



Decalogo comportamentale suggerito per escursionisti e turisti in epoca di COVID-19

Per le attività in montagna in questa "Fase 2" invitiamo ciascun appassionato a comportamenti consapevoli e responsabili con un supplemento di prudenza, prevenzione, distanziamento e solidarietà sociale per la tutela della salute di tutti.

- 1) Nelle Alpi Orobie e nel territorio bergamasco è presente una vastissima e articolata rete di sentieri e mete differenziate per difficoltà ed impegno richiesto per raggiungerle. Sugeriamo di **frequentare anche quei percorsi meno noti** e non lontani da casa ma altrettanto affascinanti **evitando di assembrarsi su quelli più battuti**.
- 2) 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. Per gli spostamenti in auto per raggiungere la destinazione dell'attività sportiva, compila e porta con te l'autocertificazione.
- 3) L'uso della mascherina durante lo svolgimento di attività sportiva / motoria non è prevista ma **quando incroci delle persone indossa sempre la mascherina facciale oppure uno scaldacollo per coprire bocca e naso**. Porta nello zaino una mascherina facciale, un paio di guanti monouso e un flacone di gel disinfettante a base alcolica. Utili degli occhiali avvolgenti anche per la protezione dai raggi ultravioletti.
- 4) Durante lo svolgimento dell'**attività escursionistica mantieni sempre una distanza di 2 metri** circa (sia in salita che in discesa) da colui che ti precede, mentre per attività di **cicloescursionismo mantieni una distanza di 10 metri** circa. In montagna spesso vi è ventilazione sostenuta e le goccioline che escono dalla bocca e naso attraverso la respirazione possono viaggiare più lontano.
- 5) 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.
- 6) 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 borracce, posate, bicchieri con gli altri escursionisti. **Bivacchi e locali invernali** rappresentano l'unico punto di ricovero possibile per gli alpinisti ed escursionisti ma ricordiamo sono **spazi RIDOTTI e NON SANIFICATI**.
- 7) Se c'è un gruppo di persone in sosta presso una struttura **indossa la mascherina e mantieni la distanza di almeno 1 metro**. Se hai un colpo di tosse o starnutisci utilizza un fazzoletto usa e getta (da riportare poi a casa) oppure se sprovvisto usa la piega del gomito. Se durante l'escursione utilizzerai **corrimani, funi, catene o appigli fissi**, ricorda di non portare le mani alla bocca, naso e occhi dopo averli afferrati. **Disinfetta le mani** con il gel a base alcolica.
- 8) **Le persone anziane**, essendo più esposte, devono adottare comportamenti di più cautela e i soggetti con sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (maggiore di 37,5° C) devono rimanere a casa. Tutti devono avere massima prudenza per **ridurre la possibilità di incidenti ed evitare di stressare oltre misura il Soccorso Alpino**.
- 9) **#montagnedasalvare e #savethemountains**: 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. Se quando sei a casa ti piace acquistare on line, scegli i portali che realmente rappresentano il territorio e le sue imprese. Non le grandi piattaforme ma i siti e-commerce "di valle", di territorio. **È fondamentale per sostenere le aziende agricole e artigiane dei territori di montagna**.
- 10) **Rispetta sempre le indicazioni comportamentali delle disposizioni nazionali, regionali e locali**, e le norme igieniche fornite dalle Autorità Sanitarie per la Tutela della salute, e in caso di ogni dubbio leggi le FAQ sul sito del Governo, al link: <http://www.governo.it/it/faq-fasedue>

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

Con la collaborazione di:

