

COVID-19

Indicazioni per lo svolgimento delle escursioni in sicurezza

TESSERATI

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.

POSSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE?

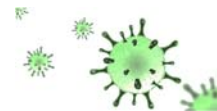
1. **NO, SE** prima di una escursione si lamentano **sintomi di infezioni respiratorie** (febbre, tosse, raffreddore), rimanere a casa, appena si sarà guariti sarà possibile tornare a camminare insieme
2. **NO, SE** si ha avuto **contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti** l'escursione, a scopo precauzionale, restare a casa anche se non si hanno sintomi respiratori.
3. **NO, SE** non si ha **prenotato preventivamente la partecipazione all'escursione**, non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni sono state organizzate sulla base del numero dei prenotati

COME DEVO ORGANIZZARMI 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 TENERE DAI COMPAGNI DI 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.



COSA SONO I DPI?

10. 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)

COSA POSSO FARE PER RIDURRE I RISCHI?

11. **Non toccarsi occhi, naso e bocca, con o senza DPI.** Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose.
12. **Indossare la mascherina**, meglio se chirurgica, **soprattutto nei momenti di sosta**, in strettoie o quando si parla con i propri compagni di escursione.
13. **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.
14. Durante la tua esperienza della camminata **igienizza le mani** ed evita di toccarti il viso, soprattutto **dopo essere stati in un luogo pubblico** (es. rifugio o funivia), o dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito.
15. **Igienizzare bene le mani con soluzione alcoolica 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)
16. **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.
17. 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.
18. **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".
19. **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.
20. **Utilizzare sempre e solo la propria borraccia.**
21. **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.
22. **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 😊