



Poche, semplici regole, che vanno ad aggiungersi alle disposizioni di legge.

#StaySafe: appello alla prudenza del Soccorso Alpino e Speleologico

EMERGENZA CORONA VIRUS

- 1) **Informarsi attentamente** sulle disposizioni in vigore nel territorio dove si intraprende l'attività.
- 2) **Pianificare gli spostamenti** anche a piedi e in bicicletta, sentieri ed escursioni spesso superano i confini regionali.
- 3) **Occhio alla forma fisica!** dopo quasi tre mesi di astensione da ogni attività, la montagna va affrontata per gradi.
- 4) **Muoversi nel rispetto delle misure di legge** mantenendo le distanze di sicurezza e utilizzando i DPI, ma non avventurandosi da soli in montagna.
- 5) **Comunicare ai familiari l'itinerario** e portare sempre al seguito un cellulare per eventuali richieste di soccorso.
- 6) **Evitare attività a rischio** sono al momento vietate le attività ad alta intensità e potenziale rischio, che vanno oltre le escursioni e lo sport finalizzato al benessere.