



TESSERATI

COVID-19

Indicazioni per lo svolgimento delle escursioni in sicurezza

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.