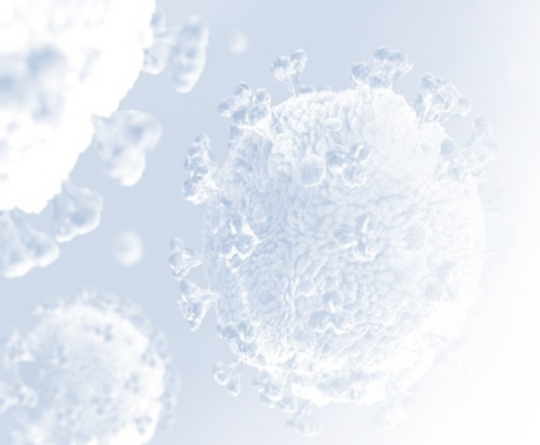
### **HIGIENE E CUIDADOS SANITÁRIOS**

Garantir medidas de redução de contágio, recomendando cuidados de higiene pessoal durante o treino, e tomando medidas sanitárias na manutenção do ginásio.

3

### **COMUNICAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO**

Promover a comunicação eficiente para os frequentadores de todas as medidas tomadas para criar um ambiente mais seguro e buscar conscientizar frequentadores e equipe das medidas de higiene e cuidado pessoal.



# 1

## **DISTANCIAMENTO SOCIAL E CONTROLE DE ACESSO**

Uma das medidas mais importantes para reduzir a propagação do novo coronavírus, e que tem sido a principal arma de vários governos ao redor do mundo, é o distanciamento social, que busca evitar as aglomerações e salvaguardar uma distância segura entre pessoas. A maioria das referências indicam uma distância mínima entre 1,5 e 2 metros entre cada pessoa como segura.

É esperado que os órgãos sanitários locais, seja a nível estadual ou municipal, estabeleçam limites de capacidade para os diversos setores da economia, baseado no seu risco de transmissão, que deve vir expresso em razão da área: pessoas/m<sup>2</sup>. É importante que os ginásios sigam este valor mínimo, caso fixado pela autoridade local.

Para garantir o distanciamento mínimo entre praticantes, é sugerido que esse valor seja calculado não apenas para o ginásio como um todo, mas também para áreas específicas, se o ginásio tiver áreas compartimentadas, como salas de boulder, áreas de treino específico, etc, para evitar aglomerações em pequenos espaços.

Caso não haja nenhuma indicação local de qual deva ser essa concentração máxima



permitida, recomendamos que se use a distância de 2m como base de cálculo. Para manter essa distância, a sugestão é de 1 praticante para não menos do que 12m<sup>2</sup> de área disponível. Para garantir ainda mais segurança, pode ser adotado a medida de um 1 praticante para cada 20m<sup>2</sup> de área disponível. Fica a critério de cada ginásio, baseado na sua realidade, estipular sua capacidade máxima dentro deste intervalo.

Com estas regras, a capacidade de atendimento do ginásio certamente irá cair, mas para garantir a rotatividade de praticantes no ginásio, pode ser pensado, paralelamente, um modelo de blocos de tempo, onde cada praticante pode treinar em um período pré fixado, entre 1h e 2h. Estes blocos de tempo podem, idealmente, ser reservados previamente, online ou por telefone, evitando assim deslocamentos desnecessários e aglomeração de pessoas na área de espera.

## **RESUMO DAS MEDIDAS SUGERIDAS**

- Seguir as diretrizes do órgão sanitário local no que tange a capacidade máxima no estabelecimento.
- Caso não haja um limite estipulado pela autoridade local, adotar uma capacidade máxima de 1 praticante para cada 12 a 20m<sup>2</sup>.
- Criar blocos de tempo de treino, de 1 a 2h, para garantir a rotatividade de praticantes.
- Pré agendar os blocos de tempo por meio online ou telefone.




# 2

## HIGIENE E CUIDADOS SANITÁRIOS

Para transformar o ginásio de escalada em um ambiente seguro durante esta pandemia é necessário uma combinação de ações por parte da administração dos ginásios e ações individuais de cada um dos frequentadores.

Não se pode esperar, contudo, que frequentadores tenham comportamento exemplar. Portanto, é necessário que, para garantir que estes tomem os devidos cuidados, o ginásio tenha um conjunto de regras aos quais o frequentador terá que respeitar para ter sua entrada e permanência permitida no interior do ginásio. Algumas dessas regras incluem:

**AFERIÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE:** É recomendado que algum modo de aferição das condições de saúde do praticante seja realizada antes de ser permitido o acesso do mesmo às dependências do ginásio. Frequentadores com sintomas claros de síndrome gripal (tosse, coriza, espirros) devem ser proibidos de entrar no ginásio e devem ser convidados a voltar para casa. Adicionalmente, é possível utilizar um termômetro infravermelho para aferir a temperatura corporal. Caso o frequentador apresente temperatura superior a 37,8°C, ele deve ser convidado a retornar para casa e ficar em isolamento. O uso de oxímetros para me-



dir a saturação de oxigênio no sangue não se faz extremamente necessária, mas pode ser implementada opcionalmente para garantir ainda mais segurança. Neste caso, frequentadores com taxas de saturação abaixo de 90%, devem ser impedidos de entrar no ginásio e recomendados a procurar atendimento médico.

**USO DE MÁSCARAS:** O uso de máscaras de proteção individual quando fora de casa já está sendo obrigatório em muitos estados e é provável que se torne mandatário também durante o período de transição. É recomendado que os ginásios mantenham essa obrigatoriedade ou façam o uso obrigatório caso não haja determinação do poder público nesse quesito. Vale lembrar que o uso de máscaras caseiras, de tecido, são suficientes para garantir o mínimo de segurança dentro do ginásio. Portanto, recomendamos não limitar o acesso ao uso de máscaras de proteção cirúrgica ou com certificação N95. Esta regra deve se aplicar também a todos os funcionários do ginásio, da recepção aos instrutores.

**HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS:** A higienização das mãos é tida como o principal meio de evitar o contágio da Covid-19. Uma pessoa leva as mãos ao rosto em média 26 vezes por hora, de forma inconsciente. Portanto, higienizar as mãos sempre que entrar em contato com superfícies possivelmente contaminadas se



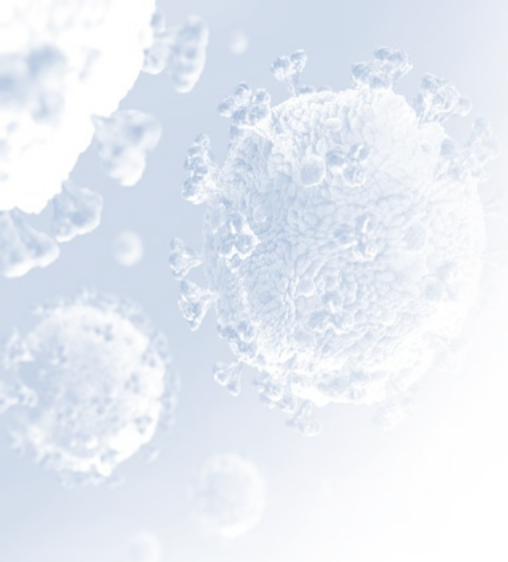
faz de grande importância. Para tal, o ginásio deve disponibilizar meios para que os frequentadores possam higienizar as mãos durante o treino, de preferência antes de cada entrada no muro. Com este intuito, o mais indicado é a utilização de dispensadores com álcool, ou álcool gel, na concentração de 70%, em vários pontos do ginásio, começando pela recepção.

**BEBIDAS E GARRAFAS DE ÁGUA:** É recomendado que o uso de bebedouros dentro do ginásios seja desencorajado ou proibido. Se possível, que estes equipamentos sejam retirados e mantidos em um local de armazenamento. Os praticantes devem ser encorajados a levar as próprias garrafas de água ou outra bebida, que devem ser mantidas sempre dentro de suas mochilas após utilizadas.

**USO DE MAGNÉSIO:** O uso de magnésio coletivo nas dependências do ginásio não é recomendado. Cada praticante deve levar seu próprio saco de magnésio, apenas para uso individual. Vale ressaltar que a maioria das marcas de magnésio líquido disponíveis no mercado fazem uso de uma concentração de álcool menor do que a indicada para a higienização e seu uso não deve ser motivo para a dispensa do uso de álcool 70%.

O ginásio por sua vez deve buscar garantir que suas dependências, além de limpas, recebam cuidados especiais de higienização





**SUPERFÍCIES:** É recomendado que o ginásio mantenha as superfícies higienizadas regularmente com algum agente sanitizante. Estes podem incluir o próprio álcool 70%, para superfícies menores, ou soluções de água sanitária, utilizando 25 ml de água sanitária com 2 a 2,5% de concentração de cloro ativo para cada litro de água, para grandes áreas. Devem ser higienizadas todas as superfícies que são tocadas com frequência como balcões, maçanetas, puxadores, terminais de acesso por digital. A superfície de proteção nas áreas de boulder (colchões) devem também ser higienizadas regularmente. As agarras de escalada ficam livres dessa higienização regular, mas podem ser utilizados sanitizantes sempre que elas forem retiradas para a limpeza periódica.

**EQUIPAMENTOS:** Equipamentos usados no ginásio e que são compartilhados entre os frequentadores, como freios e mosquetões, devem ser higienizados o máximo possível, de preferência imediatamente após o uso ou sempre que não estiverem em uso. Cordas de escalada, devido às suas características de segurança e risco de dano químico podem ficar de fora da higienização. Alternativamente, os frequentadores podem ser estimulados a levar suas próprias cordas no caso de escalada guiada, para diminuir o compartilhamento e minimizar as chances de contaminação. Aluguel de equipamentos de uso individual como cadeirinhas e sapatilhas não



é recomendado e deve ser interrompido durante a pandemia

**BANHEIROS E VESTIÁRIOS:** A limpeza normal de banheiros deve ser intensificada, incluindo cuidados especiais com os sanitários. Existem evidências de que o Sars-Cov-2 pode ser transmitido via fecal, portanto é importante desinfetar os sanitários regularmente com solução de água sanitária. Vestiários e chuveiros a recomendação é de que sejam fechados enquanto durar a pandemia.

**DISPENSADORES DE SANITIZANTE:** A administração do ginásio deve prover o espaço com um número suficiente de dispensadores de sanitizante, de preferência álcool 70, em gel ou líquido. Estes devem estar disponíveis na recepção, na saída dos banheiros e próximo às áreas de escalada. A equipe do ginásio deve ficar atenta para que sejam sempre repostos e de que todos os frequentadores estejam seguindo as instruções de higienizar as mãos antes de escalar.

**VENTILAÇÃO:** É importante que o ambiente do ginásio seja ventilado, com ventilação cruzada, regularmente. De preferência por 10 minutos a cada hora, se possível. Os sistemas de ar condicionado devem ser checados e limpos, ou até mesmo adaptados e trocados, se necessário.



## RESUMO DAS MEDIDAS SUGERIDAS

- Aferir o estado de saúde dos frequentadores utilizando de pelo menos um termômetro infravermelho e impedir a entrada de pessoas com sintomas claros de síndrome gripal.
- Tornar obrigatório o uso de máscaras de proteção tanto pela equipe quanto pelos frequentadores.
- Estimular a prática de higienizar as mãos antes de iniciar qualquer escalada.
- Proibir o uso de bebedouros e estimular que os frequentadores levem de casa a própria água.
- Proibir o uso de magnésio compartilhado no ginásio e estimular que os frequentadores levem de casa para uso individual.
- Fazer a higienização regular de todas as superfícies de alto contato, incluindo os colchões da área de boulder.
- Higienizar os equipamentos de uso comum como freios e mosquetões e estimular o uso de corda própria para os frequentadores do ginásio.
- Intensificar a limpeza e higienização dos banheiros e proibir o uso de vestiários e chuveiros.
- Espalhar dispensadores de álcool 70 em pontos chave do ginásio para facilitar a higienização das mãos.
- Garantir a melhor ventilação possível do espaço, fazendo o ar circular e renovar com frequência.



# 3

## COMUNICAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO

Todas as medidas tomadas pelo ginásio, seja as medidas internas de segurança e limpeza, ou as regras compulsórias para acessar o ginásio, devem ser amplamente comunicadas para os frequentadores e equipe, com ênfase na conscientização da importância da ação individual.

**TREINAMENTO DA EQUIPE:** Toda a equipe atuante no ginásio deve, idealmente, receber um treinamento ou explanação prévia sobre os novos protocolos a serem implantados no funcionamento do ginásio. Isso pode ser feito inicialmente em video-conferência. É interessante que a equipe também receba um compilado de todas as regras que deverão ser seguidas pelos frequentadores. Documentos e checklists com o novo protocolo também podem ser preparados para envio à equipe previamente à abertura.

**COMUNICAÇÃO COM OS FREQUENTADORES:** As práticas adotadas pelo ginásio e listadas no item 2 deste guia, devem ser amplamente comunicadas pelo ginásio de forma a atingir seus frequentadores e construir uma imagem de segurança e controle por parte da administração. Essa comunicação pode ser feita utilizando das redes sociais, email marketing ou diretamente por mensagens de



WhatsApp para os frequentadores mais assíduos. Paralelamente é importante que essa comunicação também esteja presente no interior do ginásio, com cartazes e avisos acerca das regras a serem seguidas neste novo momento. É também interessante que ginásios dentro da mesma cidade e/ou região se articulem e busquem seguir regras e protocolos semelhantes, talvez até mesmo coordenando a reabertura em datas similares, reforçando assim a imagem de ação conjunta para a comunidade.

## **RESUMO DAS MEDIDAS SUGERIDAS**

- Informar, treinar e munir a equipe de documentos acerca das regras e novas práticas do ginásio.
- Comunicar os frequentadores e comunidade por meios possíveis, das novas regras do ginásio, assim como das medidas sanitárias sendo tomadas.



# 4

## FONTES DE REFERÊNCIA

Strategy Outline for Covid-19 Risk Mitigation in Climbing Gyms - Vertical Life, 3rd Edition, May 7 2020 [[link](#)]

Reopening Guidance Resources - Climbing Wall Association [[link](#)]



**ABEE**

Associação  
Brasileira de  
Escalada Esportiva