



## **LINEE GUIDA PER L'ADOZIONE DI COMPORTAMENTI ADEGUATI ALLA MITIGAZIONE DEL RISCHIO DA COVID-19 NELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA**

Le indicazioni contenute nella presente linea guida recepiscono le raccomandazioni del documento congiunto da parte del Collegio Nazionale delle Guide Alpine Italiane e della Società Italiana di Medicina di Montagna.

Le raccomandazioni igienico-sanitarie preventive al momento sono:

- mantenere il distanziamento fisico tra le persone ovvero tenere il più possibile una distanza interpersonale di 2 metri;
- usare le mascherine (di tipo chirurgico) quando si riduce la distanza al di sotto dei 2 metri;
- disinfettare tutti i materiali utilizzati prima e dopo l'attività soprattutto quelli che vengono dati in dotazione ai clienti e quelli che vengono scambiati tra la guida e i clienti o tra i clienti stessi durante l'attività;
- lavarsi e far lavare le mani con acqua e sapone o disinfettante con una percentuale alcolica del 60%.

Le note raccomandano inoltre di raccogliere dal cliente/i alcune informazioni utili tramite autodichiarazione:

- stato di salute attuale;
- sintomi tipici del Covid-19 nei 15 giorni precedenti;
- eventuali contatti avuti con persone positive.

Suggeriscono inoltre di verificare la temperatura corporea ed sintomi tipici del Covid-19 (tosse, raffreddore) in modo da poter eventualmente escludere sin dall'inizio possibili persone contagiate dall'attività.

### **INDICAZIONI GENERALI RELATIVE ALLA PIANIFICAZIONE E ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ**

**Alle guide alpine si chiede dunque di aggiungere al normale lavoro di pianificazione e organizzazione dell'attività anche l'informazione e il rispetto dei comportamenti pratici da tenere per la mitigazione del rischio da contagio.**

Per quel che riguarda l'organizzazione generale delle attività raccomandiamo a tutti di:

- fino a quando possibile e compatibilmente con la struttura organizzativa individuale chiedere di far giungere on-line o in anticipo le informazioni sanitarie dei partecipanti e, allo stesso tempo, inviare loro o portare a conoscenza degli stessi le indicazioni per la mitigazione del rischio da Covid-19;
- scegliere, fino a quando possibile, itinerari o luoghi di svolgimento dell'attività e/o tempi, giornate della settimana ed orari che evitino affollamenti di gruppo;



- coordinare l'attività con i colleghi che frequentano la stessa zona;
- almeno ad inizio stagione e in rapporto con l'andamento e la diffusione del contagio da Covid-19 pianificare attività con gruppi ridotti di clienti, indicativamente 4-6 massimo ricordando che i nuclei familiari conviventi costituiscono una forma di garanzia maggiore.

Accanto alle informazioni auto-dichiarate, le raccomandazioni di comportamento da comunicare e attuare durante l'attività saranno:

- lavarsi le mani o disinfettarle ad inizio e fine attività e ogni volta possibile durante l'attività avendo con sé gel o spray igienizzante. In particolare le mani vanno lavate o igienizzate dopo ogni contatto stretto, prima di mangiare e bere, prima e dopo la toilette;
- avere con sé guanti in lattice monouso e farne uso quando non è possibile evitare il contatto stretto (toccare fisicamente) con i clienti e il contatto è ripetuto (tipicamente i momenti di vestizione e svestizione del materiale tecnico collettivo). Se di dovessero usare i guanti da montagna, andranno sanificati sempre a fine attività;
- non comunicare parlando a voce alta, starnutando o tossendo;
- se si deve starnutire o tossire farlo usando un fazzoletto o farlo nel gomito della giacca;
- gestire al meglio la distanza fisica adeguando il ritmo e la velocità di progressione e minimizzare i tempi in cui sia necessario indossare le mascherine. Mantenere sempre e fino a quando possibile distanze di 4-5 metri. Nelle attività di gruppo nella necessità di interrompere la progressione, chiedere di avvertire i più vicini e farlo in maniera progressiva in modo che tutti si possano adeguare;
- nelle attività alpinistiche ridurre al minimo indispensabile la condivisione e il passaggio di mano in mano del materiale di sicurezza;
- evitare di toccarsi la bocca e gli occhi con le mani. Evitare soprattutto di portare alla bocca il materiale di sicurezza e non;
- non scambiarsi cibi e bevande.

Per quel che riguarda l'igienizzazione del materiale personale e collettivo raccomandiamo di:

- disinfettare i DPI di prima categoria (vestiti e guanti) con soluzioni al cloro o alcoliche o comunque lasciarli all'aperto e al sole a fine giornata;
- disinfettare i DPI di seconda e terza categoria (imbracature, corde, fettucce, ...) secondo le indicazioni dei produttori (può essere utile consultare i siti web delle aziende produttrici).

In generale si raccomanda l'uso della mascherina:

- in rifugio;
- durante le pause;
- nelle situazioni di contatto stretto.

Altre indicazioni di carattere generale:

- se possibile favorire l'uso degli occhiali da sole o di quelli trasparenti anche nelle situazioni non necessarie;

- favorire allo stesso modo l'uso del berretto con visiera e del buff (quando non si usa la mascherina) che dimezza il numero di droplets emessi quando si tossisce. Ricordarsi di igienizzare entrambi alla fine dell'attività.

### INDICAZIONI SPECIFICHE PER ATTIVITÀ

#### **Escursionismo, alpinismo classico su terreno nevoso/misto, avvicinamenti/discesa dagli itinerari alpinistici**

- Mantenere lo sforzo cardiaco entro la soglia aerobica. Utilizzare il "talk-test" come verifica. Scoraggiare il più possibile i cambi di ritmo soprattutto negli itinerari di alta montagna.
- Mantenere una distanza interpersonale di 4-5 metri fino a quando possibile e avvicinare i clienti alla guida o tra loro solo quando necessario alla gestione dei pericoli della montagna.
- Favorire, nelle situazioni di maggior disagio e in alta montagna, l'uso dei buff anche durante la progressione in sostituzione della mascherina.
- Nelle pause quando si mangia o si beve mantenere il distanziamento fisico.
- Su sentieri o pendii ripidi, soprattutto con andamento a zig-zag, evitare che i clienti sostino uno sotto l'altro.
- Nei casi di vento forte (dove la propagazione dei droplets aumenta) aumentare le distanze tra i clienti fino a 10 metri e se questo non è possibile far indossare il buff o la mascherina.

#### **Arrampicata in falesia outdoor**

- Raccomandare a chi fa sicura l'uso di un cappello con visiera quando si utilizza il casco. Far utilizzare la mascherina quando chi fa sicura si trova vicino ad altri clienti. Indossare la mascherina quando ci si avvicina per spiegazioni tecniche.
- Raccomandato a chi scala l'uso del buff o bandana quando si usa il casco per evitare che il sudore possa colare sugli occhi.
- Favorire l'uso della magnesite liquida.
- Evitare di scalare su linee parallele più vicine di 4-5 metri.
- Evitare di mettere in bocca gli strumenti di arrampicata.
- In presenza di vento in faccia far rimanere chi fa sicura disassato rispetto al compagno o fargli indossare il buff o la mascherina.
- Se si usano i guanti per assicurare, igienizzarli e farli asciugare al sole al termine dell'attività o durante le pause lunghe.

#### **Arrampicata e alpinismo su roccia a tiri di corda o a corda corta**

- Valgono tutte le indicazioni per l'arrampicata in falesia e l'alpinismo classico.



- Evitare la compresenza di membri di cordate diverse alle soste. In prossimità dell'arrivo del secondo di cordata alla sosta indossare la mascherina o il buff.
- Evitare fino a quando possibile che le pause per mangiare e bere vengano fatte tutti alla stessa sosta.
- Aumentare la distanza di progressione nella cordata a tre se non pregiudica la sicurezza della cordata stessa.
- Favorire l'uso del buff durante la progressione, in particolare modo sugli itinerari di alta montagna con progressione a corda corta dove le distanze interpersonali sono spesso ridotte e non sempre è possibile indossare preventivamente la mascherina.
- Se si usano i guanti da alpinismo, igienizzarli e farli asciugare al sole al termine dell'attività o durante le pause lunghe.
- Favorire durante le calate in corda doppia l'uso di mascherina o buff, occhiali e guanti.

### **Vie ferrate**

- Valgono tutte le regole viste per l'arrampicata in falesia e per l'escursionismo /alpinismo.
- Evitare fino a quando possibile, che i clienti si sorpassino. Quando si incontrano cordate veloci o provenienti dalla direzione opposta favorire il passaggio nei punti più ampi possibile e far indossare la mascherina o il buff o far girare la testa dalla parte opposta.
- Favorire l'uso delle mascherine o dei buff ogni volta che la guida deve assistere i clienti nei punti più impegnativi.
- Favorire l'igienizzazione delle mani, anche spesso. Se si usano i guanti da ferrata igienizzarli e farli asciugare al sole al termine dell'attività o durante le pause lunghe.
- Favorire l'uso del buff o del berretto con visiera per il sudore sotto il casco.
- Seguire le regole dell'igienizzazione giornaliera del materiale tecnico personale, in particolare il set da ferrata e i caschi.

### **Canyoning**

#### Prenotazione

Favorire l'iscrizione con modalità on line. Se ciò non è possibile e l'iscrizione avviene in maniera diretta presso uffici o info-point si rimanda alle regole emanate dalle autorità competenti per tali ambienti.

Al momento della conferma della prenotazione è necessario:

- Raccogliere le misure (peso e altezza del cliente), al fine di predisporre il materiale necessario al momento dell'accoglienza evitando in tal modo possibili assembramenti.
- Comunicare al cliente le modalità di gestione dell'escursione in relazione alla prevenzione COVID 19 informando i clienti della necessità di indossare la mascherina al momento dell'accoglienza.
- Comunicare al cliente il punto d'incontro che preferibilmente dovrà essere sul luogo di inizio dell'escursione a piedi in maniera da evitare trasferimenti in auto di gruppo.

- Far lasciare a tutti gli iscritti i propri dati e numero di recapito telefonico che dovranno essere conservati per eventuali ricerca successive.

#### Accoglienza dei clienti

- Accogliere i clienti in luogo aperto indossando la mascherina e facendo in modo che anche le persone la indossino.
- Invitare i clienti a lavarsi le mani con acqua e sapone o predisporre apposito gel disinfettante prima di ogni altra operazione.
- Richiamare l'attenzione e la collaborazione dei clienti nella prevenzione al contagio durante l'attività mediante un briefing specifico.

#### Trasporti

- Sono consigliati i canyon in cui non vi sia la necessità di effettuare trasporti con navette.
- Qualora si debba procedere a un trasporto delle persone si rimanda alla osservanza di quanto previsto delle indicazioni specifiche dei organi competenti. in merito di trasporto passeggeri.

#### Vestizione

- Indossare guanti protettivi e mascherine durante le operazioni di preparazione dei materiali da consegnare ai clienti e vestizione.
- Consegnare ai clienti mute asciutte, lavate e disinfettate.
- Far effettuare la vestizione in luoghi aperti e mantenendo le distanze tra i clienti e eventualmente predisporre luoghi adeguati per il cambio separati onde evitare presenza di più persone all'interno (luoghi che devono essere disinfettati in seguito).
- Qualora l'organizzazione disponga di spogliatoi e servizi igienici si rimanda alle disposizioni specifiche per tali ambienti.

#### Briefing tecnico

- Mantenere le distanze tra le persone e indossare la mascherina sia per la guida che per il gruppo.

#### Avvicinamento

- Mantenere il distanziamento fisico minimo di 2 metri tra i clienti ed eventualmente far indossare le mascherine protettive qualora le condizioni di sicurezza necessitino una riduzione del distanziamento.

#### Discesa in Canyon

- Mantenere le distanze tra le persone durante la camminata e le nuotate.
- Far approcciare ai tuffi, scivoli, calate le persone una alla volta mantenendo il gruppo a distanza in posizione sicura e facendo indossare la mascherina o il buff.
- Quando la gestione della sicurezza necessita la riduzione del distanziamento e\o il contatto diretto indossare la mascherina protettiva. Per la guida si raccomanda l'uso di guanti per evitare di entrare in contatto diretto con il cliente.
- In presenza di altri gruppi mantenere le opportune distanza.

#### Svestizione

Per questa fase vale quanto già indicato nella fase vestizione.



### Attrezzatura

- Le mute e i calzari vanno lavati e disinfettati con appositi prodotti e messi ad asciugare prima di poter essere riutilizzati.
- Per la sanificazione di corde, imbraghi e longhe, e caschetti protettivi si rimanda alle indicazioni dei produttori.

### Linee di prevenzione ed attenzione per la guida

Si consiglia di integrare la dotazione individuale e il bidone stagno di emergenza con i seguenti materiali:

- guanti usa e getta per aiutare nella vestizione e svestizione,
- guanti tecnici in torrente,
- mascherine o buff.