

REGOLAMENTO di ESCURSIONE IN FASE COVID-19

Al fine di ridurre i rischi di contagio da Covid-19 ma continuare a condividere le bellezze della natura in sicurezza, ti chiediamo di leggere attentamente le seguenti informazioni che ti spiegano cosa devi avere e come devi comportarti per partecipare alle escursioni.

1. PRENOTAZIONE

La prenotazione sarà effettuata obbligatoriamente in modalità online o telefonica con pagamento anticipato in via telematica (salvo casi di manifesta impossibilità). Il partecipante riceverà via e-mail il regolamento di partecipazione all'escursione, che ogni partecipante dovrà stampare autonomamente e portare con sé al ritrovo dell'escursione, da firmare in presenza, unitamente ad una penna personale.

2. EQUIPAGGIAMENTO TECNICO OPPORTUNO PER L'ESCURSIONE

Ciascun partecipante deve presentarsi all'escursione inderogabilmente munito di:

- abbigliamento e attrezzatura tecnica idonea all'escursione (vestiario adeguato all'uscita e alle condizioni climatiche, scarpe da trekking a suola rigida, zaino, borraccia, giacca antipioggia, occhiali da sole, crema solare, fazzoletti di carta, bastoncini da escursione, etc.)
- pranzo al sacco e snack energetici
- acqua secondo necessità, e condizioni climatiche.

- DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)

n. 3 mascherine chirurgiche con marchio CE (possibilmente non la usa e getta ma quelle riutilizzabili)

n. 3 paia di guanti monouso (facoltativi) in lattice o in nitrile
minimo 150 ml di gel disinfettante a norma CE non autoprodotta
sacchetto per lo smaltimento dei DPI usati

3. COMPORTAMENTO

INDICAZIONI DELLA GUIDA. Il partecipante dovrà attenersi strettamente a tutte le indicazioni che verranno comunicate dalla guida per tutta la durata dell'escursione. Far presente alla guida immediatamente se ci sono componenti del gruppo che non rispettano tutte le indicazioni date. In quel caso la guida può richiedere alla persona di lasciare il gruppo restituendo la quota e dichiarando davanti a testimoni che non è più sotto la propria responsabilità.

CAR SHARING: è sconsigliata la condivisione di auto per giungere al punto di ritrovo dell'escursione, tranne nel caso di coppie o conviventi. In caso di impossibilità, in macchina troveranno posto solo due persone con mascherina indossata poste sulla diagonale (guidatore e posto posteriore destro). Una volta scesi dall'auto rispettare il distanziamento con le altre persone di almeno 2 m, seguendo le eventuali indicazioni suppletive della guida sul come disporsi nell'attesa della registrazione.

REGISTRAZIONE PRESENTI e CONTROLLO DOTAZIONI. La guida chiamerà uno per uno i partecipanti, che muniti di tutti i DPI richiesti dovranno firmare il regolamento con la propria penna. In questa occasione la guida effettuerà il consueto controllo delle attrezzature e dei dispositivi sanitari, misurando la febbre a ciascuno (facoltativo in base alle linee guida regionale).

PAGAMENTO IN LOCO. Potrà pagare in loco solo ed esclusivamente chi, avendo avvisato per tempo la guida, ha ricevuto istruzioni in merito. Si ricorda che il pagamento in contanti è sconsigliato, per motivi igienici. Il pagamento tramite POS è consentito solo se previamente concordato con la guida.

MASCHERINA. La mascherina **VA indossata** nei momenti di arrivo, accoglienza, briefing, durante le soste e al momento di incrocio sul sentiero con altre persone anche non appartenenti al proprio gruppo, nonché qualora si debba tossire o starnutire. La mascherina **NON VA indossata** invece durante il cammino, qualora ben distanziati di almeno 2 metri: deve essere tenuta sempre immediatamente a portata di mano (sotto il mento, in tasca...). *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 non è necessario durante l'escursione, ma è obbligatorio avere con sé i guanti come richiesto per situazioni di emergenza. Una volta tolti e ben smaltiti occorre disinfettare nuovamente le mani. *I guanti si indossano e rimuovono secondo le indicazioni ministeriali.* Evitare di toccarsi occhi, naso, bocca **con o senza** DPI.

SMALTIMENTO DPI. Durante l'escursione ogni partecipante dovrà essere dotato di un doppio sacchetto di plastica per riporre i DPI usati e potenzialmente infetti.

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

dell'escursione, in sosta e movimento. È possibile richiederla con gentilezza a chi si avvicini troppo.

INDUMENTI. Ogni partecipante dovrà essere dotato di un doppio sacchetto di plastica per riporre gli indumenti sudati, che non potranno essere messi ad asciugare all'aria, bensì vanno riposti in una busta e messi nello zaino. È vietato lo scambio di indumenti per qualunque motivo, sia puliti che usati.

OGGETTI. È assolutamente vietato lo scambio di oggetti personali: 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.

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.

FINE DELL'ESCURSIONE. Assumere la disposizione dell'accoglienza iniziale:

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 i dispositivi usa e getta utilizzati.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO GENERALE

"La Cordata" escursionismo & natura

- 1) PREPARAZIONE E ATTREZZATURA:** Ogni escursionista verifichi la sua condizione fisica e di buona salute generale, e le sue motivazioni in base alle difficoltà escursionistiche indicate (che riportiamo qua sotto), unitamente all'attrezzatura richiesta onde non mettere in difficoltà sé stesso, la Guida ed il gruppo. **La guida si riserva di non accettare escursionisti non adeguatamente equipaggiati, in particolare se privi di SCARPE DA TREKKING con suola scolpita e alte alla caviglia che sono obbligatorie**, fondamentali per la sicurezza. A questo link trovate un approfondimento sulle attrezzature utili in escursione:

<http://www.lacordataescursionismo.it/documenti.asp?id=19&cat=5>

- 2) LEGENDA DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE:**

T = Turistico (FACILE) - Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata. Dislivello altimetrico sino a 400 m. circa

E = Escursionistico (MEDIA) - Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati con vernice od ometti (pietre impilate a forma piramidale che permettono di individuare il percorso anche da lontano). Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono l'utilizzo di una idonea attrezzatura escursionistica, allenamento alla camminata anche per qualche ora. Dislivello altimetrico generalmente tra i 400 e i 900 m.

EE = Escursionisti Esperti (DIFFICILE) - Sono itinerari di lunga percorrenza e durata, generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Sono percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura alpinistica (corde, piccozza, ramponi). Richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo. Dislivello altimetrico generalmente sopra i 900 m.

- 3) GESTIONE DEL PROGRAMMA:** L'itinerario o il programma può subire variazioni definite ad insindacabile giudizio dalla guida, per ragioni logistiche, meteorologiche o di gestione del gruppo.
- 4) INDICAZIONI e RISPETTO PER LA GUIDA:** la Guida o le guide designate a condurre il gruppo sono continuamente chiamate a prendere decisioni per il bene e nell'interesse di tutti, talvolta in pochi istanti e non sempre semplici. Abbiate rispetto, equilibrio e prudenza: sono gli stessi comportamenti che la Guida terrà con voi. **Non è consentito camminare davanti alla Guida, quando è presente un chiudi-fila occorre non rimanere dietro a lui.**
- 5) EDUCAZIONE E COMPORTAMENTO:** nei nostri gruppi la buona educazione, l'attenzione al compagno di cammino e la disponibilità nel porsi nelle migliori condizioni verso tutti, e verso la Guida in primis, sono la regola. Se accetti e rispetti questi principi sarai sempre il benvenuto, diversamente non potremo accettarti.

- 6) **TEMPI DI CAMMINO:** I tempi indicati sono di cammino effettivo, ai quali vanno aggiunte le normali soste che si rendono necessarie per riposare e apprezzare paesaggi e natura.
- 7) **PENALI ANNULLAMENTO:** Per prenotazioni dove non è richiesto bonifico, è possibile disdire sino a 24h dall'evento senza penali. Disdette a meno di 24h dall'evento: richiesta intera quota.
DISDETTE DOPO VERSAMENTO BONIFICO: non è previsto rimborso se pervenute nei 3 giorni che precedono l'evento. Disdette pervenute prima di 3 giorni precedenti l'evento: non è previsto rimborso, sarà però riconosciuto un credito esigibile su future escursioni.

Cognome	Nome	Firma leggibile
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Luogo e data _____

VADEMECUM PER L'ESCURSIONISTA IN FASE COVID-19

NON PUOI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE SE:

- Accusi sintomi influenzali come dolori diffusi, febbre, raffreddore, tosse
- Hai avuto contatti con persone affette da Covid-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione
- Non hai tutti i dispositivi di protezione individuali

PUOI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE SE:

1. Hai preso visione e firmato il REGOLAMENTO
 2. Hai 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
 3. Mantieni SEMPRE la distanza minima di sicurezza di 2 metri dagli altri partecipanti
 4. SEGUI LE INDICAZIONI DELLA GUIDA IN OGNI MOMENTO
 5. USI CORRETTAMENTE LA MASCHERINA. Sempre a portata di mano (in tasca o sotto il mento); la indossi solo se devi starnutire o tossire, se incontri altri escursionisti, nelle soste, se devi avvicinarti alla guida.
 6. IGIENIZZI molto spesso le mani
 7. Durante la pausa pranzo mantieni sempre la distanza di sicurezza a meno che tu non sia in compagnia di tuoi congiunti o familiari
 8. Se hai bisogno della guida indossa la mascherina e richiedi la sua attenzione
 9. Non offrire cibi, bevande, oggetti personali, agli altri partecipanti.
 10. Evitare foto di gruppo tutti vicini
- Se non rispetti tutte le disposizioni date dalla guida, quest'ultima può invitarti a lasciare il gruppo e non sarai più sotto la sua responsabilità!!!

Se dopo l'escursione (anche qualche giorno) accusi sintomi simil-influenzali e, dopo analisi, scopri di essere positivo al Covid-19, ti chiedo 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.