



CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Via E. Petrella 19 - 20124 Milano
Tel. 02.205723.1 - Fax 02.205723.201
www.cai.it - cce@cai.it

INDICAZIONI TEMPORANEE PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

Note operative PER I PARTECIPANTI

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso

- se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, lì 04/06/2020

Commissione Centrale per l'Escursionismo
Il Presidente
Marco Lavezzo



Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa delle attività in montagna

Rispetta le disposizioni

Rispetta puntalmente le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale (regione e comune), con particolare riferimento alle limitazioni imposte e alla adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale, a tutela tua e degli altri.



Valuta le tue capacità

Valuta correttamente le tue capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle dei familiari che vengono con te, considerando gli effetti del lungo periodo di forzata inattività e scegliendo itinerari adeguati, preferibilmente al di sotto del tuo livello abituale; assumi diligentemente ogni più opportuna informazione sul percorso, sulle previsioni meteorologiche e sulla presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo.



Privilegia i luoghi vicini

Considera le limitazioni territoriali ai trasferimenti come l'occasione per andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, uscendo dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località, scoprendo così bellezze inaspettate e sempre rispettando la natura, evitando concentrazioni pericolose di persone e limitando gli spostamenti.



Sostieni i rifugi

Scegli un rifugio come meta, ma non per trovare in quota ricercatezze di pianura, quanto piuttosto una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprima i sapori tradizionali di quella particolare zona di montagna; ricorda che il rifugista presidia un territorio prezioso e assicura i contatti per i soccorsi: collabora con lui e attieniti alle sue indicazioni per assicurare distanziamento e igiene; è importante la prenotazione.



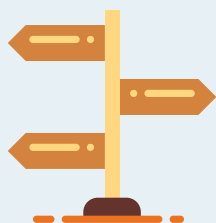
Sii paziente

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche in comune e distanze ravvicinate con altri: la pazienza di oggi renderà ancora più gratificanti queste attività in un futuro non lontano.



Sii prudente

Percorri con lentezza e prudenza l'itinerario che hai scelto, segui i sentieri segnalati e quando incontri altre persone mantieni la distanza e usa la mascherina.



Rispetta le Terre Alte



Considera sempre che i luoghi che per te sono occasione di svago e benessere, rappresentano la "casa" delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e che il tuo comportamento influisce sulle loro condizioni di vita e di salute.

Mantieni alta l'attenzione

Ricorda che in caso di incidente l'eventuale soccorso, già impegnativo per i luoghi, è reso ulteriormente critico dalla necessità di proteggere chi viene soccorso e quanti soccorrono, dal pericolo di contagio da coronavirus: per questo mantieni alta e costante la tua attenzione, risveglia i sensi assopiti. Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.





COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

LE 10 REGOLE PER IL FREQUENTATORE



PRENOTA IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO, **QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!**



PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE, **ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!**



ATTENDI ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL **GESTORE!**



CONSUMA - METEO PERMETTENDO - BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI **ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!**



LASCIA IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA **DOVE APPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!**



ASSICURATI DI **AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA**; UTILIZZALI **QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO** E COMUNQUE SEMPRE QUANDO **NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!**



PORTA CON TE IL TUO **SACCO LENZUOLO** O IL TUO **SACCO A PELO** **PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!**



LAVATI SPESSO LE MANI ED UTILIZZA I TUOI **ASCIUGAMANI PERSONALI!**



RICORDA CHE IL **GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA** E CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C, **PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!**



RIPORTA I TUOI **DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI** ED I TUOI RIFIUTI **A VALLE!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**PRENOTA
IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO,
QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE,
ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**ATTENDI ALL'ESTERNO
DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL GESTORE!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**CONSUMA - METEO PERMETTENDO -
BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI
ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



LASCIA

**IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA
DOVE APPPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



ASSICURATI DI AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA; UTILIZZALI QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO E COMUNQUE SEMPRE QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**PORTA CON TE
IL TUO SACCO LENZUOLO O IL TUO SACCO A PELO
PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



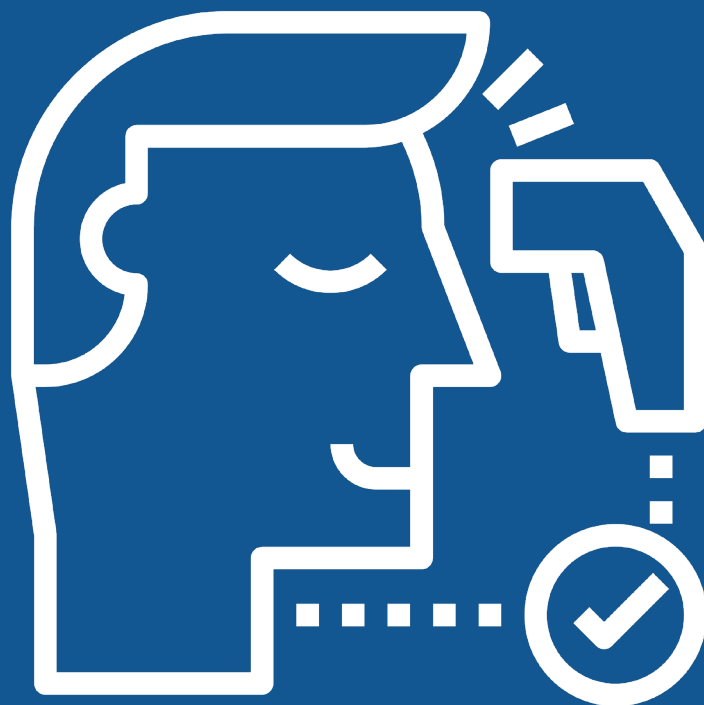
**LAVATI SPESSO LE MANI
ED UTILIZZA I TUOI
ASCIUGAMANI PERSONALI!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**RICORDA CHE IL GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL
CONTROLLO DELLA TEMPERATURA E
CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C,
PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!**



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**RIPORTA I TUOI
DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI
ED I TUOI RIFIUTI A VALLE!**