



## COVID – INDICAZIONI ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

### Per gli organizzatori

1. Predisporre una adeguata informazione sulle misure di prevenzione
2. Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato in modo da dissuadere eventuali condizioni di aggregazioni
3. Regolamentare i flussi degli spazi di attesa e nelle varie aree in modo da evitare assembramenti e garantire il distanziamento interpersonale
4. Rilevare la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5°C.

### Per il fruitore

1. L'uso della mascherina durante lo svolgimento di attività sportiva / motoria non è prevista ma quando incroci delle persone indossa sempre la mascherina facciale oppure uno scaldacollo per coprire bocca e naso. Porta nello zaino una mascherina facciale, un flacone di gel disinfettante a base alcolica. Utili degli occhiali avvolgenti anche per la protezione dai raggi ultravioletti.
2. Durante lo svolgimento dell'attività escursionistica mantieni sempre una **distanza di 2 metri** circa (sia in salita che in discesa) da colui che ti precede, mentre per attività di cicloescursionismo mantieni una distanza di 10 metri circa. In montagna spesso vi è ventilazione sostenuta e le goccioline che escono dalla bocca e naso attraverso la respirazione possono viaggiare più lontano.
3. Se stai scendendo lungo il sentiero, quando incroci una persona che sale oppure che scende, accostati e fermati, e attendi di venire oltrepassato. Quando l'altro escursionista si sarà allontanato di oltre 2 metri, riprendi a scendere.
4. Quando arrivi presso strutture quali rifugi, capanne sociali, bivacchi o punti di ritrovo, non appoggiare lo zaino su tavoli, panche e sedie ma appoggialo a terra oppure appendilo. Lo stesso vale per gli indumenti utilizzati (magliette sudate, giacche, pile o altro). Non scambiarti borracce, posate, bicchieri con gli altri escursionisti. Bivacchi e locali invernali rappresentano l'unico punto di ricovero possibile per gli alpinisti ed escursionisti ma ricordiamo sono spazi RIDOTTI e NON SEMPRE SANIFICATI.
5. Se c'è un gruppo di persone in sosta presso una struttura indossa la mascherina e mantieni la distanza di almeno 1 metro. Se hai un colpo di tosse o starnutisci utilizza un fazzoletto usa e getta (da riportare poi a casa) oppure se sprovvisto usa la piega del gomito. Se durante l'escursione utilizzerai corrimani, funi, catene o appigli fissi, ricorda di non portare le mani alla bocca, naso e occhi dopo averli afferrati. Disinfetta le mani con il gel a base alcolica.
6. Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, cappelli o altro.