

## ESCURSIONI AI TEMPI DEL COVID-19

### CONSIGLI COMPORTAMENTALI PER GLI ESCURSIONISTI

18.1.2021 – Stare all’aperto, sentirsi liberi e godersi la natura riescono a farci dimenticare per un attimo che stiamo vivendo una situazione straordinaria. Ringraziamo tutti gli escursionisti che adottano un comportamento responsabile e solidale. Seguite i nostri consigli per escursioni in sicurezza.

#### PIANIFICAZIONE DELL’ESCURSIONE

- Evitate i noti hotspot per escursionisti al fine di ridurre al minimo il contatto con altre persone. La pratica dello sport all’aperto è consentita in gruppi di non più di cinque persone.
- Camminate su sentieri fuori mano rimanendo sempre sui percorsi segnalati.
- Gli impianti di risalita possono riprendere il servizio. Obbligo della mascherina. Informatevi prima!
- Le strutture della ristorazione devono chiudere. I Cantoni che presentano un’evoluzione epidemiologica favorevole possono prevedere allentamenti e decidere, per esempio, di aprire i ristoranti. Informatevi prima.
- Le capanne alpine possono riaprire l’11 maggio. Obbligo della mascherina. Informatevi prima!
- Informatevi su livello di difficoltà, distanze, dislivelli e tempi di percorrenza consultando cartine e guide escursionistiche. Calcolate riserve di tempo a sufficienza.
- Informatevi, prima di partire, su un’eventuale situazione speciale nel cantone in cui avete pianificato l’escursione.
- Se non vi sentite bene, restate a casa.

#### COSA METTERE NELLO ZAINO

- Il solito: giacca antipioggia, protezione solare, biancheria di ricambio, carta topografica, cellulare con numeri d’emergenza, coltellino, cibo e bevande, kit di pronto soccorso, medicinali personali
- Mascherina di protezione per il viso
- Disinfettante (in giro non è sempre possibile lavarsi le mani)

### ARRIVO E PARTENZA

- Obbligo della mascherina su tutti i mezzi pubblici, stazioni e aree d'attesa.
- Obbligo della mascherina nelle strutture e nei luoghi chiusi accessibili al pubblico e nelle aree pedonali molto frequentate.
- Se andate in macchina, selezionate il filtro «Escursione circolare» nelle nostre proposte di escursioni, così luogo di partenza e di arrivo coincideranno.

### IN GIRO IN SICUREZZA

- Non stringete la mano al vostro compagno o alla vostra compagna di escursione.
- La distanza di 1,5 metri va osservata anche durante l'escursione. Se non è possibile mantenerla, indossare la mascherina di protezione per il viso. Se incrociate persone su sentieri stretti non è necessario che indossiate la mascherina, perché si tratta di un contatto molto breve.
- Starnutite e tossite nella piega del gomito.
- Lavatevi possibilmente le mani. Non lavatevi le mani con il sapone nei corsi d'acqua e non lavatele negli abbeveratoi!
- Se non potete lavarvi le mani, in alternativa usate il disinfettante.
- Chiudete sempre cancelli e recinzioni dopo essere passati. Utilizzate a tal fine la manica o un fazzoletto di carta

### PAUSE

- La distanza raccomandata di 1,5 metri deve essere osservata anche durante le pause. Se non è possibile mantenerla, indossare la mascherina di protezione per il viso.
- Non condividete cibo e bevande
- Raccogliete i rifiuti, soprattutto i fazzoletti di carta, in un contenitore chiuso e riportateli a casa. Questo anche nel caso in cui durante l'escursione vi alleggeriate. Lavatevi e/o disinfettatevi le mani dopo l'uso.

### A FINE ESCURSIONE

- Lavatevi possibilmente le mani. Se non potete lavarvi le mani, in alternativa usate il disinfettante.