

PROTOCOLLO OPERATIVO COVID

Fase 3

Voglio Partecipare all'uscita?

SI' posso! ma:



- **SE NON SONO IN QUARANTENA**
- **SE NON sono stato in contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni**
- **SE a ogni Uscita la temperatura corporea è < 37,5 °C**
- **SE a ogni Uscita non presento sintomi simil-Influenzali ascrivibili al Covid-19**

SI' SE ACCETTO in FORMA SCRITTA le SEGUENTI REGOLE

- Viaggio svolto nel rispetto delle norme Nazionali/Regionali.
- L'arrivo e la ripartenza dal luogo di ritrovo (**punto di partenza dell'escursione**) saranno effettuati in modo autonomo.
Il 3° tempo non è consentito.
- Soste e pause durante il viaggio: **non tutti nello stesso luogo.**
- Escursione: all'inizio di ogni giornata si consegna il **Modulo di Auto-dichiarazione per accettazione delle regole comportamentali e sul proprio stato di salute** (La lista partecipanti e le autodichiarazioni saranno conservati per 14 gg dopo la fine dell'uscita).
- MASCHERINA: **sempre obbligatoria durante le pause e le soste.**

- **Buff:** è possibile utilizzarlo (in presenza di vento) al posto della mascherina ma deve essere ripiegato in almeno 3-4 strati.
In alternativa si può indossare la mascherina SOTTO il Buff senza ripiegare quest'ultimo.
- **Usare spesso il GEL,** specialmente prima dell'utilizzo del materiale comune.
- Nel limite del possibile i gruppi saranno formati da un numero massimo di 3-9 componenti .
- **In escursione, distanza tra le persone di almeno 2 mt (meglio 4-5 mt); se ciò non è possibile bisogna utilizzare la mascherina.** Solo i conviventi possono stare vicini.
- **Salita e discesa:** distanza interpersonale almeno di 10 m se c'è vento forte.
- Consigliato l'uso di occhiali, meglio se del tipo avvolgente.
- **Salita e discesa:** all'incrocio con altre persone obbligatorio indossare la mascherina.
- **Salita e Discesa:** tenere uno sforzo entro la soglia aerobica. Evitare di andare in affanno o respirazione forzata.
- **Pause per bere/mangiare: obbligatorio tenere la distanza interpersonale di 4-5mt** esclusi conviventi.
- È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo i percorsi: tutto va portato a casa.
- Evitare di condividere materiale personale.
- Evitare di toccare il volto con il materiale tecnico utilizzato.
- **Materiale tecnico:** prima dell'uso utile igienizzare le mani.
- **Materiale utilizzato:** lasciarlo in un locale aerato per 72 ore.
- **Materiale metallico:** effettuare una pulizia con alcool denaturato se venuto a contatto con persone diverse dal proprietario.