



VADEMECUM PER L'ESCURSIONISTA

NON PUOI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE SE

- Accusi sintomi influenzali come dolori diffusi, febbre, raffreddore, tosse
- Hai avuto contatti con persone affette da Covid-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione
- Non hai tutti i dispositivi di protezione individuali

PUOI PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE SE

- ✓ Hai preso visione e firmato il REGOLAMENTO che hai ricevuto via mail
- ✓ Hai tutti i dispositivi di protezione individuale richiesti: mascherina chirurgica con marchio CE (se possibile anche quelle riutilizzabili), guanti monouso, gel disinfettante, sacchetto per gli indumenti sudati e per i DPI usati
- ✓ Mantieni SEMPRE la distanza minima di sicurezza di 2 metri dagli altri partecipanti
- ✓ SEGUI LE INDICAZIONI DELLA GUIDA IN OGNI MOMENTO
- ✓ USI CORRETTAMENTE LA MASCHERINA. Sempre a portata di mano (in tasca o sotto il mento); la indossi solo se devi starnutire o tossire, se incontri altri escursionisti, nelle soste, se devi avvicinarti alla guida.
- ✓ IGIENIZZI molto spesso le mani
- ✓ Durante la pausa pranzo mantieni sempre la distanza di sicurezza a meno che tu non sia in compagnia di tuoi congiunti o familiari
- ✓ Se hai bisogno della guida indossa la mascherina e richiedi la sua attenzione
- ✓ Non offrire cibi, bevande, oggetti personali, agli altri partecipanti.
- ✓ Evitare foto di gruppo tutti vicini

Se non rispetti tutte le disposizioni date dalla guida, quest'ultima può invitarti a lasciare il gruppo e non sarai più sotto la sua responsabilità!!!

Se dopo l'escursione (anche qualche giorno) accusi sintomi simil-influenzali e, dopo analisi, scopri di essere positivo al Covid-19, ti chiedo di avvisare la guida che avrà premura, nel rispetto della privacy, di allertare gli altri partecipanti. È un gesto questo di altissimo senso civico che aiuterebbe a limitare ulteriori contagi.