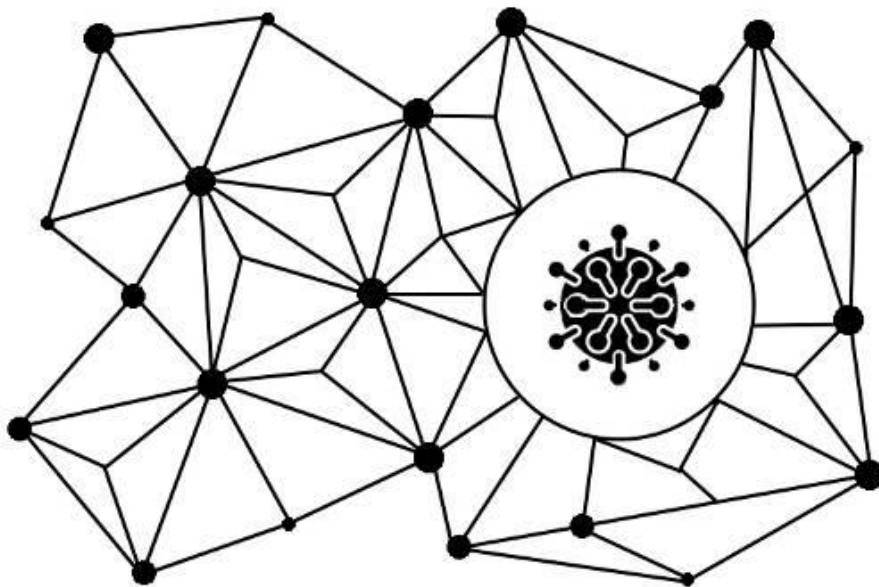


RECOMENDACIONES Y PAUTAS PARA LA REAPERTURA DE ROCÓDROMOS FRENTE AL COVID-19

Mitigación de riesgos del COVID-19 en los rocódromos de los Clubs y Salas de escalada: Establecimiento de una estrategia en su reapertura en la Comunidad Valenciana.



VOCALÍA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN
Enrique Fernando Sempere Barrachina
competicio.escalada@femecv.com

PRESENTACIÓN

Esta pandemia nos ha afectado a todos, no ha hecho excepción alguna con nadie y de alguna manera el Covid-19 pasará a la historia, a nuestra historia.

Los diferentes grados de aislamiento y diferentes políticas de choque a la pandemia nos ha demostrado que el Sars-Cov19 se propaga con mayor velocidad en función de la densidad y protección de las personas en un país. Las vacunas y la inmunidad a la enfermedad aún tardarán con lo que la única solución para volver a hacer una vida normal viene por el distanciamiento social, una buena higiene y protección personal y una desinfección y prevención comunitaria.

En plena fase de confinamiento, las autoridades competentes valoran una vuelta a la normalidad de forma progresiva y escalonada.

Los rocódromos y salas de escalada al igual que el resto de instalaciones deportivas será un sector donde además de las medidas de restricción que prepare el estado, tendremos que adaptarnos dada la singularidad de las instalaciones de escalada deportivas por lo que deberemos estar preparados y anticiparnos a ello.

¿CÓMO PODEMOS APOYAR, AYUDAR Y GUIAR A LOS CLUBS Y SALAS DE ESCALADA HACIA UNA REAPERTURA RESPONSABLE, CUANDO LOS ROCÓDROMOS POR SU NATURALEZA Y NUESTRA FORMA DE SER SON UN LUGAR DONDE EL COLECTIVO DE ESCALADA TIENE UNA INTERACCIÓN CERCANA?

No son los mismos protocolos de reapertura los que han de tener las salas de escalada que los de un polideportivo o una pista de atletismo y es por ello que desde la vocalía de Escalada de Competición de la FEMECV en las últimas semanas hemos estado en contacto con escaladores, salas de escalada, Clubs, médicos, árbitros de escalada y expertos discutiendo sobre cómo preparar unas recomendaciones y pautas para la reapertura de estas salas. Hemos oído sus preocupaciones y sus dudas acerca de cómo será la reapertura para que todos volvamos a disfrutar de nuestras instalaciones de manera segura hasta la última fase del desconfinamiento.

Nuestro objetivo desde la FEMECV es plantear una serie de medidas, pautas y recomendaciones basadas en la ciencia y las particularidades del deporte de la escalada para que los Clubs y salas de escalada estén preparadas para cuando las autoridades decidan su reapertura. Creemos que estas recomendaciones y pautas pueden seros de utilidad e invitamos a todo el colectivo de la escalada a compartirlas y darles la mayor difusión posible así como consultarnos vuestras dudas.

LA SITUACIÓN ACTUAL

El Consejo de Ministros aprobó el pasado 28 de abril de 2020 el [“Plan para la transición hacia una nueva normalidad”](#) y su [Anexo II](#) para la reapertura, en la fecha que se indique según la provincia, de los rocódromos de los Clubs y salas privadas de escalada.

Para ello necesitamos un plan de reapertura de los rocódromos de nuestra comunidad con una serie de medidas para reducir el riesgo del COVID-19 y para que podamos asegurar y mantener los más altos estándares de higiene y operatividad de los rocódromos de la Comunidad Valenciana.

OBJETIVO DE LAS PROPUESTAS

El objetivo de estas propuestas y pautas es el asegurar unos altos estándares de higiene usando unas pautas de desinfección sencillas y lo más económicas. Tenemos que tener en cuenta que para poder escalar, el rocódromo tiene que estar al descubierto. Ello nos obliga a reforzar los otros dos vectores con medidas que nos aseguren escalar con la total confianza de hacerlo en unas condiciones máximas de higiene.

Las medidas básicas de la limpieza parten de un “Punto 0” que es la desinfección total de la sala por parte de una empresa externa que dé garantías a los usuarios para a partir de ahí implementar unas pautas para mantenerla siempre en condiciones máximas de higiene por parte del personal de la sala y de los usuarios como son la desinfección de manos, calzado de calle a la entrada a la sala y desinfección de los pies de gato, y ya por parte del personal responsable, la desinfección diaria de la sala usando líquidos desinfectantes de bajo coste, fácil adquisición y de una sencilla aplicación.

ACTUACIÓN ANTERIOR A LA APERTURA DE LAS SALAS DE ESCALADA DE BLOQUE

HIGIENE

- Desinfección del centro deportivo: usar productos homologados y empresas certificadas. Dicha empresa deberá certificar la desinfección del centro y realizar un protocolo de desinfección de cada actividad o servicio reforzando el servicio de limpieza con cañones de nebulización con hipoclorito sódico y dejar ventilar unas horas.
- Tratamiento contra la Legionella: se cumplirá con el Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis. En este sentido, 20 días antes de la reapertura del centro se llevará a cabo el tratamiento de desinfección de las instalaciones así como las analíticas pertinentes con el objetivo de contrastar el negativo en Legionella.

Además, se registrarán todas las actuaciones realizadas antes de la parada técnica. Una vez abierta la instalación, se mantendrán los protocolos establecidos.

CONTROL DE ACCESOS

- Eliminar todos los accesos de contacto, por ejemplo, con huella dactilar, sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- Tomar la temperatura a los abonados vía cámara térmica o termómetro láser.
- Instalar bandejas con moqueta impregnada en desinfectantes en la entrada de los rocódromos para el calzado de calle así como dosificadores de hidrogel desinfectante, a poder ser con dosificador automático antes de la entrada en la instalación deportiva.
- Disponer de suficientes cubos de basura que cuenten con cierre hermético automático de apertura de pedal para depositar los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. Con al menos uno de ellos en la entrada y retirada diaria de los residuos.
- Pago con tarjeta para pagar la entrada a las instalaciones.
- Requerir a los abonados el uso de mascarilla y guantes por el centro en todo momento donde corresponda. Así como lavarse las manos constantemente.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones, las reservas y limitaciones de horarios deberán realizarse mediante correo electrónico, telefónicamente o programas de gestión si lo hubiera, respetando a trabajadores y abonados/as, una vez completo el aforo y/o la limitación de horario establecido el abonado/a no podrá acceder a la actividad o instalación.
- Recomendar la no asistencia a las instalaciones deportivas en caso de colectivos de riesgo (mayores de 60 años; personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión; y embarazadas).
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos) en las salas de escalada.
- Retirada de los depósitos de magnesio a disposición del público y establecer la obligatoriedad del uso de magnesio líquido.
- Reducir el aforo de la sala a lo estipulado en la Fase correspondiente que decida el Estado de Alarma y mantener la distancia mínima indicada entre personas.





- Antes de abrir al público se establecerán intervalos de horarios de limpieza para poder llevar a cabo tanto la desinfección del rocódromo (presas y volúmenes de escalada) y colchonetas así como el material utilizado que no afecten a la estructura ni a los elementos de escalada.
- Instalar bandejas desinfectantes con esponjas con una dilución de alcohol de 96° diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70% para limpiar la goma de los pies de gato antes de subir a la colchoneta con agua y alcohol y desinfección de manos, también antes de tocar las presas.
- Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.
- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección usando una solución de SANYTOL Desinfectante hogar y tejidos (Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%) mediante pulverización aérea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
- Se desestima la utilización de cañones de Ozono ante la respuesta del Ministerio de Sanidad a la consulta presentada por [ANECPLA](#) (Asociación Nacional de Empresas de Sanidad Ambiental).
- Para la limpieza de superficies lisas se pueden emplear toallitas con desinfectantes o en su defecto usar paños impregnados en alcohol de 96° diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70%.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin ([ver Productos virucidas autorizados en España](#)).
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- Para rocódromos la limpieza de residuos sólidos en suelo, debe hacerse mediante mopa o aspirado y el resto de superficies lisas, mediante paño humedecido en desinfectante, toallitas desinfectantes desechables o pulverización desde la zona más limpia a la más sucia, de dentro hacia afuera, y en paredes limpiar de arriba hacia abajo. El personal a cargo de la desinfección deberá hacerlo con equipos de protección individual. Es recomendable la contratación de una empresa externa que lo haga de forma rutinaria y que el personal del rocódromo se encargue de las pequeñas tareas.
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa. El contenedor de residuos una vez lleno se cerrará y antes de su retirada se desinfectará en su superficie con un paño desechable impregnado en desinfectante.
- La basura se ha de vaciar dos veces al día y arrojarla al contenedor correspondiente. Informarse de qué productos han de ir a qué contenedor para hacerlo de forma responsable.



CONTROL DEL PERSONAL

- Informar de las Buenas prácticas en los centros de trabajo al personal laboral.
- Si alguien en el trabajo presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debe acudir al trabajo y tendrá que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Valenciana o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No deberá acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para su propia salud o para el resto del personal laboral.
- Contar con equipos de protección para que los trabajadores del centro deportivo utilicen mascarillas y guantes en todo momento.
- Facilitar todos los EPIs necesarios a cada trabajador para protegerse individualmente.
- Formación al personal de las pautas básicas para colocación y retirada de los EPIs.
- Colocación de Carteles informativos, pictogramas para los usuarios de todas las edades que recuerden las normas en el rocódromo.
- Indicar de forma visual mediante cintas en el suelo y colchonetas donde pisar con pies de gato y donde no se puede pisar con ellos.
- Limpieza de la ropa de trabajo o vestuario laboral diariamente con temperaturas superiores a 60 grados. Es preferible disponer de una lavadora en el mismo rocódromo para no trasladarla de un lugar a otro.
- El personal laboral deberá respetar en todo momento los protocolos que se establezcan e impartir la normativa de pautas a seguir a los/as socios/as o abonados/as. Dicha normativa será comunicada a los usuarios mediante los canales de comunicación del Club o la empresa (redes sociales, página web, newsletter, etc.).
- Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.
- Conocer y establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla, socios y clientes (seguir recomendaciones Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARSCoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad).

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN LAS SALAS

AL INICIAR LA JORNADA

- Mantener el local aireado una hora antes de la apertura al público.
- Comprobar que las papeleras están vacías y las botellas de hidrogel están llenas.
- Comprobar que hay papel de los secamanos en los servicios.

DURANTE LA ESCALADA

- Evitar el saludo con contacto físico, saludos con la mano, besos, abrazos, choques de puño, chasqueo de manos, etc...
- Prohibición de tumbarse y sentarse en las colchonetas. Hay que utilizar las sillas y los bancos siempre con la utilización de una toalla de uso personal para no dejar sudor en el asiento.
- Respetar las indicaciones de los Carteles Informativos y pictogramas con las normas del rocódromo.
- Respetar las indicaciones visuales y separaciones de distancia de las cintas en el suelo y colchonetas donde pisar con gatos y donde no se puede pisar con ellos.
- Obligatoriedad de traer sus propias toallas y establecer el uso obligatorio de toalla por parte de los socios y abonados en los asientos o las colchonetas en los descansos.
- Al acabar la actividad y en la deambulaci3n por las instalaciones, el socio o abonado deber3 ponerse de nuevo los guantes y la mascarilla.
- Obligatoriedad de escalar siempre con mascarilla.



AL ACABAR LA JORNADA

- Proceder a la de limpieza y desinfecci3n de las superficies del roc3dromo (paredes, presas, vol3menes, cintas, mosquetones, Campus board etc.) y de los espacios en contacto. Se har3 de acuerdo con la pol3tica habitual de limpieza y desinfecci3n usando una soluci3n de SANYTOL Desinfectante hogar y tejidos (Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%) mediante pulverizaci3n a3rea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
- Fregar las colchonetas con Hipoclorito s3dico (cloro activo): 4.2% (lej3a) rebajada. (una proporci3n de 1:50 o 200 ml. por cada 10 l. de agua).
- Desinfecci3n completa de todas las instalaciones (vestuarios, duchas, salas polivalentes, cafeter3a, ...) y salas de escalada haciendo hincapi3 en las presas y vol3menes de escalada pulverizando con desinfectante arriba indicado.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante de las entradas al roc3dromo y los servicios.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante y esponjas con la diluci3n de alcohol para la desinfecci3n de los pies de gato.

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DEL ROCÓDROMO

ALQUILER Y PRÉSTAMO DE MATERIAL DE ESCALADA

- Prohibición de alquiler o prestación de cualquier material tipo pies de gato, magneseras, cascos, arneses, ropa, servicio de taquillas, y demás material deportivo, etc.
- El/la socio/a deberá traer su propio material de escalada de casa.

VESTUARIOS Y DUCHAS

- Reducir el aforo del vestuario así como de las duchas en un 50%. En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 2 metros y llevar a cabo la desinfección de duchas mínimo dos veces al día. Es recomendable que el socio o abonado se duche en casa.
- Sustituir los grifos de rosca por otros de palanca tipo quirúrgico (con palanca accionable con el dorso de la mano).
- Control de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto.



SERVICIOS WC

- Los servicios que conlleven contacto con el socio o abonado así como distancias inferiores a dos metros, deberán restablecerse cuando lo indique el órgano competente.
- Terminantemente prohibido entrar en los servicios con los pies de gato puestos.
- Desinfección completa una vez al día, recomendable una segunda por la tarde, con control de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto.
- Eliminar las toallas textiles y sustituirlas por el uso de toallas secamanos de papel desechables a través de dispensadores automáticos. Aconsejable el uso de dispensadores de papel que no requieran la manipulación de los portarrollos por parte del usuario.

RESTAURACIÓN / CAFETERÍA

- Se regirá por la normativa establecida por el organismo competente, siempre guardando las distancias de seguridad mínimas exigidas.
- En el caso de que hubiera máquinas de vending en las salas, únicamente podrán utilizarse con guantes o palillos desechables y extremando las precauciones.

GIMNASIO EN ROCÓDROMOS

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de los aparatos (bicicletas, máquinas, pesas etc....).
- Uso obligatorio de la toalla. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- Reducir el aforo al 50% de la capacidad, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros entre cada máquina (ya sea de musculación o cardio). En caso de no poder mantener la distancia recomendable, se precintarán máquinas o se reubicarán en otros espacios para asegurar las distancias mínimas.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la máquina por completo así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, una vez acabada la actividad se pondrá de nuevo los guantes y mascarilla.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas al exterior y facilitar en lo posible la renovación del aire.

ACCIDENTES DE ESCALADA

- En caso de accidente o lesión se extremarán al máximo las [precauciones de higiene y protección](#). Ante cualquier duda, llamar siempre al 112.
- En caso de que una presa o volumen de escalada resultara manchada de algún fluido corporal (sangre, vómitos, etc...) se procederá al cierre de la zona afectada y se sustituirán las presas o volúmenes de escalada contaminadas y la posterior desinfección de los paneles, colchonetas y demás material afectado.

ROCÓDROMOS DE DIFICULTAD

- Evitar el contacto cuerpo a cuerpo, manteniendo siempre la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
- La persona porteadora deberá hacerlo con guantes y mascarilla y/o se deberá evitar el porteo. El asegurador, en la dificultad, deberá hacerlo con guantes (resistentes a la fricción de la cuerda y desinfectarlos tras su uso) y mascarilla. (yo no sé si esto es posible) y si en lugar de portear se pone colchoneta o chapar con caña la primera cinta.
- Lavado de manos por parte del escalador PREVIO a la escalada y posterior, evitando por completo tocarse la cara con las manos durante la escalada, así como aplicación de desinfectante de base alcohólica a la suela de los pies de gato.


















(únicamente usar una solución de agua y alcohol, no hidrogel ya que tiene glicerina y puede afectar a la adherencia de la goma).

- Colocarse los pies de gato en el pie de la vía.
- Al acabar de escalar la vía, lavarse las manos después de la escalada con hidrogel y después de quitarse los pies de gatos limpiarlos de nuevo con una esponja con agua y alcohol.
- Una vez acabada la práctica, colgar todo en un sitio ventilado y limpio (el virus permanece en algunas superficies más de 24h).
- Prohibición de tumbarse y sentarse en las colchonetas.
- Al acabar de escalar los usuarios deberán lavarse las manos y ponerse unos guantes nuevos y nuevas mascarillas.

COLABORACIONES HASTA LA FECHA:

- **Raquel Díez Ramírez**, Médico de Urgencias en el Hospital Arnau de Vilanova, Excompetidora de escalada y miembro del comité de Seguridad de la FEMECV
- **María José Ferrís Sahuquillo**, Licenciada en veterinaria y profesora de procedimientos sanitarios y asistenciales Veterinaria, profesora de Emergencias Sanitarias, Delegada de Alicante de la FEMECV y madre de escaladora ETECV.
- **Joaquim "Quim" Hernández Martín**, árbitro internacional de escalada FEDME, Post-Doc. en el Departamento de Biología Celular, Fisiología e Inmunología de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)
- **Iker Ortiz Tudela**, Escalador, Campeón de España de escalada de dificultad y estudiante de Laboratorio de Diagnóstico Clínico
- **Mª Salobrar Salas Rivero**, Diplomada en enfermería y profesora técnico de formación profesional de sanidad en Extremadura, y madre de escaladores de escaladores de Alto Rendimiento.
- **José Luis Santamans "Santa"**, propietario y gerente del Rocódromo Vents de Muntanya i Natura.
- **Enrique Sempere Barrachina**, Vocal de Escalada de Competición de la FEMECV.

Documentos de preparación de la Propuestas

- Procedimiento de actuación frente a enfermedad por SARS-CoV-2 (COVID-19) 11.04.2020 
- Declaración del brote de SARS-CoV-2 como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) por parte de la OMS 31.01.2020 
- Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19 21.04.2020 
- Guía de actuación frente a COVID-19 en los profesionales sanitarios y socio-sanitarios 13.04.2020 
- INFOGRAFÍA: Recomendaciones para profesionales sanitarios 09.03.2020 
- Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID-19) 08.04.2020 
- Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición 08.04.2020 
- Medidas Higiénicas para la prevención de contagios 06.04.2020 
- Procedimiento de limpieza viaria ante la pandemia del coronavirus COVID-19 23.03.2020 
- Listado de virucidas autorizados en España para uso ambiental (PT2), industria alimentaria (PT4) e higiene humana (PT1) 20.04.2020 
- Primera nota informativa para proveedores y fabricantes de biocidas 25.03.2020 
- Segunda nota informativa para proveedores y fabricantes de biocidas 27.03.2020 
- Tercera nota informativa para proveedores y fabricantes de biocidas 31.03.2020 
- Coronavirus y agua de consumo 06.04.2020 
- Limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables 15.04.2020 
- Guía de prevención y control frente al COVID-19 en residencias de mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial 24.03.2020 