



Associazione Italiana Mountain  
Leader  
Piazza del Popolo, 2/A  
20010 ARLUNO (MI)  
www.mountainleaderitalia.org  
info@mountainleaderitalia.org  
C.F. 92041580157



---

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

Le indicazioni contenute nelle presenti linee 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 dai clienti 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 e 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 DELL'ATTIVITA'**

**Alle guide 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 si raccomanda 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 L'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA**

- 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.

## **RISPETTO DELLA NORMATIVA**

Oltre a fare riferimento alle presenti Linee Guida, si ricorda che è ovviamente necessario verificare e rispettare la vigente normativa in continua evoluzione.

Il Consiglio Direttivo

17 maggio 2020