



# 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.



## Differenzia gli itinerari

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.



## Vai sui sentieri

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.



## 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.



## 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.



## 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.