

LINEE GUIDA PER L'ADOZIONE DI COMPORTAMENTI ADEGUATI ALLA MITIGAZIONE DEL RISCHIO DA COVID-19

RACCOMANDAZIONI IGIENICO-SANITARIE:

- mantenere il **distanziamento fisico** tra le persone (**distanza interpersonale di 2 metri**);
- **usare le mascherine** (di tipo chirurgico) quando si riduce la distanza al di sotto dei 2 metri;
- **disinfettare** tutti i materiali utilizzati prima e dopo l'attività;
- **lavarsi le mani** con acqua e sapone o disinfettante con una percentuale alcolica del 60%.

NORME di COMPORTAMENTO :

- **lavarsi le mani** o disinfettarle ad inizio e fine attività, in special modo dopo ogni contatto stretto, prima di mangiare e bere, prima e dopo la toilette, dopo l'uso di materiale comune (bastoncini, binocolo, etc...);
- utilizzare la **propria attrezzatura**, evitando di scambiarla con altri escursionisti;
- non comunicare parlando a voce alta, starnutando o tossendo;
- starnutire o tossire in un fazzoletto o dentro il gomito;
- Mantenere sempre e fino a quando possibile distanze di 4-5 metri.
- Nelle attività di gruppo nella necessità di interrompere la progressione, farlo in maniera progressiva, avvisando i vicini di escursione;
- evitare di toccarsi la bocca e gli occhi con le mani;
- non scambiarsi cibi e bevande.

USO della MASCHERINA e OCCHIALI:

- In struttura.
- Durante le pause.
- Nei casi di contatto stretto.
- Uso di occhiali da sole o trasparenti anche quando non necessari.
- Uso del berretto con visiera e del "buff" (paracollo) quando non si usa la mascherina.
- Igienizzare tutta l'attrezzatura alla fine dell'attività.

INDICAZIONE SPECIFICHE per ATTIVITÀ:

- Mantenere lo sforzo cardiaco entro la soglia aerobica.
- Mantenere una distanza interpersonale di 4-5 metri fino a quando possibile.
- Uso del buff anche durante la progressione in sostituzione della mascherina.
- Nelle pause quando si mangia o si beve mantenere il distanziamento fisico.
- Su sentieri o pendii ripidi, soprattutto con andamento a zig-zag, evitare di sostare uno sotto l'altro.
- Nei casi di vento forte (dove la propagazione dei droplets aumenta) aumentare le distanze a 10 metri e se questo non è indossare il buff o la mascherina.

INFO da comunicare prima dell'escursione:

- stato di salute attuale;
- sintomi tipici del Covid-19 nei 15 giorni precedenti (tosse, raffreddore, febbre, gola infiammata, mal di testa);
- eventuali contatti avuti con persone positive.
- temperatura corporea e sintomi tipici del Covid-19 attualmente;