

SARS-CoV-2 & COVID-19 v horských sportech: rizika a doporučení



V reakci na nejednotu a nesmírně rozdílná omezení pro horské sporty vyvolaná šířením infekce **SARS-CoV-2** a nemoci **COVID-19** zpracovali tři členové Mountaineering Scotland s mezinárodním týmem a horolezci z Evropy a Severní Ameriky přehled problematiky*. Za Lékařskou komisi UIAA se na zpracování podílel Dr. med. Urs Hefti, prezident UIAA Medical Commission.

Práce odpovídá na otázky:

1. Co jsou **SARS-CoV-2** a **COVID-19**?
2. Jak dochází k **přenosu** viru SARS-CoV-2 a jaká jsou specifická **rizika** při sportu v horách?
3. Která COVID-19 zmírňující **opatření** se týkají horských sportů a lze je použít v Evropě a Severní Americe?
4. Jaká jsou důkazy podložená **doporučení** a jak zabránit infekci SARS-CoV-2 především při sportování v horách?

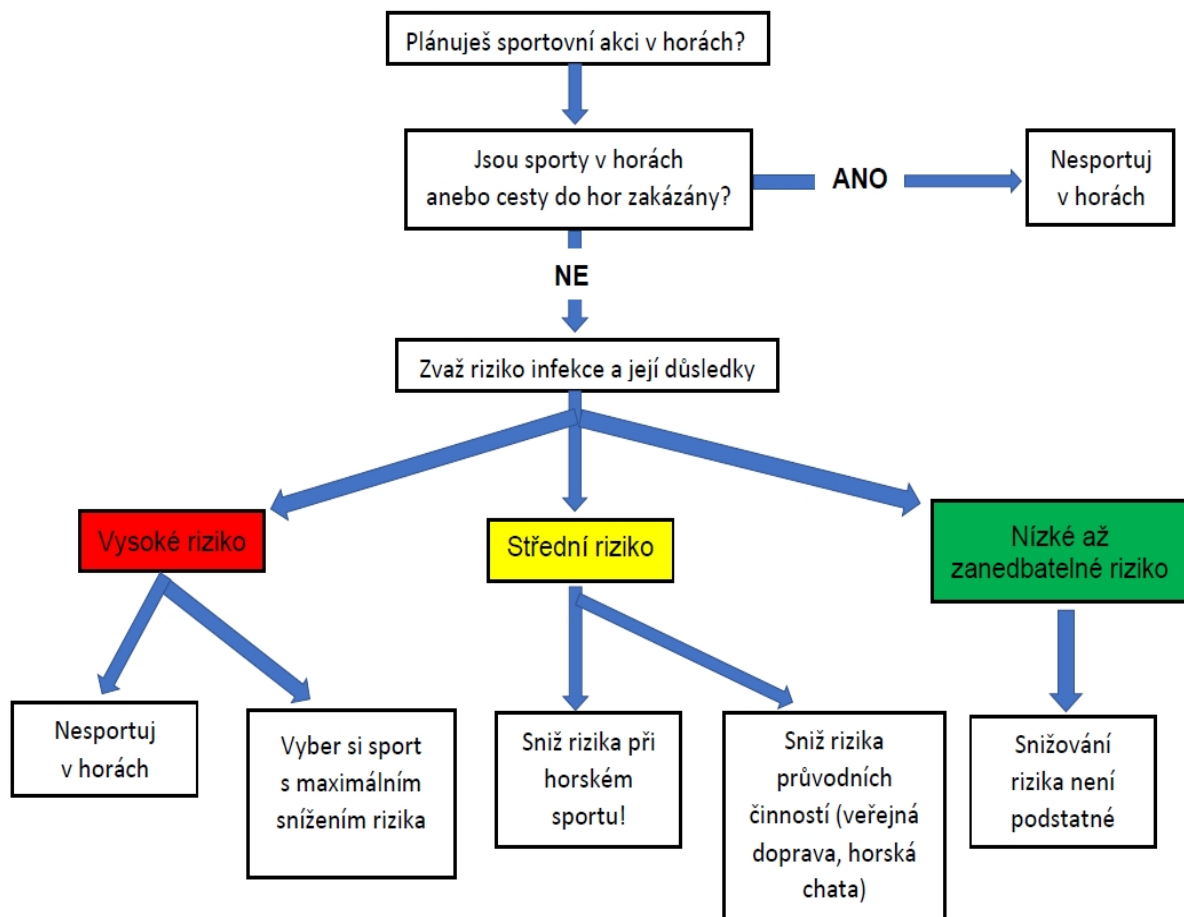
Celý text – **SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers** byl z důvodu naléhavosti tématu publikovaný před recenzí [online](#) 6. 11. 2020. Souhrn článku [zde](#).

Shrnutím tématu jsou následující dvě tabulky a dva vývojové diagramy:

Specifická rizika nákazy SARS-CoV-2 (onemocnění COVID-19) při horských sportech

Cesta přenosu	Rizika při horských sportech	Možnosti snížení rizika
Kapénky Jsou-li větší než 5 µm, klesají k zemi do vzdálenosti ~1 m	<ul style="list-style-type: none">• Blízká vzdálenost při jištění nebo při záchranné akci• Mluvení při instruktáži, pokynech, průvodcovství	<ul style="list-style-type: none">• Vzdálenost větší než 1,5 nebo 2 m• Obličejová rouška, jestliže není možný odstup, např. při hledání nebo záchranné akci
Aerosoly Drobné (≤5 µm) vznášející se kapičky se šíří zvl. ve vnitřních prostorech	<ul style="list-style-type: none">• Při vlastní horolezecké činnosti je riziko nízké• Riziko v kabinách lanovky, na horských chatách, cesta ve vrtulníku	<ul style="list-style-type: none">• Minimální riziko outdoorových horských sportů• Zvýšené dýchání v malých vnitřních prostorech – gondoly, horské chaty
Povrchy (předměty) SARS-CoV-2 se přenáší cestou <i>povrch-ruka-ústa/nos</i>	<ul style="list-style-type: none">• Skutečné nebezpečí je neznámé a pravděpodobně nízké• Společně používané vybavení (zvláště s pevnými povrchy nebo vkládaná do úst)• Skalní chyty při lezení• Situace při záchraně v horách	<ul style="list-style-type: none">• Dezinfekce mytím rukou nebo dezinfekčním prostředkem• Obličejová rouška také brání doteku úst a nosu• Nebrat do úst žádné předměty

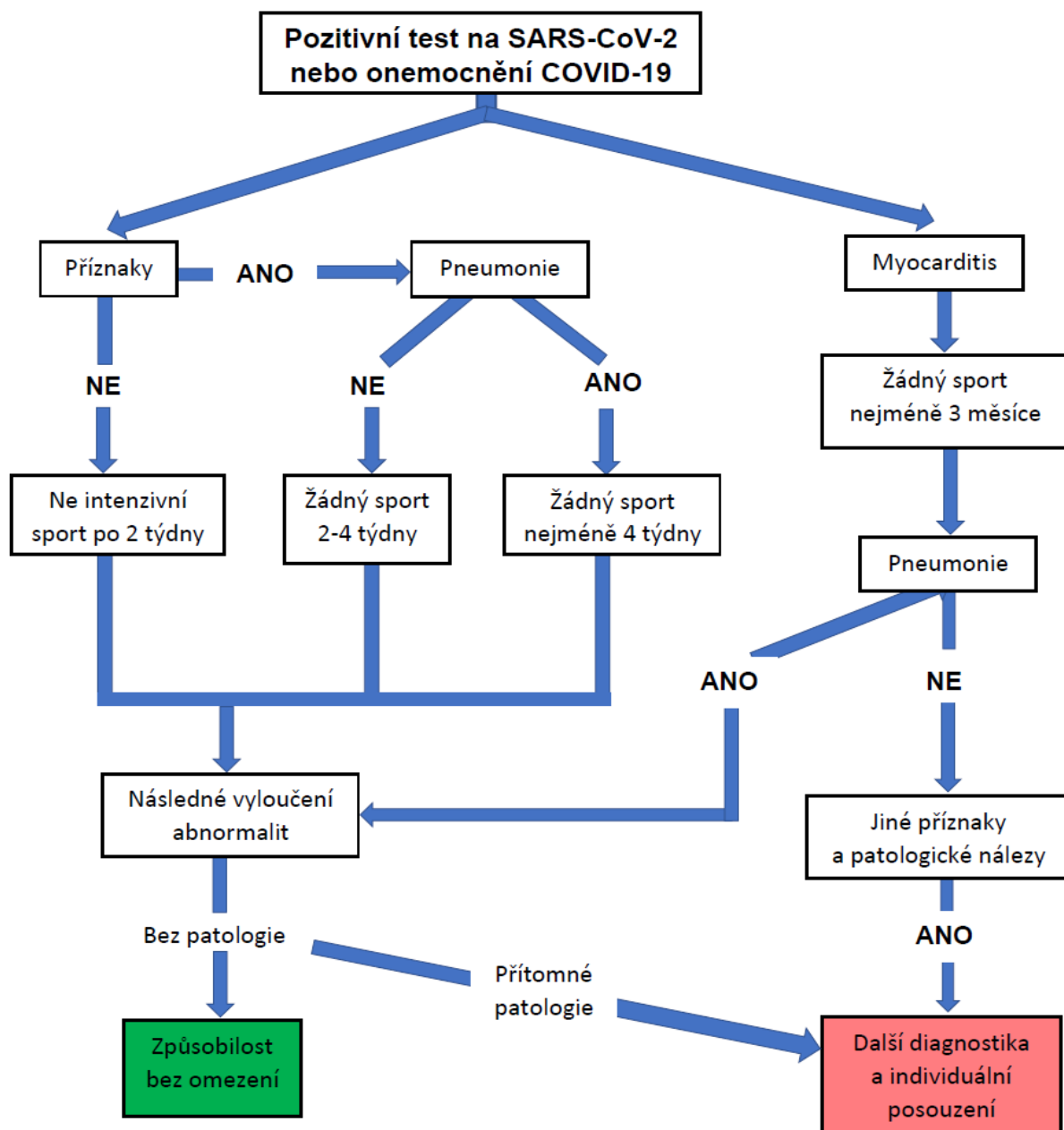
Algoritmus pro hodnocení specifického rizika horských sportů a doporučená zmírňující opatření



Hodnocení rizika infekce SARS-CoV-2 a možnosti jeho snížení při horských sportech

RIZIKO	VYSOKÉ	STŘEDNÍ	NÍZKÉ
Obecné	<ul style="list-style-type: none"> >50/100 000 nových místních případů za týden >5 % pozitivní případů Exponenciální vzestup nových případů Blízké zahlcení zdravotnického systému 	<ul style="list-style-type: none"> 10-49/100 000 nových místních případů za týden Pozitivita testování 1-5 % Zdvojnásobení případů >3 týdny 	<ul style="list-style-type: none"> <10/100 000 nových místních případů za týden Pozitivita testování <1 % Pouze lokální výskyt infekce Klesající počet případů <10 hospitalizací na milion populace
Individuální	<ul style="list-style-type: none"> Bydliště ve městě nebo natěsnané ubytování Časté sociální kontakty Neochota omezit kontakty a sdružování Cestování do vysoce rizikových zemí a oblastí 	<ul style="list-style-type: none"> Život v nepřelidněném městě a ubytování Dodržování sociálního odstupu Žádná nebo málo riziková činnost v předchozích 14 dnech 	<ul style="list-style-type: none"> Život na venkově Práce doma Dodržování odstupu Žádné vysoce rizikové situace v posledních 14 dnech
Těžkých následků	<ul style="list-style-type: none"> Věk >70 let Jedno a více zdravotních problémů 	<ul style="list-style-type: none"> Věk 50-70 let Jen méně významné zdravotní postižení 	<ul style="list-style-type: none"> <50 let Zdatní, zdraví, bez přítomnosti nemocí
Při horských sportech	<ul style="list-style-type: none"> Jestliže je vysoké všeobecné riziko, při společné a veřejné dopravě, přečpané vnitřní špatně větrané prostory, je třeba se vyvarovat lezci přeplněných lokalit a shromažďování při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> Akce s vysokou účastí, činnosti, při kterých je sociální odstup obtížný (vícedělkové lezení, koncentrace lezců při boulderingu) 	<ul style="list-style-type: none"> Pravděpodobně bezpečné je cestování a lezení sólo a společně žijících osob nebo malé sociální skupiny

Kdy se může horolezec s pozitivním testem SARS-CoV-2 nebo po diagnóze COVID-19 vrátit k horským sportům



Pneumonie: zánět plic. Myocarditis: zánět srdečního

Podle:

svalu. Patologie: zde „stav způsobený nemocí“

[SARS-CoV-2, COVID-19 & mountain sports: specific risks, their mitigation and recommendations for policy makers](#)

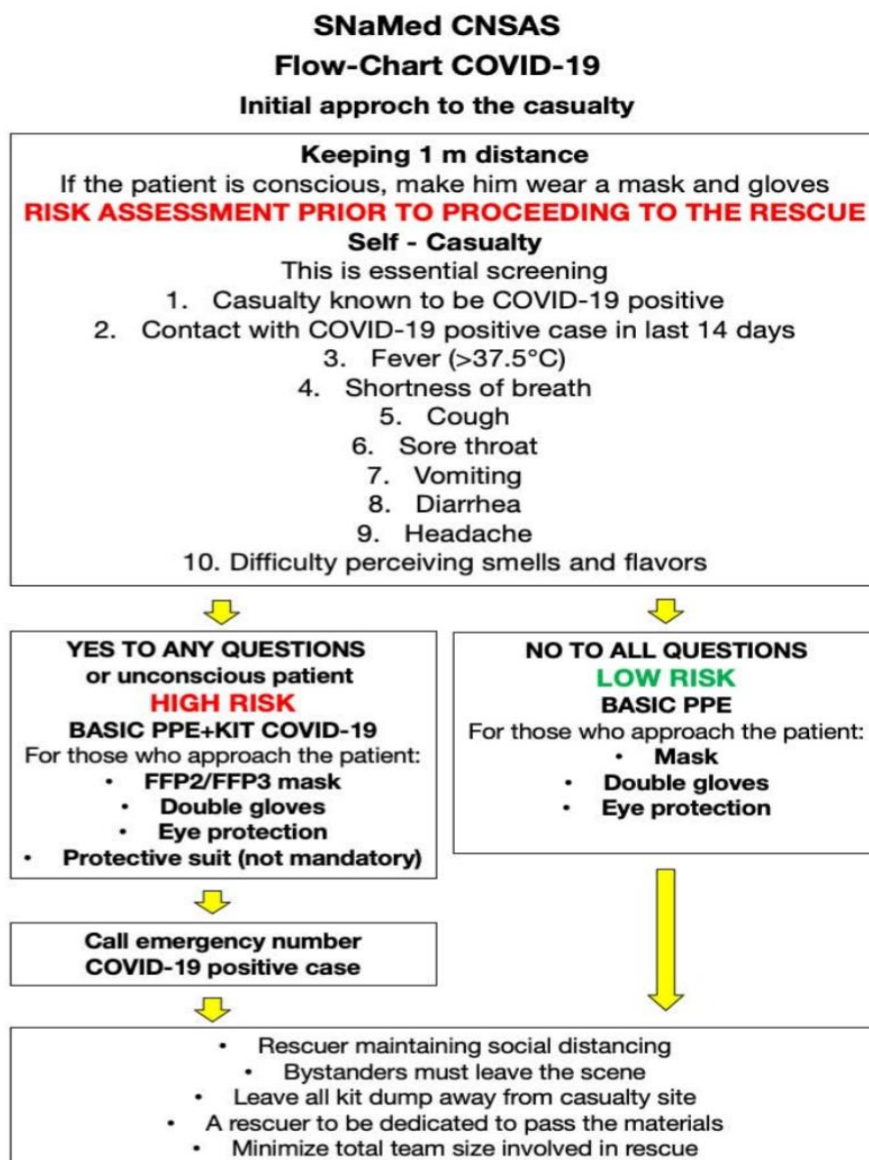
*Autoři: **Henning Wackerhage** (Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences), **Roger Everett** (University of Glasgow, Medical Research Council, Centre for Virus Research, Glasgow, Scotland, UK, Scottish Mountaineering Club), **Urs Hefti** (Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA) – President Medical Commission), **Simon Richardson** (Scottish Mountaineering Club), **Eric Carter** (University of British Columbia), **Carolina Olufemi** (Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences), **Guhrun Weikert** (Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences), **Andreas Thomann** (Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences) & **Martin Schönfelder** (Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences).

Další doporučená literatura

Mountain Rescue During the COVID-19 Outbreak: Considerations and Practical Implications. Domenico Massullo, MD, Silvia Fiorelli, MD, Patrizio Rubcich, MD, Domenico Romano, DNP, Gianluca Facchetti, MD. Wilderness & Environmental Medicine, <https://doi.org/10.1016/j.wem.2020.09.003>



Algoritmus postupu při záchranné akci



Doporučení České společnosti tělovýchovného lékařství publikované 2. 11. 2020



DOPORUČENÝ POSTUP PRO NÁVRAT KE SPORTU PO PRODĚLANÉ INFEKCI COVID-19 (Odborné stanovisko České společnosti tělovýchovného lékařství)

http://www.cstl.cz/file/2020/11/CSTL_COVID_navrat-ke-sportu-RTP.pdf

podle výše uvedených pramenů zpracoval MUDr. Ivan Rotman, Společnost horské medicíny,
UIAA Medical Commission CM, 11. 11. 2020