



PROTOCOLLO COVID

1

PROTOCOLLO OPERATIVO COVID

Fase 3

PROTOCOLLO OPERATIVO COVID

2

PARTECIPO ALL'USCITA ?



SI



SE NON SONO IN QUARANTENA

NON sono stato in contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni

Ad ogni Uscita la temperatura corporea è $< 37,5$ °C

Ad ogni Uscita non presento sintomi simil-Influenzali ascrivibili al Covid-19

PROTOCOLLO OPERATIVO COVID

3

ACCETTARE in FORMA SCRITTA le SEGUENTI REGOLE

- Viaggio svolto nel rispetto delle norme Nazionali/Regionali.
- Arrivo e ritorno dal luogo di ritrovo in modo autonomo. Il 3° tempo non è consentito.
- Soste e pause durante il viaggio: non tutti nello stesso luogo.
- Giornata Pratica: all'inizio di ogni giornata si compila il **Modulo di Auto-dichiarazione** sul proprio stato di salute (Lista partecipanti e autodichiarazione saranno conservati per 14 gg dopo la fine dell'uscita).
- MASCHERINA: **sempre obbligatoria durante le pause e le soste.**
- Buff: possibile utilizzarlo, in presenza di vento, al posto della mascherina, dev'essere ripiegato in almeno 3 - 4 strati.
- Usare spesso il GEL, specialmente prima dell'utilizzo del materiale comune.
- Nel limite del possibile i gruppi saranno formati da un numero massimo di 5-7 componenti .

PROTOCOLLO OPERATIVO COVID

4

- **Attività Pratica: distanza tra le persone di almeno 2 m., meglio 4-5 m.; se ciò non è possibile bisogna utilizzare la mascherina.**
- **Salita e discesa: distanza interpersonale almeno di 10 m se c'è vento forte.**
- Attività Pratica: consigliato l'uso di occhiali, meglio se del tipo avvolgente.
- Salita e discesa: all'incrocio con altre persone obbligatorio indossare la mascherina. Solo i conviventi possono stare vicini.
- Salita e Discesa: tenere uno sforzo entro la soglia aerobica, non andare in affanno o respirazione forzata. Buon test riuscire a parlare durante la marcia.
- **Pause per bere/mangiare: si deve tenere la distanza interpersonale di 4-5 m.**
- È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo i percorsi: tutto va portato a casa, così come i rifiuti.
- Non si deve condividere materiale tecnico.
- Evitare di toccare il volto con il materiale tecnico utilizzato.
- Materiale tecnico: prima dell'uso ci si deve igienizzare le mani
- Materiale utilizzato: lasciarlo in un locale ben aerato almeno per 72 ore.
- Materiale metallico: pulizia con alcool denaturato.