



## **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.;
- premunirsi 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