



INDICAZIONI PER IL RIAVVIO DELLE ATTIVITÀ DELLE SCUOLE DI ALPINISMO, SCI ALPINISMO, ARRAMPICATA LIBERA, SCIESCURSIONISMO

Protocollo operativo in Fase 3 per le Scuole Sezionali

Premessa

E' opportuno prevedere per la "Fase 3" un riavvio delle attività delle Scuole del CAI a livello nazionale in modo da rispondere, se pur nel rispetto delle regole e modalità operative disposte dalle Autorità, alle numerose richieste di Soci e appassionati di montagna.

In questa fase, **ancora delicata**, si deve essere particolarmente coscienti del fatto che le nostre attività non possono riprendere esattamente come prima e che occorre da parte di tutti (Scuole, Istruttori, Allievi) piena responsabilità e consapevolezza delle procedure da mettere in atto, consci anche del fatto che tali regole (norme di igiene, distanziamento, mobilità, ecc.) possono variare da regione a regione.

Le indicazioni qui riportate, condivise con la Commissione Centrale Medica e gli Organi Centrali del CAI, **saranno oggetto di futuri aggiornamenti** definiti in base all'evoluzione, che tutti sperano positiva, della situazione legata al Covid-19.

Quanto segue riguarda possibili Corsi organizzati dalle Scuole Sezionali nel **periodo estivo/autunnale 2020**. Non sono quindi contemplati Corsi di Scialpinismo, Sci Fondo Escursionismo o altre attività di carattere invernale per le quali verranno fornite opportune indicazioni a tempo debito. Come detto, contiamo infatti di inviare alle scuole nei prossimi mesi altri documenti che, in base all'evoluzione del contrasto alla diffusione del virus, potranno confermare o ridurre le linee guida previste in questa fase di avviamento e qui descritte.

Si sottolinea che le attività degli Istruttori delle Scuole CAI sono svolte su **base di volontariato**: questo aspetto deve essere considerato nella programmazione dei vari compiti, che potranno quindi essere svolti certamente garantendo tutte le sicurezze previste dalle normative vigenti, ma solo in base alla disponibilità di un numero adeguato di Istruttori.

1. Indicazioni generali

Tutti gli attori (Direttori Scuole, Direttori dei Corsi, Istruttori, Allievi) si impegnano a **rispettare personalmente e a far rispettare le norme** di igiene, di distanziamento e quant'altro, disposte dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale, considerando che le normative possono variare da regione a regione. È necessario verificare le regole vigenti nella regione dove le attività pratiche si svolgeranno, che possono essere diverse da quelle della regione ove la Scuola è istituita.

Prima dell'inizio delle attività il corpo istruttori dovrà essere opportunamente formato e aggiornato sulle regole da seguire e sulle responsabilità aggiuntive relative alla gestione "COVID".

Regole minime sono le seguenti:

- Durante le attività pratiche, si deve mantenere la **distanza interpersonale** di almeno 2 metri; al di sotto di tale distanza è necessario utilizzare la mascherina (tipo chirurgico); la mascherina è sempre obbligatoria durante le pause e le soste;
- Si devono **igienizzare (vedi sotto) tutti i materiali utilizzati** prima dell'attività, soprattutto quelli che vengono utilizzati in comune con gli Allievi;



- Si raccomanda di **lavarsi e far lavare le mani** con acqua e sapone o soluzioni adeguate alla situazione attuale;
- All'inizio di ogni singola giornata di attività pratica, si deve far compilare a ciascun partecipante (Istruttori e Allievi) un'**autodichiarazione** sul proprio stato di salute, che verrà messa agli atti e tenuta per almeno due settimane dopo il termine del Corso, nel rispetto della normativa dettata a protezione della privacy;
- Sempre all'inizio di ogni singola giornata di attività pratica, si devono **illustrare chiaramente a tutti i presenti le norme** comportamentali da tenere, in particolare la distanza interpersonale e l'utilizzo delle mascherine o altri dispositivi (es. guanti) necessari a causa della situazione pandemica;
- Ove possibile, sarebbe opportuno prevedere Corsi con un **numero limitato di Allievi** (es. 10-15) al fine di ridurre le probabilità di assembramento durante le uscite pratiche; nel caso di Corsi più numerosi è auspicabile differenziare le zone operative pratiche con gruppi separati, che sono così più facilmente gestibili nelle modalità indicate;
- Si devono scegliere, per le attività pratiche, luoghi che evitino il più possibile eventuali assembramenti, coordinandosi anche con Scuole limitrofe e considerando la frequentazione tipica dei luoghi da parte di altri appassionati;
- E' consigliato l'uso di occhiali (da sole o anche trasparenti), meglio se di tipo "avvolgente";
- Per necessità, al posto della mascherina si può prevedere di utilizzare anche un "buff"; in questo caso, il buff deve essere ripiegato in modo da formare almeno tre o quattro strati.

2. Organizzazione dei Corsi

Oltre ad eventuali conclusioni di corsi già avviati prima del lock-down, a partire dall'immediato si possono attivare Corsi di:

- Arrampicata Libera, indoor e outdoor (AL1);
- Aggiornamento Scuole.

Stante le attuali previsioni sull'evoluzione dell'epidemia, per settembre 2020 potrà essere considerata l'attivazione di:

- Corsi di Arrampicata su Roccia (AR1), Arrampicata Libera (AL2);
- Corsi monotematici di carattere non invernale (es. M-AR, M-MA);
- Corsi di Alpinismo (A1);
- Corsi di Alta Montagna (AG1).

La Scuola si impegna ad informare gli Istruttori sulle modalità di rispetto delle regole di distanziamento e di prevenzione, di gestione delle emergenze in tempo di Covid-19 e, più in generale, **sulle disposizioni adottate in questo periodo e riportate in questo documento**. Queste disposizioni sono ovviamente da intendersi come integrative rispetto a quelle definite dalle autorità.

2.1 Scelta delle mete e delle difficoltà

Per le attività pratiche, al fine di evitare assembramenti si consigliano **destinazioni dove è possibile attuare una buona distribuzione** del gruppo di Allievi ed Istruttori in diverse aree separate. Si consideri che è verosimile attendersi una elevata frequentazione delle falesie da parte sia di appassionati che di altri Corsi.

Si consigliano in ogni caso attività di **difficoltà tecniche inferiori** alle usuali, in considerazione delle eventuali problematiche di intervento del Soccorso Alpino e di impatto sulle Strutture Sanitarie.



Data la situazione, vanno privilegiate **attività giornaliere**, che richiedono trasferimenti limitati - nelle vicinanze della sede della Scuola organizzatrice, all'interno della regione o in regioni limitrofe.

Sono sconsigliate uscite che prevedono la percorrenza di vie ferrate o zone famose e di facile accesso, dove per l'elevata frequentazione sarebbe facile la creazione di assembramenti e il venir meno delle condizioni di sicurezza.

Sono sconsigliate al momento le ascensioni che prevedano l'utilizzo di corda doppia; si noti che tale manovra, essendo anche di emergenza, non può essere vietata a priori.

Nel caso di pernottio in rifugi, come anticipato programmare le uscite con attenzione e necessariamente in collaborazione con i gestori, informarsi bene sulle normative vigenti nel luogo previsto per le attività.

2.2 Rapporti con gli Allievi e tra Allievi ed Istruttori

Va prevista per gli Allievi una comunicazione informativa sulle **regole di comportamento** (vedasi documento allegato "*Disposizioni operative per i partecipanti*"), resa disponibile con anticipo; deve essere chiaramente espresso che ogni partecipante deve essere in possesso di mascherina e quant'altro disposto in termini di sicurezza pena l'esclusione; se necessario, prevedere incontri informativi preliminari (in videoconferenza).

Considerando che è opportuno ridurre al massimo i contatti tra le persone, in questa fase di avviamento si suggerisce che durante tutte le uscite pratiche **ciascun Istruttore gestisca sempre gli stessi Allievi** (quindi per tutta la durata del Corso), come pure si suggerisce di mantenere le stesse persone in ciascun gruppo di Allievi/Istruttori (es. due Istruttori con gli stessi quattro Allievi per tutto il Corso).

Inoltre, dato che è necessaria la tracciabilità dei contatti, **si deve predisporre un registro** che riporti le assegnazioni istruttori/allievi durante le attività pratiche e l'indicazione che due o più gruppi istruttori/allievi abbiano operato nelle stesse aree. Tale registro deve essere mantenuto per almeno 14 giorni dopo il termine del Corso.

2.3 Attrezzatura tecnica e modalità di utilizzo

Gli Allievi e gli Istruttori devono essere dotati di dispositivi individuali come previsto dalle norme (es. mascherine) da utilizzarsi ove necessario. E' consigliabile per tutti anche l'uso di occhiali da sole (o anche trasparenti), meglio se di tipo avvolgente.

Gli Istruttori dovranno anche avere nel kit di primo soccorso oltre alla dotazione normale anche **guanti monouso, occhiali protettivi e qualche mascherina aggiuntiva** da fornire agli Allievi in caso di necessità. E' opportuno dotarsi anche di qualche **sacchetto (doppio) in nylon** per la raccolta di eventuali dispositivi utilizzati, **gel e salviette igienizzanti**.

La Scuola dovrà inoltre dotarsi di **flaconi di gel igienizzante** per l'uso durante i Corsi.

L'attrezzatura personale individuale (casco, imbraco, scarpette, ...) deve essere utilizzata in modo esclusivo; borracce, indumenti, cibo ed altre cose non devono essere condivise con altre persone. **Si deve evitare di toccarsi il volto con il materiale tecnico utilizzato per le salite** (es. corde o moschettoni).

Prima dell'uso di materiale comune (es. corde) tutti devono pulirsi le mani con soluzioni di gel idroalcolico. Questa operazione va ripetuta di frequente durante le attività pratiche (es. alla fine di un tiro di arrampicata libera). Se le mani sono molto sporche (es. terra) deve essere pulito lo sporco grossolano (con acqua, un panno o un fazzoletto, una salvietta) prima di utilizzare le soluzioni igienizzanti. **In arrampicata, si deve utilizzare magnesite liquida a base alcolica.**

La Scuola e gli Istruttori sono responsabili del materiale tecnico utilizzato durante il Corso. In particolare, il materiale (es. corde, moschettoni,) deve essere utilizzato e conservato in modo opportuno:



- Almeno per le 72 ore precedenti l'uscita tutto il materiale deve essere lasciato in un locale areato¹;
- E' possibile pulire il materiale metallico e plastico dopo l'utilizzo (alla fine delle attività giornaliere) con uno straccio e alcol isopropilico o alcol denaturato normale.

Stessa cura deve essere posta per gli indumenti.

Si suggerisce di assegnare il materiale comune (es. la corda) a ciascun Istruttore all'inizio del Corso, che ne diverrà responsabile per tutta la durata.

2.4 Modalità di iscrizione e di accettazione al Corso

È obbligatoria l'accettazione delle regole comportamentali "Covid-19" in forma scritta da parte di tutti gli Istruttori e degli Allievi (autodichiarazione). Si consiglia di favorire le iscrizioni telematiche: via mail, sms, WhatsApp o simili.

Possono partecipare ai Corsi solo persone che non sono soggette a quarantena, che non sono a conoscenza di essere state a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni e che sono in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5° C e di non avere sintomi simil-influenzali ascrivibili al Covid-19 (si deve prevedere una autocertificazione per ciascuna uscita pratica – vedasi modello allegato).

Si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé almeno un paio di mascherine e il gel disinfettante a base alcolica, si suggerisce anche di dotarsi di salviette igienizzanti.

3. Gestione dei Corsi

3.1 Lezioni teoriche

Considerando che verosimilmente, vi saranno restrizioni sulla presenza di molte persone in locali di piccole dimensioni, **è suggerito per quanto possibile l'uso di strumenti di video-conferenza** per lo svolgimento delle lezioni teoriche. In caso di lezioni dal vivo, si consideri che la capienza nominale delle aule sarà limitata, probabilmente fino ad un quinto rispetto a quella nominale. Ad esempio, in una sala da 100 posti potranno entrare al massimo 20 persone. **Le regole sull'accesso alle aule didattiche (ed in generale alle sedi CAI) saranno comunque da verificare in base alle normative vigenti al momento e nel luogo di svolgimento del Corso.**

Si consideri la possibilità di svolgere alcune delle lezioni teoriche all'aperto, durante le attività pratiche (es. nodi, catena di assicurazione, allenamento, ecc.).

3.2 Logistica e trasporti

I viaggi verso e dalla località delle attività pratiche devono essere svolti nel rispetto delle **norme nazionali/regionali che regolano la mobilità delle persone (auto o altri mezzi), mobilità che è ancora soggetta a vincoli specifici in questo periodo.**

La scelta del luogo delle attività pratiche deve tener conto anche della disponibilità di parcheggio adeguato nel luogo di ritrovo/partenza ed anche dell'aumento dei costi di trasferta comprimibili con scelte di prossimità. La gestione delle soste/pause durante i trasferimenti può diventare problematica, fermarsi tutti nello stesso luogo può causare ad esempio notevole perdita di tempo nel caso di servizio di ristorazione, utilizzo dei servizi igienici, ecc.

¹ Oltre a questo, vi sono altri protocolli suggeriti dalle case produttrici, in particolare il lavaggio con acqua a 60° e/o l'utilizzo di soluzioni alcoliche. Tutti questi metodi sono ovviamente utilizzabili, anche se il periodo di "quarantena" di 72 ore è quello più semplice da adottare.



La frequentazione di rifugi come punti di appoggio anche senza pernottamento si baserà sulle normative vigenti al tempo e nel luogo previsti dalle varie attività. E' necessario consultare sempre i gestori dei rifugi.

3.3 Inizio delle attività

Prima dell'inizio delle attività, il Direttore del Corso e gli Istruttori, nel rispetto della distanza interpersonale e l'uso della mascherina, raccolgono le autocertificazioni, verificano la dotazione (in particolare mascherine e gel) che ogni partecipante deve avere con sé pena l'esclusione, fanno l'appello, danno le disposizioni per l'attività del giorno verificando che tutto sia stato compreso e recepito, in particolare le norme comportamentali.

3.4 Condotta durante le attività pratiche

Durante gli avvicinamenti o la marcia a piedi, va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, possibilmente anche di 4 o 5 m. Ogni qualvolta dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone, è obbligatorio indossare la mascherina. Solo i conviventi possono stare vicini.

Durante gli avvicinamenti e le discese mantenere lo sforzo cardiaco entro la soglia aerobica in modo da evitare l'affanno o la respirazione forzata; un buon test di verifica consiste nel parlare in fase di camminata.

Nelle pause, quando si beve o si mangia mantenere la distanza interpersonale.

Nei casi di vento forte (si diffondono maggiormente i *droplets*) si raccomanda di aumentare le distanze tra le persone fino a 10 metri e se questo non fosse possibile indossare mascherina o *buff*.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo i percorsi: tutto va portato a casa, così come i rifiuti.

3.4.1 Arrampicata indoor in strutture CAI

Le regole di accesso ai locali e quelle dell'uso degli spogliatoi e dei servizi igienici devono rispondere alle direttive delle autorità competenti alle quali si rimanda per tutti gli aspetti vigenti.

Analogamente sarà cura del gestore della palestra definire, in base alle regole delle autorità competenti, il numero massimo di utenti, predisporre i distributori di disinfettanti, le segnalazioni e quanto richiesto per regolamentare gli accessi e i flussi di persone nella struttura.

Sarà inoltre cura del gestore provvedere alla regolare pulizia delle superfici del sito sportivo (ad eccezione delle prese e delle pareti di arrampicata), incluso il materasso boulder, le attrezzature, gli oggetti e le parti che, come ad esempio le maniglie delle porte, vengono toccate ripetutamente da numerosi utenti nell'arco della giornata.

Per la fruizione della palestra da parte di allievi di Corsi, si riportano le regole minime da osservare, che in ogni caso vanno sempre comunicate a tutti i frequentatori della struttura da parte del gestore.

- Accedendo alla struttura, è necessario igienizzarsi le mani, e dopo indossare la propria attrezzatura.
- All'interno della struttura, va rispettata la distanza interpersonale di 2 metri (ovvero l'uso della mascherina), e **non si può in ogni caso sostare sotto la verticale di chi sta scalando**.
- Chi assicura si igienizza le mani, predispose il freno e si posiziona non rimanendo sotto la verticale di chi arrampica; è consigliato l'uso di occhiali.
- Chi arrampica si igienizza le mani, si lega alla corda di cordata ed inizia ad arrampicare; se la distanza interpersonale è adeguata può togliersi la mascherina, altrimenti è bene che lo faccia solo al primo rinvio.



- Le mani devono sempre essere igienizzate **prima di ogni scalata**, ovvero **prima dell'uso eventuale di attrezzi di allenamento** (es. pesi, travi, ecc.).
- **Non si deve avvicinare materiale tecnico (corda, moschettoni) al volto.**
- **Si deve usare magnesite liquida.**

3.4.2 Arrampicata in falesia su monotiri

Ricordando che alla base della falesia durante la preparazione della cordata è necessario indossare sempre la mascherina:

- Chi assicura si igienizza le mani, predispone il freno e si posiziona non rimanendo sotto la verticale di chi arrampica; è consigliato l'uso di occhiali.
- Chi arrampica si igienizza le mani, si lega alla corda di cordata ed inizia ad arrampicare; se la distanza interpersonale è adeguata può togliersi la mascherina, altrimenti è bene che lo faccia solo al primo rinvio.
- **Non si deve mai toccare (o tenere) la corda od altro materiale con la bocca.**
- Non avvicinare al viso cordini, fettucce e altro materiale tecnico.
- **Utilizzare magnesite liquida.**
- Quando chi arrampica viene calato, sarà sua cura rimettersi la mascherina prima di arrivare a terra.

3.4.3 Boulder

- Possibile solo su massi di lieve altezza con cadute libere e che non necessitino di assicurazione.
- Utilizzo di materassino di protezione (*crash-pad*) individuale; nel caso di utilizzo da parte di più persone, va pulito con cura con panno e sostanze a base alcolica prima del cambio dell'utilizzatore.

3.4.4 Arrampicata su vie a più tiri

Valutare bene l'opportunità o meno di salire lungo vie già impegnate da altre cordate. Vanno infatti evitate condizioni di affollamento alle soste ed in ogni caso va mantenuto un distanziamento opportuno tra le persone anche durante l'arrampicata.

Giunti alla base è opportuno indossare sempre la mascherina.

- Dopo essersi igienizzate le mani, la cordata si prepara. Chi assicura, oltre alla mascherina è bene indossi anche gli occhiali.
- L'Istruttore, iniziando la salita, può decidere di togliersi la mascherina subito, se la distanza interpersonale è adeguata, altrimenti lo potrà fare al primo rinvio.
- **Non si deve mai toccare (o tenere) la corda o altro materiale con la bocca.**
- Non avvicinare al viso cordini, fettucce e altro materiale tecnico.
- Arrivato in sosta predispone il recupero del/dei secondi.
- Se vi sono due Allievi, questi devono salire distanziati di alcuni metri (min. 5).
- Quando l'Allievo sta per giungere in sosta, sia l'Istruttore che l'Allievo indossano la mascherina.
- Nel caso di due Allievi può essere opportuno, se il terreno lo permette, fermare (ed assicurare) il secondo un paio di metri sotto alla sosta.
- L'Istruttore recupera il materiale e parte per il tiro successivo; giunto al primo rinvio si potrà togliere la mascherina e proseguire il tiro senza.
- **Utilizzare magnesite liquida**



3.4.5 Corsi in alta montagna

Valgono le regole già esposte per le marcie, l'uso di materiale individuale (casco, imbraco, piccozza, ramponi, ecc.) che deve essere utilizzato in modo esclusivo, e di cordata.

Durante la progressione, i praticanti manterranno la stessa **posizione nella cordata** per l'intera durata dell'escursione.

La conduzione delle attività pratiche deve tassativamente avvenire in ogni momento col rispetto delle norme circa l'attività motoria disposte dall'autorità competente. Va ribadita la massima disciplina da parte dei partecipanti pena l'immediata esclusione per comportamenti potenzialmente dannosi per sé stessi e gli altri presenti.

3.5 Modalità di supporto e appoggio tecnico con aiuto diretto ai partecipanti

Nel caso di supporto tecnico o di gestione emergenza con vicinanza o contatto, tutti i soggetti coinvolti devono indossare la mascherina e va fatta la disinfezione delle mani prima, se l'intervento non richiede tempestività e dopo l'azione di intervento.

L'Istruttore deve inoltre indossare occhiali protettivi.

In caso di infortunio il responsabile avrà cura di gestire la situazione con la massima attenzione relativamente alla sicurezza del gruppo e all'utilizzo di mascherine, guanti, ecc., attivando la chiamata del C.N.S.A.S.

3.6 Fine dell'attività

Sarà cura del Direttore del Corso comunicare alla Direzione della Scuola la fine dell'attività e informare sul suo svolgimento mediante mail o messaggio WhatsApp o SMS; questo per creare una base documentale che definisca esattamente l'esaurimento del mandato relativo alla giornata pratica.

Come anticipato, la lista dei partecipanti e le autodichiarazioni vanno conservate nel rispetto della normativa dettata a protezione della privacy per almeno 14 giorni dopo il termine del Corso.

Milano, li 28/06/2020



Il Presidente C.N.S.A.S.A.

Claudio Melchiorri