

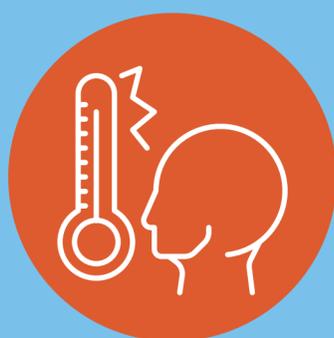


Comune di Lecco

EMERGENZA CORONAVIRUS

SENTIERI

VIVI LA MONTAGNA **IN SICUREZZA**. FERMA IL CONTAGIO



SE HAI FEBBRE
NON USCIRE
RESTA A CASA



PORTA
SEMPRE CON TE
LA MASCHERINA



INDOSSA
LA MASCHERINA
SE INCONTRI
QUALCUNO



DISINFETTA
LE MANI SE HAI
TOCCATO SUPERFICI
A RISCHIO



TIENI 2 METRI
DI DISTANZA DA
ESCURSIONISTI
DI ALTRI GRUPPI



TIENI 10 METRI
DI DISTANZA
DA ALTRE
MOUNTAIN BIKE



VIETATI GLI ASSEMBRAMENTI



Comune di Lecco

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. Sul sito www.sentieri.lecco.it potrai vedere la rete di percorsi lecchesi e i sentieri non percorribili.
- 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.