

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

La ripresa dell'attività fisica in montagna durante la fase 2 della pandemia di SARS-COV-2, per i pazienti con patologie croniche e/o fattori di rischio cardiovascolare, dovrà avvenire in modo graduale e sarà fondamentale svolgere l'esercizio fisico in maniera regolare e dopo un adeguato allenamento, evitando attività intense occasionali. Le norme igieniche raccomandate per tutti durante la frequentazione della montagna, per tali soggetti, dovranno essere osservate in maniera molto scrupolosa considerato il rischio di forme gravi di Sars-Covid-2.

INFORMAZIONI PRELIMINARI

- Il cliente deve essere in buone condizioni fisiche compatibile con lo sforzo richiesto per l'attività.
- Il cliente non deve aver avuto sintomi tipici del Covid-19 nei 15 giorni precedenti.
- Il cliente non deve in maniera consapevole, aver avuto contatti persone positive al Covid-19.
- Il cliente deve avere come dotazione personale durante tutta la durata dell'attività: Mascherina chirurgica, guanti (in alternativa gel/spray igienizzante).

COMPORTEMENTO DURANTE IL BREEFING

- Mantenere il distanziamento fisico tra le persone ovvero tenere il più possibile una distanza interpersonale di almeno 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.
- Lavarsi le mani con acqua e sapone o disinfettante con una percentuale alcolica del 70%.

COMPORTEMENTO DURANTE L'ATTIVITA'

- 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), in alternativa utilizzare gel/spray igienizzante.
- Se si deve starnutire o tossire farlo usando un fazzoletto o farlo nel gomito della giacca.
- Evitare di toccarsi la bocca e gli occhi con le mani.
- Non scambiarsi cibi e bevande.
- Si consiglia l'uso degli occhiali da sole o di quelli trasparenti anche nelle situazioni non necessarie.
- Si consiglia 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.
- Mantenere lo sforzo cardiaco entro la soglia aerobica.
- Mantenere una distanza interpersonale di 4-5 metri fino a quando possibile.
- Nelle pause quando si mangia o si beve mantenere il distanziamento fisico.

* Linee guida redatte su indicazione della *Società Italiana di Medicina di Montagna per Collegio Nazionale Guide Alpine e AMM*