



Sport della montagna e COVID-19: le raccomandazioni del Club Alpino Svizzero CAS per la pratica delle discipline della montagna in tempi di coronavirus

In quanto amante della montagna e dell'aria aperta, conosci senz'altro l'importanza del senso di responsabilità, della consapevolezza dei rischi e del cameratismo. In modo inatteso e privi di ogni esperienza ci vediamo ora confrontati a tempo indeterminato con un nuovo virus. Dobbiamo perciò ampliare i nostri consueti schemi di sicurezza con alcune misure tese a minimizzare il rischio di contagio nell'esercizio dello sport della montagna.

1. Regole fondamentali

Fondamentalmente, durante l'epidemia di coronavirus si applicano le raccomandazioni di volta in volta in vigore del Consiglio federale (stato: 29.04.2020):

- gli assembramenti di più di cinque persone sono vietati;
- mantenere una distanza di almeno 2 metri;
- se il mantenimento della distanza non fosse possibile, indossare una mascherina;
- lavarsi accuratamente le mani;
- evitare le strette di mano;
- tossire e starnutire in un fazzoletto o nell'incavo del gomito.

Nella pratica dello sport della montagna valgono sempre questi principi:

- informarsi preventivamente sull'itinerario previsto;
- prevedere una pianificazione conservativa della gita con un'autovalutazione realistica;
- adattare la propria attrezzatura all'itinerario e alle condizioni;
- portare con sé un kit di pronto soccorso e un telefono cellulare.

Durante il COVID-19 osserva in particolare quanto segue:

- mantieni il più ridotta possibile la cerchia di persone che non vivono nella medesima economia domestica;
- riduci la tua propensione al rischio: in tutte le attività sportive in montagna mantieniti nettamente al di sotto dei tuoi limiti personali e, in caso di dubbio, torna indietro;
- porta con te un disinfettante e lavati o disinfettati regolarmente le mani. Anche la mascherina trova posto nello zaino;
- prestando un primo soccorso, attieniti alle consuete direttive e utilizza la mascherina;
- mantieni la distanza prevista all'andata e al ritorno, così come nelle vetture private;
- evita le trasferte lunghe;
- evita temporaneamente per quanto possibile i mezzi pubblici.

2. Raccomandazioni specifiche per le singole discipline

Le regole fondamentali si applicano a tutte le attività!

Escursionismo di montagna e alpino / Trail running

- Rimani sui sentieri marcati.
- Presta particolare cautela nell'attraversamento di nevai.

Sciescursionismo

- Informati sulle condizioni della neve e la situazione relativa alle valanghe.
- Scia in modo prudente ed evita le cadute.
- Tieni presente il pericolo di precipitare.

Arrampicata sportiva (palestre di roccia) e bouldering all'aperto

- Cambia settore o sito di arrampicata se la parete è troppo frequentata.
- Esegui il controllo del partner a distanza: richiedi al tuo partner la verifica reciproca di nodi, moschettoni, dispositivi di assicurazione e imbraghi osservandovi reciprocamente.
- Evita highball e blocchi con zone di atterraggio pericolose.

Vie lunghe / Arrampicata alpina / Alta montagna

- Esegui il controllo del partner a distanza: richiedi al tuo partner la verifica reciproca di nodi, moschettoni, dispositivi di assicurazione e imbraghi osservandovi reciprocamente.
- Fa in modo che alla sosta vi siano al massimo due persone contemporaneamente.
- Esegui manipolazioni alla sosta brevi ed efficienti.

Vie ferrate

- Rinuncia alla via ferrata prevista se è già frequentata da più persone e/o sono prevedibili delle code.
- Mantieni la distanza, comportati con rispetto e attendi all'attacco.
- Sorpassa solo dove sia possibile rispettare le regole di distanza e non siano necessarie assicurazioni (risalti, cenge).

Mountain bike

- Mantieni le distanze: 5 metri in salita, 20 metri in discesa e tratti pianeggianti.
- Guida in modo prudente ed evita le cadute.
- Se esegui un sorpasso, fallo rapidamente e solo se è possibile rispettare la distanza laterale.