

REGOLAMENTO PER TREKKING IN FASE DI COVID-19

Al fine di ridurre i rischi di contagio da Covid-19 ma continuare a vivere e condividere le bellezze della natura in sicurezza, chiediamo di leggere attentamente le seguenti informazioni che spiegano cosa si deve avere e come ci si deve comportare per partecipare al trekking.

Per poter partecipare al viaggio, se provenienti o diretti o in transito in regioni rosse o arancione, secondo le indicazioni normative si deve:

- o avere completato l'iter vaccinale da non più di 6 mesi (pass vaccinali rilasciati in ambito UE sono validi in Italia)
- o essere guariti da Covid-19 da non più di 6 mesi
- o avere effettuato tampone molecolare o test rapido -riconosciuto dall'autorità sanitaria ed effettuato da operatori sanitari- con esito negativo nelle ultime 48 ore

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)

- n. 1 mascherina per ogni giorno di cammino previsto dal viaggio con marchio CE (possibilmente non la usa e getta ma quelle riutilizzabili)
- n. 2 paia di guanti monouso (facoltativi) in lattice o in nitrile
- minimo 150 ml (al giorno) di gel disinfettante a norma CE non autoprodotta (a sufficienza per tutti i giorni del viaggio)
- sacchetti per lo smaltimento dei DPI usati

COMPORTEMENTO INDICAZIONI DELLA GUIDA

Il partecipante dovrà attenersi strettamente a tutte le indicazioni che verranno comunicate dalla guida per tutta la durata le camminate.

CAR SHARING: la condivisione di auto per giungere al punto di ritrovo del viaggio, è possibile con mascherina in tre due dietro più il guidatore, tranne nel caso di coppie o conviventi.

MASCHERINA: La mascherina VA indossata, in modo corretto ovvero a coprire naso e bocca, in ogni circostanza in cui si sia alla presenza di altre persone, eccetto i soli congiunti. **NON E'** necessario indossare la mascherina durante il trekking, qualora ben distanziati di almeno 2 metri: deve essere tenuta sempre immediatamente a portata di mano (sotto il mento, in tasca...) per le soste e al momento di incrocio sul sentiero con altre persone nonché qualora si debba tossire o starnutire.. Si indossa e si rimuove secondo le consuete indicazioni ministeriali.

MANI: Le mani vanno disinfettate molto spesso con il disinfettante a norma. L'uso dei guanti è obbligatorio per situazioni di emergenza. Una volta tolti e ben smaltiti occorre disinfettare nuovamente le mani. I guanti si indossano e si rimuovono secondo le consuete indicazioni ministeriali, riassunte nel manuale sanitario allegato. Evitare di toccarsi occhi, naso, bocca con o senza DPI.

SMALTIMENTO DPI: Durante il trekking ogni partecipante dovrà essere dotato di sacchetto di plastica per riporre i DPI usati.

DISTANZIAMENTO. È obbligatorio mantenere una distanza di sicurezza di almeno 2 metri con ogni altra persona, ad eccezione fatta per i conviventi. Tale distanza minima va tenuta durante ogni momento della camminata, in sosta e in movimento. È possibile richiederla direttamente con gentilezza a chi si avvicini troppo.

INDUMENTI. Si consiglia di portare un sacchetto di plastica per riporre gli indumenti sudati, che non è consigliabile mettere ad asciugare all'aria aperta, ma meglio mettere in una busta e messi nello zaino. È fortemente sconsigliato lo scambio di indumenti per qualunque motivo, sia puliti che usati.

OGGETTI. È fortemente sconsigliato lo scambio anche momentaneo di oggetti personali: meglio non passarsi bastoncini da trekking, borracce, cibi, burro cacao, creme, occhiali e qualunque oggetto personale o reperiti in natura.

SEGNALE DI PERICOLO / AIUTO. Verrà concordato con la guida; il gruppo si arresterà adeguatamente distanziato per dare opportunità alla guida di intervenire secondo quanto consentito dalle norme.

SOSTA PRANZO. Nella pausa pranzo i partecipanti dovranno disporsi a distanze anche maggiori di 2m esclusi i nuclei familiari e/o congiunti. Qualora la guida dovesse avvicinarsi a qualcuno dei clienti entrambi dovranno indossare nuovamente la mascherina.

INOLTRE. 1. Evitare la classica foto di gruppo troppo vicini 2. Evitare assembramenti nel luogo dove sono parcheggiate le auto

A CASA. Una volta rientrati smaltire correttamente nell'indifferenziata della propria abitazione i dispositivi usa e getta utilizzati.

N.B. Il trekking si appoggerà a strutture che si attengono alle disposizioni governative/regionali in materia di contenimento.

Questo regolamento può essere integrato dalle normali clausole di ciascuna guida.

luogo e data _____

firma per presa visione e accettazione _____

VADEMECUM PER IL CAMMINATORE

NON PUÒ' PARTECIPARE AL TREKKING SE:

- proveniente o diretto o in transito in regioni rosse o arancione, non ha completato l'iter vaccinale da non più di 6 mesi (pass vaccinali rilasciati in ambito Ue sono validi in Italia) o non è guarito da Covid-19 da non più di 6 mesi o non ha effettuato tampone molecolare o test rapido con esito negativo nelle ultime 48 ore.
- Non indossa la mascherina in modo corretto, ovvero a coprire naso e bocca, in ogni circostanza in cui si sia alla presenza di altre persone, eccetto i soli congiunti e durante il trekking, qualora distanziati di almeno 2 metri, nè durante le soste e al momento di incrocio sul sentiero con altre persone nonché qualora si debba tossire o starnutire..
- Non indossa la mascherina in modo corretto, ovvero a coprire naso e bocca, in ogni circostanza in cui si sia alla presenza di altre persone, eccetto i soli congiunti e durante il trekking, qualora distanziati di almeno 2 metri, nè durante le soste e al momento di incrocio sul sentiero con altre persone nonché qualora si debba tossire o starnutire..
- Accusa sintomi influenzali come dolori diffusi, febbre, raffreddore, tosse
- Ha avuto contatti con persone affette da Covid-19 nei 15 giorni precedenti il trekking
- Non ha tutti i dispositivi di protezione individuali

PUÒ' PARTECIPARE AL TREKKING SE:

- **Ha preso visione e firmato il REGOLAMENTO**
- proveniente o diretto o in transito in regioni rosse o arancione, ha completato l'iter vaccinale da non più di 6 mesi (pass vaccinali rilasciati in ambito Ue sono validi in Italia) o è guarito da Covid-19 da non più di 6 mesi o ha effettuato tampone molecolare o test rapido con esito negativo nelle ultime 48 ore.
- indossa la mascherina in modo corretto, ovvero a coprire naso e bocca, in ogni circostanza in cui sia alla presenza di altre persone, eccetto con i soli congiunti e durante il trekking, qualora distanziati di almeno 2 metri, e la utilizza anche durante le soste e al

momento di incrocio sul sentiero con altre persone nonché qualora si debba tossire o starnutire..

- Ha tutti i dispositivi di protezione individuale richiesti - Mascherina chirurgica con marchio CE (se possibile anche quelle riutilizzabili) - Guanti monouso - Gel disinfettante (NO FAI DA TE) - Sacchetto per gli indumenti sudati e per i DPI usati
- Mantiene SEMPRE la distanza minima di sicurezza di 2 metri dagli altri partecipanti
- SEGUE LE INDICAZIONI DELLA GUIDA IN OGNI MOMENTO
- USA CORRETTAMENTE LA MASCHERINA. E quando fa trekking la tiene sempre a portata di mano (in tasca o sotto il mento); la indossa se deve starnutire o tossire, se incontra altri escursionisti, nelle soste, se deve avvicinarsi alla guida.
- IGIENIZZI molto spesso le mani
- Durante la pausa pranzo mantiene sempre la distanza di sicurezza a meno che non sia in compagnia di tuoi congiunti o familiari
- Se ha bisogno della guida indossi la mascherina e richiedi la sua attenzione
- Non offrirà cibi, bevande, oggetti personali, agli altri partecipanti.
- Evitare foto di gruppo tutti vicini

Se dopo il viaggio (anche qualche giorno) accusa sintomi simil-influenzali e, dopo analisi, scopre di essere positivo al Covid-19, le chiediamo di avvisare la guida che avrà premura, nel rispetto della privacy, di allertare gli altri partecipanti. È un gesto questo di altissimo senso civico che aiuterebbe a limitare ulteriori contagi.