

## COVID-19

# Indicazioni per lo svolgimento delle escursioni in sicurezza ACCOMPAGNATORI

### COME AVVIENE IL CONTAGIO?

Il virus (Sars-Cov-2, comunemente conosciuto come Coronavirus, agente causale della patologia COVID-19) si trasmette attraverso piccolissime goccioline di saliva che si diffondono nell'aria quando parliamo, starnutiamo, tossiamo. Ci si infetta quando le goccioline di saliva che contengono il virus vengono a contatto con le mucose di bocca, naso e occhi (per questo è importante mantenere la distanza di sicurezza almeno un metro). Le goccioline di saliva di una persona infetta possono anche finire sulle mani, sulle superfici e sugli oggetti vicini. Anche in questo modo si può trasmettere il virus (per questo è importante lavarsi spesso le mani)

**Le indicazioni di seguito riportate consentono di svolgere le escursioni in sicurezza nel rispetto di chi ci accompagna e di chi cammina con noi.**

### CHI PUO' PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE?

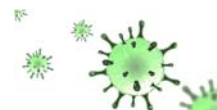
1. **NO, SE** prima di una escursione si lamentano **sintomi di infezioni respiratorie** (febbre, tosse, raffreddore)
2. **NO, SE** si ha avuto **contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti** l'escursione anche se non si hanno sintomi respiratori.
3. **NO, SE** non c'è stata una **prenotazione per la partecipazione all'escursione**, non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni devono essere organizzate sulla base del numero dei prenotati

### COME DEVONO ESSERE ORGANIZZATI I TESSERATI PER PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE?

4. **Avere sempre con sé** più di una mascherina e soluzione alcoolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle **mascherine di ricambio** e non rimanere sprovvisti
5. **Essere autosufficiente** per quanto riguarda cibo e acqua
6. **L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza**
7. **I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi**

### CHE DISTANZE DEVO ESSERE MANTENUTE DAI PARTECIPANTI DURANTE L'ESCURSIONE?

8. Con i propri compagni di escursione mantenere sempre la distanza di sicurezza di **almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio)**, che andrà ad aumentare durante l'attività di camminata. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze
9. Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di **almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più)**, per via della respirazione che si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico



## COME DEVO ORGANIZZARE L'ESCURSIONE

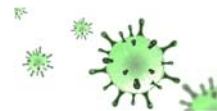
10. **Verificare** prima di partire eventuali aggiornamenti delle **prescrizioni nazionali e regionali** e l'esistenza di eventuali **prescrizioni dei comuni** in cui si farà l'attività motoria, dal sito dei Comuni stessi o dal sito delle Aree Protette, se presenti
11. **Verificare direttamente lo stato dei percorsi** in questo periodo potrebbero essere stata bloccata anche la manutenzione ordinaria, dove presente
12. **Verificare** che durante l'escursione si è in grado di **garantire responsabilmente le misure** che riducano la possibilità di contagio tra i partecipanti
13. **Verificare** che le misure di sicurezza contro i contagi non portino a ridurre **la sicurezza sul sentiero**
14. Proporre escursioni che prevedano la partecipazione di un numero massimo di **30 partecipanti** con la seguente progressione rispetto agli accompagnatori (**almeno 1 accompagnatore ogni 10 partecipanti**)
15. Prediligere **l'appuntamento direttamente al punto di partenza** dell'escursione. Ciò per declinandone la responsabilità. Al massimo potremo comunicare i contatti di chi si dichiara disponibile al trasporto, ma nel rispetto delle norme sulla privacy
16. Evitare di trattenersi in **attività conviviali dopo l'escursione**
17. **In fase di prenotazione informare il partecipante** deve essere informato della necessità di dotarsi di mascherina, gel igienizzante e delle regole di partecipazione
18. **Avere al seguito quanto necessario per la prima assistenza e le interazioni con i partecipanti:** mascherine, guanti, gel a base alcolica, occhiali. *Mascherina tipo almeno FFP2 senza filtro, nel caso si debba avvicinare ad un partecipante in modo prolungato a meno di un metro (come può accadere in un incidente e qualora abbia bisogno dell'aiuto di altri partecipanti). Qualora le suddette mascherine siano con filtro devono essere usate apponendo sopra una mascherina di tipo chirurgico.*
19. Prevedere **misure specifiche per l'accompagnamento di disabili e di gruppi familiari** in virtù di norme che ne differenziano i vincoli in termini di distanze da rispettare

## COSA DEVO FARE DURANTE L'ESCURSIONE?

20. **Essere rigorosi** nel far rispettare le misure di sicurezza
21. **Alla partenza** verificare le condizioni di partecipazione di ogni tesserato
22. **Comunicare a tutti i partecipanti le regole di partecipazione**
23. Prestare maggiore attenzione nel **mantenere i contatti tra gli accompagnatori** per controllare lo svolgimento corretto dell'escursione
24. Evitare di svolgere attività ed interromperla per tempo se presente un **rischio pioggia** che costringerebbe i partecipanti a riunirsi in spazi ristretti per ripararsi
25. in caso di **comparsa di sintomi** la persona deve:
  - a. allontanarsi dagli altri partecipanti
  - b. avvertire i contatti regionali preposti all'emergenza
  - c. indossare la mascherina chirurgica
26. **Verificare e far rispettare le regole** sulle distanze, sull'uso dei DPI e dei comportamenti per la riduzione dei rischi.
27. **Prediligere l'uso di mascherine riutilizzabili. Verificare e far rispettare il corretto smaltimento dei DPI che non vanno MAI abbandonati. Nel caso, dotarsi di apposito sacchetto in cui raccogliarli e smaltirli nell'indifferenziata.**

## COSA SONO I DPI?

28. **I DPI sono i Dispositivi di Protezione Individuali** (mascherine e quanto individuato da norme ed ordinanze). Sono **importanti ma non sufficienti** se non si rispettano le misure di igiene (corretta gestione DPI, igiene mani, tossire in un fazzoletto o nella piega del braccio, per citare degli esempi)



## QUALI COMPORTAMENTI DEVO FAR RISPETTARE PER RIDURRE I RISCHI?

29. **Non toccarsi occhi, naso e bocca, con o senza DPI.** Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose.
30. **Indossare la mascherina**, meglio se chirurgica, **soprattutto nei momenti di sosta**, in strettoie o quando si parla con i propri compagni di escursione.
31. **Portare sempre con sé più di una mascherina.** In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti.
32. Durante la tua esperienza della camminata **igienizzare le mani** ed evitare di toccarsi il viso, soprattutto **dopo essere stati in un luogo pubblico** (es. rifugio o funivia), o dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito.
33. **Igienizzare bene le mani con soluzione alcolica disinfettante**, secondo le indicazioni COVID-19, prima di manipolare cibo o bevande che andremo ad ingerire durante l'escursione, per evitare il contatto diretto mani-bocca e la possibile trasmissione del patogeno (Sars-Cov-2 ma non solo)
34. **NON è necessario utilizzare guanti monouso durante l'escursione**, possono restituire un falso senso di sicurezza e farci dimenticare la corretta igiene delle mani. Eventualmente, a scopo igienico, possono essere portati con sé ed utilizzati durante il momento dello spuntino e/o del pranzo al sacco.
35. Se si utilizzano le **bacchette** per la camminata, **usare sempre le proprie**, o al massimo utilizzare quelle del proprio coniuge/convivente. Impugnare le bacchette di un'altra persona, equivale ad una stretta di mano, che aumenterebbe le probabilità di scambio di un possibile patogeno.
36. **Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia.** Rispettare sempre le distanze e attendere pazientemente il passaggio del compagno di escursione davanti a sé o di altri escursionisti che si incontrano lungo il cammino. Così come accade in auto, rispettare la regola del "senso unico alternato".
37. **Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione.** Ognuno deve essere per quanto possibile autosufficiente. In caso di necessità, scambiare solo cibo pre-confezionato, igienizzandosi preventivamente a vicenda le mani e l'involucro esterno dell'alimento.
38. **Utilizzare sempre e solo la propria borraccia.**
39. **Manipolare solo il proprio smartphone** e non passarlo o farlo manipolare ad un compagno di escursione. Così come le bacchette o qualunque altro oggetto, potrebbe essere un veicolo per la trasmissione di patogeni.
40. **Informati** sulla difficoltà del percorso e considera con prudenza la tua **forma fisica**, dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi

Queste semplici regole ci aiuteranno a vivere l'escursione in sicurezza. La necessaria distanza fisica non ci separa: stiamo godendo tutti insieme dell'ambiente naturale e saremo uniti dall'esperienza comune che stiamo vivendo 😊