



comune di Morterone

# EMERGENZA CORONAVIRUS

# SENTIERI

IL TUO COMPORTAMENTO CONTA. **SEGUI LE RACCOMANDAZIONI.** FERMA IL CONTAGIO

## 1. PRIMA DI PARTIRE

- Programma l'uscita tenendo conto dello stato di allenamento e mantenendo un margine di sicurezza.
- Annulla l'uscita in caso di febbre o altri sintomi riconducibili a Covid-19 e resta a casa.
- Se prevedi di passare da un rifugio verifica l'apertura e la disponibilità di posti.
- Scegli l'itinerario evitando i percorsi più noti.
- Scarica l'app regionale "Where are U" di AREU. I soccorsi potranno raggiungerti più facilmente.



## 2. ALLA PARTENZA

- Metti nello zaino:
  - disinfettante alcoolico per le mani
  - guanti
  - mascherina di ricambio
  - kit di primo soccorso
  - borraccia con acqua e bicchiere per eventuali sorgenti e fontane.
- Controlla la percorribilità del sentiero e fai attenzione agli avvisi.
- Torna a casa se hai dei sintomi.

## 3. DURANTE L'ESCURSIONE

- Mantieni una distanza di 2 metri dagli altri escursionisti a piedi che non fanno parte del tuo nucleo familiare.
- Mantieni una distanza di 10 metri dagli altri escursionisti in mountain bike che non fanno parte del nucleo familiare.
- Tieni la mascherina a portata di mano e indossala correttamente quando incroci altre persone.
- Quando utilizzi catene, cavi o passamani non toccarti la faccia e disinfetta le mani appena possibile.
- Quando raggiungi un rifugio attieniti alle indicazioni del gestore.