



**G. A. E. P.**

*Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini* A.P.S.

Rifugio "Vincenzo Stoto" (m 1362)  
Loc. Rifugio GAEP  
Selva di Ferriere  
29024 FERRIERE (PC)  
Tel. 0523 929300  
[www.gaep.it](http://www.gaep.it)  
E-mail: [gaep@gaep.it](mailto:gaep@gaep.it)

Recapito: "Bergamaschi Sementi"  
Piazza Duomo, 31  
29121 PIACENZA  
Tel. 0523 324285

Sede: Casa delle Associazioni  
Via Musso, 3 PIACENZA  
Apertura:  
1°-3°-4° lunedì del mese ore 21

## LINEE GUIDA PER LE ESCURSIONI

Il partecipante all'escursione ha l'obbligo di:

- rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°C) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratorie), mettendone al corrente il proprio medico di medicina generale e il medico sociale;
- comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo al proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
- avvisare tempestivamente e responsabilmente l'accompagnatore dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale durante l'escursione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- adozione delle misure cautelative per lo svolgimento dell'escursione:
  - mantenere la distanza di sicurezza;
  - rispettare il divieto di assembramento;
  - osservare le regole di igiene delle mani;
  - utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI).

Nello svolgimento dell'escursione sia gli accompagnatori che i partecipanti devono rispettare le seguenti prescrizioni igieniche:

- lavarsi spesso le mani e munirsi di flaconi di gel disinfettante a base idroalcolica;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani prima di averle lavate;
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività motoria, ma riporli in zaini o borse personali;
- non condividere bicchieri, borracce, attrezzi, abbigliamento, attrezzatura alpinistica, ecc.;
- non condividere cibo e bevande;
- vietare lo scambio tra i partecipanti di dispositivi e attrezzi (smartphone, tablet, bussole, carte topografiche ecc.);
- non toccare la segnaletica fissa.

È richiesto un grande esercizio di civiltà nel riportare a casa e non disperdere nell'ambiente i propri rifiuti, compresi tutti i dispositivi di protezione individuale. Premunirsi di appositi contenitori (bustine in plastica, ecc.) per raccogliere i propri dispositivi di protezione usati (mascherina, guanti, ecc.), i fazzolettini di carta, ecc.



**G. A. E. P.**

*Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini* A.P.S.

Per ogni altra raccomandazione è opportuno far riferimento alle Disposizioni adottate a livello nazionale, regionale o comunale.

Sulla base delle prescrizioni vigenti e su riportate, si vuole particolarmente sottolineare la necessità del distanziamento (almeno 1 metro) dal momento del ritrovo per la partenza in automobile sino al momento dei saluti a fine giornata, distanziamento che dovrà sempre essere mantenuto (2 metri) nel corso dell'escursione. Ove questo non sarà possibile (passaggi obbligati con incrocio di persone, soste con assembramento) si renderà necessario indossare la mascherina.

La scelta di privilegiare escursioni giornaliere, con difficoltà contenute, trova la sua giusta motivazione nel lungo periodo di inattività legato alle disposizioni governative mirate al contenimento del contagio; al fine di ridurre il rischio di traumi osteoarticolari anche lievi, o incidenti di maggior rilievo, nell'intento di evitare l'allertamento e l'attivazione del Soccorso Organizzato.

Nel caso di gestione di una emergenza, gli Accompagnatori dovranno essere provvisti, oltre che di mascherina e guanti monouso, di occhiali protettivi/avvolgenti, da utilizzare sempre nel caso in cui ci si debba avvicinare alla/e persona/e che necessita di soccorso (che a sua volta dovrà indossare la mascherina). Il gruppo e chiunque altro dovrà essere mantenuto a debita distanza dal soggetto in difficoltà. Si consiglia comunque l'effettuazione della chiamata al numero unico di emergenza 112, mediante il quale si instaurerà con il personale sanitario della centrale operativa un rapporto di collaborazione e rappresenterà misura precauzionale dal punto di vista medico-legale.

Si rammenta che sempre, prima di indossare i guanti e dopo averli tolti, è indicato (in assenza di acqua e sapone) lavarsi le mani con gel idro-alcologico.