



DECALOGO COMPORTAMENTALE
SUGGERITO PER ESCURSIONISTI IN EPOCA DI COVID-19

**LA RIDUZIONE DEL CONTAGIO DA CORONAVIRUS DIPENDE LARGAMENTE DAI NOSTRI
COMPORAMENTI E DAL NOSTRO SENSO DI RESPONSABILITA' E RISPETTO VERSO GLI ALTRI,
ANCHE QUANDO FREQUENTIAMO LE MONTAGNE**

- ✓ I soggetti con sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C) devono rimanere a casa.
- ✓ Informati attentamente sulle disposizioni in vigore nel territorio dove si intraprende l'attività.
- ✓ **Occhio alla forma fisica!** Dopo quasi tre mesi di astensione da ogni attività, la montagna va affrontata per gradi. Il rischio incidente, in persone non allenate, aumenta – Importante l'autovalutazione che deve tener conto di essere autosufficienti rispetto al tipo di escursione prevista, con l'obbligo di diligenza e comportamento corretto e clima di solidarietà e di assistenza e soccorso, di essere autonomi nel controllare il proprio equipaggiamento.
- ✓ **Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare.**
- ✓ **Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino una minima dotazione di pronto soccorso! Porta nello zaino una mascherina facciale, un paio di guanti monouso e un flacone di gel disinfettante a base alcolica.**
- ✓ **Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.** Conosci la montagna e i suoi pericoli (cadute di pietre, valanghe, crepacci, etc.), in modo da poterli evitare.
- ✓ **Non avventurarsi da soli, se possibile, in montagna. Scegli bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.. In ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, avvisando del tuo ritorno.**
- ✓ Se ti rechi in auto, parcheggia a debita distanza dalle altre vetture e se non è possibile attendi che i passeggeri delle altre autovetture si siano allontanati a sufficienza prima di scendere. Fai lo stesso quando dovrai risalire.
- ✓ L'uso della mascherina durante lo svolgimento di attività motoria non è prevista, ma quando incroci delle persone indossa sempre la mascherina facciale oppure uno scaldacollo per coprire bocca e naso.
- ✓ **Muoversi nel rispetto delle misure di legge, con i DPI (mascherina e guanti) e mantenendo le distanze di sicurezza, ma l'aiuto di un compagno in caso di emergenza può essere utile.** Porta sempre al seguito un cellulare per eventuali richieste di soccorso. Numero Unico per l'Emergenza 118, richiedendo l'intervento del Soccorso Alpino e Speleologico. **Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ (gratuita per i soci CAI) dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.**
- ✓ **Rispetta la distanza interpersonale di almeno due metri (sia in salita che in discesa) da colui che ti precede.** In montagna spesso vi è ventilazione sostenuta e le goccioline che escono dalla bocca e naso attraverso la respirazione possono viaggiare più lontano.
- ✓ 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.
- ✓ Stai costantemente all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi.
- ✓ **Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie.** Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
- ✓ 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 borse, posate, bicchieri con gli altri escursionisti.
- ✓ Se c'è un gruppo di persone in sosta presso una struttura indossa la mascherina e mantieni la distanza di almeno 1 metro
- ✓ **Fermati in un negozio del territorio di montagna.** Se entri in un luogo chiuso devi indossare la mascherina. Nel negozio, acquista i prodotti tipici del territorio e del paese dove ti trovi da portare a casa. È un segno di vicinanza al territorio stesso e un atto di sostegno all'economia locale. **È fondamentale per sostenere le aziende agricole e artigiane dei territori di montagna.**
- ✓ Ricorda che la Montagna è il cuore dei beni comuni: sentieri, aria, acqua, prati, foreste, clima e ambiente sono di tutti, ma sono beni della Montagna. **Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.**
- ✓ **Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna.**
- ✓ **Le indicazioni riportate vanno integrate con le Note del CAI PROT. 0002127 e PROT. 0002128 02-06-2020 CAI nazionale; Note operative Organizzatori e Partecipanti del 05/-06-2020 - successive comunicazioni**

Buona montagna! Kalipè!

La montagna è scuola di carattere, di onestà, di solidarietà e di amore per la natura