



INDICAZIONI PER IL RIAVVIO DELLE ESCURSIONI SEZIONALI DI ALPINISMO GIOVANILE NELL'AMBITO DELL'EMERGENZA COVID-19

PREMESSA

La realizzazione di esperienze ed attività all'aperto rappresenta un'opportunità fondamentale nel quadro dello sviluppo armonico dei bambini e degli adolescenti e sempre di più il tema ha assunto centralità e attenzione all'interno della definizione di *outdoor education*, con cui si sottolinea non solo l'aspetto ricreativo, ma innanzitutto il legame fra l'esperienza dell'ambiente e della natura e lo sviluppo di importanti dimensioni dell'esperienza individuale

La realizzazione di attività all'aperto rappresenta peraltro un importante elemento in ordine alla possibilità di garantire che l'esperienza dei bambini e degli adolescenti si realizzi in un ambiente per sua natura areato ed in condizioni favorevoli al richiesto distanziamento fisico.

In considerazione della situazione contingente legata alla diffusione di COVID-19 (coronavirus), le Sezioni in cui operano gruppi di Alpinismo Giovanile e gli Accompagnatori di AG effettueranno le escursioni attenendosi rigorosamente al presente protocollo volto al soddisfacimento delle indicazioni prescritte dal DPCM del 11 giugno 2020.

Nel momento in cui si immagina una, seppur ridotta e controllata, interazione tra persone, in questo momento non è possibile azzerare completamente il rischio di contagio, il quale va però governato e ridotto al minimo secondo linee guida e protocolli contenenti adeguate misure di sicurezza e di tutela della salute. Queste norme si ritengono, quindi, aggiuntive rispetto a quelle già previste per lo svolgimento delle attività di Alpinismo Giovanile.

Il presente documento è soggetto a modifiche in funzione dell'evoluzione dell'emergenza epidemiologica e in coerenza con le misure di contenimento del contagio stabilite con provvedimenti emanati a livello nazionale e regionale.

ORGANIZZAZIONE DELL'ESCURSIONE

RUOLO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO SEZIONALE

Il Consiglio Direttivo della Sezione delibera la ripresa dell'attività di AG, secondo le indicazioni del presente documento.

L'escursione va programmata in tempo utile, attraverso il coordinamento degli accompagnatori in modalità telematica, evitando, preferibilmente, gli incontri in Sede, poiché l'attività, anche se precedentemente approvata, dovrà essere nuovamente deliberata nella sua completezza relativamente alla meta, numero di partecipanti massimo e designazione degli accompagnatori (Qualificati o Titolati) in qualità di responsabili dell'attuazione delle misure anti COVID-19 durante l'escursione.

Le regole di comportamento dei partecipanti dovranno essere, di volta in volta, comunicate ai genitori con newsletter o altri sistemi telematici e ribadite all'inizio di ogni escursione. Sul programma dell'escursione deve essere chiaramente espresso che ogni partecipante deve essere in possesso dei DPI previsti pena l'esclusione dall'escursione. Se necessario, prevedere incontri informativi preliminari in videoconferenza evitando, preferibilmente, presentazioni in Sede Sociale di escursioni o programmi così come riunioni per la predisposizione del materiale individuale o altre comunicazioni.

Il Consiglio Direttivo si impegna a formare gli Accompagnatori sulle modalità di rispetto delle regole di distanziamento, di prevenzione e di gestione delle emergenze in tempo di COVID-19, così come indicate dalla Commissione Centrale Medica nel documento che si allega (Allegato 1), e ad informare la Commissione/Gruppo sezionale delle ulteriori disposizioni temporanee emanate da ciascuna Regione.

SCELTA DELLA META E DIFFICOLTÀ

Si consiglia di programmare più escursioni rispettando il numero massimo di partecipanti previsto dal presente documento, in funzione anche del numero di accompagnatori disponibili.

Data la situazione, vanno privilegiate escursioni giornaliere, che richiedono trasferimenti limitati all'interno della regione o in regioni limitrofe e con difficoltà tecniche contenute.

Sono fortemente sconsigliate escursioni che prevedono la percorrenza di vie ferrate o lungo itinerari che prevedono l'impiego di materiali di uso comune (es. corde fisse) o con punti dell'itinerario dove inevitabilmente si potrebbero creare situazioni di assembramento.

Nel caso di sosta presso Rifugi CAI si raccomanda di programmarne la fruizione con attenzione e in collaborazione con i Gestori. Si sconsiglia comunque il pernottamento al fine di ridurre il rischio di contagio con la vicinanza a persone estranee al gruppo.

Nel caso di soggiorni o pernotti è preferibile usufruire di strutture in autogestione a singoli gruppi (non bivacchi) accertandosi dell'avvenuta sanificazione dei locali prima dell'inizio del soggiorno e comunque tenendo conto delle indicazioni previste dalle leggi e decreti in vigore.

NUMERO PARTECIPANTI E ACCOMPAGNATORI

Le regole sul distanziamento impongono di limitare il numero dei partecipanti nella singola escursione a gruppi di 10 partecipanti + 3 accompagnatori Titolati o Qualificati.

In caso di presenze maggiori sarà compito della Commissione sezionale/Gruppo di AG organizzare l'escursione con più gruppi autonomi, con partenze scaglionate di almeno 20 minuti o su percorsi diversi.

In caso di più gruppi in escursione, oltre alla definizione organizzativa del rapporto numerico, occorre operare per garantire il suo rispetto per l'intera durata delle attività, tenendo conto delle prescrizioni sul distanziamento fisico previste.

Gli Accompagnatori, debitamente formati ed informati sull'uso dei DPI, oltre al kit di primo soccorso, integrato da guanti monouso e gel disinfettante a base alcolica, devono essere provvisti anche di occhiali protettivi o visiera da utilizzare nel caso ci si debba avvicinare ad una persona in stato di necessità.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E DI ACCETTAZIONE ALL'ESCURSIONE

Si consiglia di favorire le iscrizioni telematiche (via mail, sms, WhatsApp, form online, ecc.). L'accompagnatore responsabile darà poi conferma o meno di iscrizione.

Le famiglie dovranno essere informate, sfruttando preferibilmente i canali di comunicazione digitali, sulle modalità di gestione della attività adottate al fine di prevenire la diffusione del contagio e

dovranno essere stimulate ad incoraggiare i minori al rispetto dei comportamenti idonei a contenere il rischio.

Può partecipare all'escursione solo chi presenterà, al momento della partenza, il modulo di autocertificazione (Allegato 2), inviato in precedenza agli iscritti e/o allegato al programma dell'escursione.

Anche gli accompagnatori devono produrre un'autocertificazione (Allegato 3), al momento della partenza e consegnarla al responsabile designato.

Si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina. Il gel disinfettante a base alcolica e i guanti monouso, per motivi di sicurezza, saranno messi a disposizione dagli accompagnatori in base alle necessità.

LOGISTICA E TRASPORTI

Il servizio di noleggio bus con autista non può essere escluso a priori, compatibilmente con le limitazioni del momento ma va valutato attentamente visto anche il prevedibile aumento dei costi dovuto alle procedure di distanziamento. Sono da privilegiare, dove possibile, gli spostamenti con mezzi pubblici o il raggiungimento, da parte dei minori, della località di partenza in autonomia accompagnati dai propri congiunti. L'uso dell'autovettura degli accompagnatori per il trasporto dei giovani partecipanti è sconsigliato, vista l'impossibilità di garantire il controllo del comportamento dei minori durante il tragitto e se strettamente necessario comunque nell'osservanza delle norme emanate dalle singole Regioni in merito al trasporto privato.

SVOLGIMENTO DELL'ESCURSIONE

LOGISTICA PARTENZA

Prima della partenza i responsabili dell'escursione raccolgono e controllano le autocertificazioni, verificano la dotazione sia escursionistica che di mascherine, che ogni partecipante deve tassativamente avere con sé pena l'esclusione dall'escursione (è consigliabile comunque predisporre una congrua scorta di mascherine come materiale di emergenza).

Poiché l'utilizzo di mascherine può essere difficoltoso quando si organizzano attività con i minori, prima della partenza gli accompagnatori devono motivarli e sensibilizzarli al loro corretto utilizzo.

La preparazione individuale alla partenza dell'escursione deve essere gestita evitando scambi di attrezzatura o altro tra i partecipanti.

CONDOTTA DURANTE L'ESCURSIONE

Va designato un accompagnatore come responsabile del mantenimento delle condizioni di sicurezza secondo il mandato del Consiglio Direttivo sezionale e le regole previste dal presente documento.

Prima della partenza dell'escursione vanno ricordate a tutti i partecipanti le norme di comportamento, sicurezza e distanziamento previste.

Durante l'attività devono essere promosse misure igienico-comportamentali con modalità anche ludiche, compatibilmente con l'età e con il loro grado di autonomia e consapevolezza dei partecipanti.

Durante l'escursione:

- vanno rispettate le disposizioni e le prescrizioni sull'utilizzo dei DPI; gli accompagnatori devono vigilare affinché i giovani rispettino le medesime disposizioni.
- vanno incentivate le procedure di lavaggio e/o disinfezione frequente delle mani;
- va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina. Le persone che possono stare vicine durante l'escursione, tranne in casi di emergenza/urgenza, sono solo i conviventi;
- le zone di sosta e il punto di arrivo devono essere in grado di sostenere il distanziamento;
- sussiste il divieto di scambio di cibo e vivande al di fuori dei gruppi famigliari;
- sussiste il divieto di scambio di abbigliamento ed attrezzature, sempre al di fuori dei gruppi famigliari;
- sussiste il divieto di scambio di dispositivi accessori di sicurezza utilizzati.

L'escursione termina alla consegna del minore al genitore/congiunto.

MODALITÀ DI SUPPORTO E APPOGGIO TECNICO CON AIUTO DIRETTO AI PARTECIPANTI

Nel caso di supporto tecnico o di gestione di un'emergenza, oltre alle normali prassi previste nell'AG, l'accompagnatore dovrà indossare la mascherina, disinfettarsi le mani prima e dopo l'intervento, ed indossare guanti monouso ed occhiali protettivi/visiera.

In caso di infortunio, nonostante l'accompagnatore non possa esimersi dall'intervenire nel primo soccorso utilizzando i DPI, è necessaria la chiamata del 118/112, anche eventualmente solo per un consulto sul da farsi, in quanto l'autosoccorso è fortemente limitato dalle norme in essere.

FINE DELL'ATTIVITÀ

L'elenco dei partecipanti e le autocertificazioni vanno consegnate alle Segreterie sezionali e conservate per almeno 14 giorni dal termine dell'escursione. Eventuale materiale di uso comune o utilizzato da più persone deve essere accuratamente sanificato.

Milano, 22 giugno 2020



INDICAZIONI OPERATIVE PER LA RIPRESA DELLE ESCURSIONI SOCIALI

NOTE A CURA DELLA COMMISSIONE CENTRALE MEDICA DEL CLUB ALPINO ITALIANO

“Non siamo fatti per vivere soli...ritroviamoci in una nuova socialità,
riempiamo lo zaino di sobrietà e torniamo a camminare, con rinnovata intelligenza,
nel rispetto e nell’ascolto della Natura”

IL VIRUS

COVID-19 (acronimo dell’inglese Corona Virus Disease 19) o **malattia respiratoria acuta** da **SARS-CoV-2** è una malattia infettiva respiratoria causata da un virus appartenente alla famiglia dei Coronavirus.

I coronavirus (CoV) sono un’ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate. Altri coronavirus umani di originale animale (virus zoonotici) sono stati responsabili nell’ultimo ventennio di epidemie di sindromi respiratorie gravi: la SARS nel 2002/2003 (sindrome respiratoria acuta grave) e la MERS nel 2012 (sindrome respiratoria mediorientale).

Il 12 febbraio 2020 l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha identificato il nome definitivo della malattia in COVID-19. La Commissione Internazionale per la tassonomia dei virus ha assegnato il nome definitivo al virus che causa la malattia: SARS-CoV2.

MODALITÀ DI TRASMISSIONE

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio caratterizzato da una elevata contagiosità che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro (droplets).

In rari casi il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. I cosiddetti “droplets”, goccioline pesanti, normalmente riescono a percorrere uno spazio non superiore al metro, prima di cadere a terra; questa è la ragione per cui un distanziamento di un metro è considerato sufficiente a prevenire la trasmissione. Occorre però considerare l’incidenza di fattori ambientali. Lo spostamento d’aria causato dal movimento e/o il posizionamento in scia possono facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto alla misura canonica di distanziamento sociale. In queste circostanze, più elevato è il vento, maggiore sarà il distanziamento richiesto per garantire le condizioni di sicurezza; pertanto è ritenuto necessario un distanziamento di circa 2 m.

Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche.

Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus.

Il periodo di incubazione può variare tra 2 e 14 giorni, durante i quali la persona infetta può risultare contagiosa. La via di trasmissione più frequente è quella respiratoria tramite le goccioline respiratorie che si propagano (respirare, parlare, tossire, starnutire); le goccioline respiratorie emesse da un individuo infetto vengono inalate da un soggetto sano che si trova nelle vicinanze.

E’ possibile infettarsi dopo aver toccato superfici od oggetti contaminati dal virus, portando poi le mani alla bocca, al naso, agli occhi. Il virus, infatti, può persistere su diverse superfici per ore o giorni. Riguardo alla sopravvivenza virale in ambito montano, l’OMS recentemente ha messo in evidenza che il Coronavirus è resistente in acqua e non particolarmente resistente ai raggi UV e alle temperature >

30 °C. La velocità del flusso di aria, però, cambia inevitabilmente in altitudine per la ridotta densità dell'aria, ma non si conosce da quale livello di quota; e in generale il freddo e l'ambiente con poca umidità riducono la capacità di difesa delle vie aeree per diminuzione dell'attività delle ciglia bronchiali. Queste condizioni, pertanto, consigliano particolare attenzione e prudenza.

Non esiste al momento, un vaccino specifico per questa malattia. La mortalità nei dati globali WHO è del 4%, in Italia è del 9%.

SINTOMI

Il coronavirus 2 colpisce principalmente il tratto respiratorio inferiore e provoca una serie di sintomi simil-influenzali (febbre, tosse, dolori muscolari, stanchezza, diarrea) e, nei casi più gravi, una polmonite interstiziale con difficoltà respiratory, anche molto gravi, che può portare al decesso; nel 5% dei casi è stato necessario il ricovero in unità di terapia intensiva per necessità di una ventilazione meccanica.

I soggetti infetti possono essere asintomatici o presentare sintomi respiratori superiori (starnuti, mal di gola, naso che cola), vomito, diarrea. Possono associarsi, o anche essere gli unici sintomi, la perdita dell'olfatto (anosmia) e del senso del gusto (disgeusia).

Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con patologie preesistenti, in particolare malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Il virus può causare danni cardiaci acuti, trombosi, trombo-embolia venosa.

PREVENZIONE

Le misure per prevenire e contenere l'infezione variano a seconda della probabilità che le persone possano entrare in contatto con soggetti malati.

Le raccomandazioni prevedono quindi:

- distanziamento sociale, uso dei dispositivi di protezione (mascherina chirurgica o mascherine di comunità, ovvero mascherine monouso o mascherine lavabili, *DPCM 26 aprile 2020*, guanti, occhiali protettivi);
- lavaggio frequente delle mani con acqua e sapone;
- non toccare gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.

Non ci sono prove che animali domestici, come cani e gatti, possano essere vie di contagio.

INDICAZIONI OPERATIVE PER LA RIPRESA DELLE ESCURSIONI SOCIALI

Dall'analisi generale dell'andamento della pandemia potrebbe esserci il pericolo di una seconda ondata, per cui è necessario seguire delle precise regole al momento della sospensione dell'isolamento. La ripresa delle escursioni sociali dopo il lockdown non può prescindere dall'osservanza delle Disposizioni Ministeriali vigenti, finalizzate al contenimento della diffusione della COVID-19.

Le indicazioni che seguono accolgono tali disposizioni, trasferendole alle attività legate alla pratica dell'escursionismo.

Modulo di autodichiarazione: il partecipante attesta di non presentare i fattori di rischio clinico/epidemiologico stabiliti per la COVID-19; la compilazione del modulo è momento fondamentale al fine di essere ammessi all'escursione. Le dichiarazioni mendaci sono punibili ai sensi del Codice Penale. Richiamare all'obbligatorietà di attenersi alle disposizioni impartite dalla Sezione organizzatrice.

LINEE GUIDA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA DI BASE E L'ATTIVITÀ MOTORIA

in genere emanate dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ufficio per lo sport, ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f, per l'informazione specifica per il contenimento della COVID-19:

1. obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37,5°C) o altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratorie), mettendone al corrente il proprio medico di medicina generale e il medico sociale;
2. obbligo di comunicare eventuali contatti con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, rimanendo al proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
3. obbligo di avvisare tempestivamente e responsabilmente l'accompagnatore dell'insorgere di qualsiasi sintomo influenzale durante l'escursione, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
4. adozione delle misure cautelative per lo svolgimento dell'escursione:
 - a) mantenere la distanza di sicurezza;
 - b) rispettare il divieto di assembramento;
 - c) osservare le regole di igiene delle mani;
 - d) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI).

Nel caso in cui l'attività preveda la presenza di persone non completamente autosufficienti e non sia possibile rispettare la distanza di sicurezza di almeno due metri, è necessario che, sia l'accompagnatore che la persona non autosufficiente indossino sempre i dispositivi di protezione (mascherina, guanti e occhiali).

PRATICHE DI IGIENE

Nello svolgimento di una escursione sia gli accompagnatori che i partecipanti devono rispettare le seguenti prescrizioni igieniche:

- lavarsi spesso le mani e munirsi di flaconi di gel disinfettante a base idroalcolica;
- mantenere la distanza interpersonale minima di 1 mt in assenza di attività fisica;
- mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a 2 mt;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani prima di averle lavate;
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
- evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività motoria, ma riporli in zaini o borse personali;
- non condividere bicchieri, borracce, attrezzi, ecc.;
- munirsi di appositi contenitori (bustine in plastica, ecc.) per raccogliere i propri dispositivi di protezione usati (mascherina, guanti, ecc.), i fazzolettini di carta, ecc.
- vietare lo scambio tra i partecipanti di dispositivi e attrezzi (smartphone, tablet, bussole, carte topografiche ecc.);
- non toccare la segnaletica fissa.

CONSIDERAZIONI

Sulla base delle prescrizioni vigenti e su riportate, si vuole particolarmente sottolineare la necessità del distanziamento (almeno 1 metro) dal momento del ritrovo per la partenza in automobile sino al momento dei saluti a fine giornata, distanziamento che dovrà sempre essere mantenuto (2 metri) nel corso dell'escursione. Ove questo non sarà possibile (passaggi obbligati con incrocio di persone, soste con assembramento) si renderà necessario indossare la mascherina.

La scelta di privilegiare escursioni giornaliere, con difficoltà contenute, trova la sua giusta motivazione nel lungo periodo di inattività legato alle disposizioni governative mirate al contenimento del contagio; al fine di ridurre il rischio di traumi osteo- articolari anche lievi, o incidenti di maggior rilievo, nell'intento di evitare l'allertamento e l'attivazione del Soccorso Organizzato.

Nel caso di gestione di una emergenza, gli Accompagnatori dovranno essere provvisti, oltre che di mascherina e guanti monouso, di occhiali protettivi/avvolgenti, da utilizzare sempre nel caso in cui ci si debba avvicinare alla/e persona/e che necessita di soccorso (che a sua volta dovrà indossare la

mascherina). Il gruppo e chiunque altro dovrà essere mantenuto a debita distanza dal soggetto in difficoltà.

Si consiglia comunque l'effettuazione della chiamata al numero unico di emergenza 112, mediante il quale si instaurerà con il personale sanitario della centrale operativa un rapporto di collaborazione e rappresenterà misura precauzionale dal punto di vista medico-legale.

Si rammenta che sempre, prima di indossare i guanti e dopo averli tolti, è indicato (in assenza di acqua e sapone) lavarsi le mani con gel idro-alcologico.

È controindicato l'utilizzo di materiale comune: abbigliamento e attrezzatura alpinistica.

È controindicato condividere cibo e bevande.

È richiesto un grande esercizio di civiltà nel riportare a casa e non disperdere nell'ambiente i propri rifiuti, compresi tutti i dispositivi di protezione individuale.

Per ogni altra raccomandazione è opportuno far riferimento alle Disposizioni adottate a livello nazionale, regionale o comunale.

Milano 11 giugno 2020