



**CLUB ALPINO ITALIANO**

## **LE RACCOMANDAZIONI DEL CLUB ALPINO ITALIANO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ IN MONTAGNA**

*Nel momento in cui riprende gradualmente la frequentazione della montagna sono fondamentali accentuata prudenza e senso responsabilità.*

*Milano, 12 maggio 2020*

**Ogni appassionato di montagna** è chiamato a fare la propria parte perché **la ripresa delle attività non si trasformi in occasioni per la diffusione del contagio**. Sono necessari **una accentuata cautela e l'adozione di comportamenti responsabili**, che innanzitutto significano **rispetto del distanziamento fisico e svolgimento delle attività in maniera individuale o in compagnia delle persone conviventi**.

Il **Club alpino italiano** ha quindi predisposto **le raccomandazioni essenziali** rivolte non solo ai soci, ma a tutti i frequentatori delle terre alte:

- a. Rispetta puntualmente le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale (regione e comune), con particolare riferimento alle limitazioni imposte e alla adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale, a tutela tua e degli altri.
- b. Valuta correttamente le tue capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle dei familiari che vengono con te, considerando gli effetti del lungo periodo di forzata inattività e scegliendo itinerari adeguati, preferibilmente al di sotto del tuo livello abituale; assumi diligentemente ogni più opportuna informazione sul percorso, sulle previsioni meteorologiche e sulla presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo.
- c. Considera le limitazioni territoriali ai trasferimenti come l'occasione per andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, uscendo dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località, scoprendo così bellezze inaspettate e sempre rispettando la natura, evitando concentrazioni pericolose di persone e limitando gli spostamenti.
- d. Scegli un rifugio come meta, non per trovare in quota ricercatezze di pianura, quanto piuttosto una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprima i sapori tradizionali di quella particolare zona di montagna; ricorda che il rifugista presidia un territorio prezioso e assicura i contatti per i soccorsi: collabora con lui e attieniti alle sue indicazioni per assicurare distanziamento e igiene; è importante la prenotazione.
- e. Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche in comune e distanze ravvicinate con altri: la pazienza di oggi renderà ancora più gratificanti queste attività in un futuro non lontano.
- f. Percorri con lentezza e prudenza l'itinerario che hai scelto, segui i sentieri segnalati e quando incontri altre persone mantieni la distanza e usa la mascherina.
- g. Ricorda che in caso di incidente l'eventuale soccorso, già impegnativo per i luoghi, è reso ulteriormente critico dalla necessità di proteggere chi viene soccorso e quanti soccorrono, dal pericolo di contagio da coronavirus: per questo mantieni alta e costante la tua attenzione, risveglia i sensi assopiti. Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.

- h. Considera sempre che i luoghi che per te sono occasione di svago e benessere, rappresentano la “casa” delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e che il tuo comportamento influisce sulle loro condizioni di vita e di salute.

In questo momento di generale difficoltà **il rispetto di queste raccomandazioni equivarrà ad attenzione per sé e per gli altri, oltre che per la montagna e per chi vi abita.**

**Ufficio stampa Club Alpino Italiano**

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

**Cervelli In Azione s.r.l.**

Via Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna