



ESCURSIONISMO E OUTDOOR

VACANZE SICURE





Vacanze sicure in Trentino: escursionismo e outdoor

In Trentino la natura ti accoglie offrendosi con spazi ampi, ariosi, spesso lontani da ogni insediamento umano. Ma è anche un territorio in cui la cultura di ritrovare il proprio benessere stando all'aria aperta e svolgendo attività motoria è profondamente radicata.

Per questo, il nostro territorio viene spesso paragonato ad una palestra a cielo aperto dove sono davvero infinite le attività che puoi svolgere, a livelli di difficoltà diversi, in base alla tua preparazione, e durante tutto l'arco dell'anno.





Come ci prendiamo cura di te

Dalle quote più basse alle quote più alte, in Trentino troverai **ambienti attrezzati e naturali** da esplorare in autonomia, in sella ad una bicicletta o semplicemente camminando, con lo sguardo aperto su panorami indimenticabili, come gli skyline delle Dolomiti.

Allo stesso modo, per garantirti un'esperienza appagante e sicura, qui troverai anche tantissimi professionisti e guide esperte, pronte ad accompagnarti in **nuove avventure**: dal rafting all'arrampicata, dal parapendio al kitesurf.

Che tu voglia **divertirti** in autonomia o farti accompagnare da un esperto, consulta questa guida per scoprire con noi le attività che puoi svolgere e le modalità per farlo **in sicurezza**.

Per ogni criticità o situazione di emergenza non correlata al Covid-19, contatta sempre il numero unico per le emergenze 112.

Attività outdoor in autonomia

RICORDA!

- **Evita sempre lo scambio** di effetti personali, strumenti e borracce o bottiglie con le altre persone.
- Utilizza sempre la mascherina quando non puoi rispettare la distanza di sicurezza minima dalle persone che non appartengono al tuo nucleo convivente o al tuo gruppo di frequentazione stabile.
- In caso di attività ad intensità normale la distanza minima da rispettare è di **almeno 2 metri** sia a piedi che in bicicletta; per l'attività fisica ad alta intensità (come ad esempio la corsa in montagna o la salita in mtb) la distanza minima da rispettare è di 5 metri.





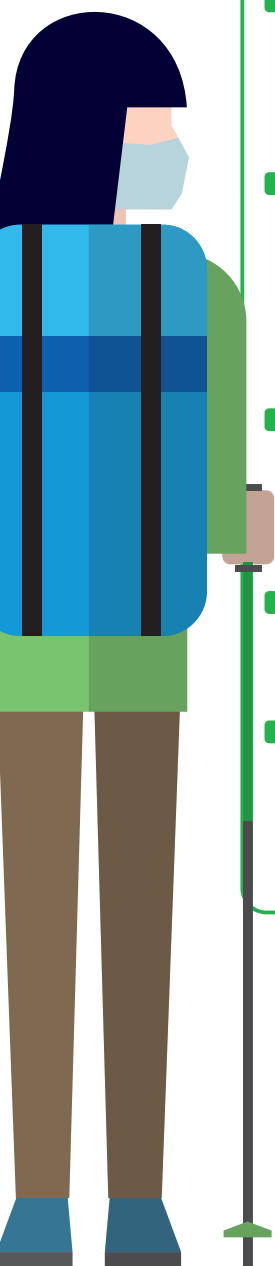
- Controlla il tuo **stato di salute** prima di partire e se non ti senti bene, rimanda la tua uscita ad un altro giorno.
- Se decidi di fare una **sosta di ristoro** sul tuo percorso cerca di prevederlo prima e di contattare in anticipo la struttura per la **prenotazione**. Potrai così assicurarti il servizio ed essere informato su eventuali orari e restrizioni specifiche. Per conoscere il funzionamento delle attività di ristorazione ti rimandiamo alla [scheda di approfondimento](#).
- **Lavati spesso le mani o igienizzale**. Se fai sosta nelle strutture, queste metteranno del gel a tua disposizione.

Escursionismo e montagna

- Se hai deciso di fare un'escursione in montagna, che sia un trekking o una passeggiata, **informati bene sul percorso** prima della partenza. Puoi contattare l'[ufficio di promozione turistica](#) più vicino a te.
- L'utilizzo della **mascherina** e il rispetto delle **distanze di sicurezza**, va rispettato anche in montagna, dove non è possibile mantenere la distanza di sicurezza minima dalle altre persone non conviventi o non facenti parte del tuo gruppo di frequentazione stabile.
- Se per raggiungere il sentiero o la quota di partenza del tuo percorso dovessi utilizzare gli **impianti di risalita** leggi l'[approfondimento](#) che abbiamo preparato.
- Per maggior tranquillità porta con te del **gel igienizzante** per disinfettare mani e superfici.
- Non abbandonare mai i **rifiuti** in quota, soprattutto i dispositivi di protezione individuale, e se possibile evita anche di lasciarli presso i rifugi o le malghe: per loro lo smaltimento dei rifiuti comporta molto sforzo.



Per conoscere meglio le modalità di accesso ai rifugi consulta la [guida dedicata](#) che abbiamo preparato.





Bicicletta

I percorsi in bicicletta disponibili per le tue escursioni in Trentino, sono davvero tanti e per ogni specialità.

Piste ciclabili, **bike park**, chilometri di sentieri in sali e scendi per la **mountain bike** e salite mitologiche per le scalate in **bici da corsa**. Che tu sia un purista della **pedalata meccanica** o un assistito dalla **bici elettrica**, il Trentino è la destinazione che fa per te.

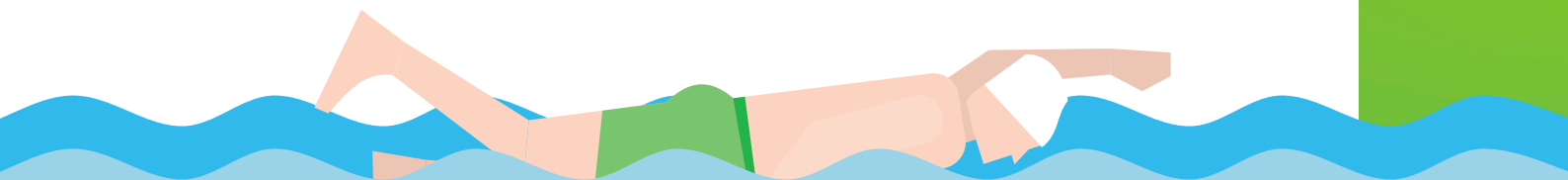
Ma anche per andare in bicicletta è bene rispettare **alcune semplici regole** per prevenire ogni rischio di contagio e per garantire la tua salute e quella degli altri.

- Se vuoi organizzare un'uscita che preveda il trasporto della tua 2 ruote, **informati** prima contattando l'ufficio di promozione turistica più vicino o la struttura dove stai trascorrendo il tuo soggiorno, per conoscere quali **trasporti disponibili** ci sono. In alternativa usa il tuo mezzo per muoverti.
- Se ti trovi ad attraversare tratti di ciclabile altamente frequentati come quelli di città, dove non è possibile rispettare la distanza minima di sicurezza di 2 metri dalle altre persone, **indossa la mascherina**.



Sport d'acqua

Le attività che normalmente si fanno in acqua in maniera autonoma (come il nuoto, il surf, il windsurf, il kayak, la canoa, il sup, ma anche la pesca) possono essere **svolte in tranquillità**, con i propri attrezzi, rispettando però le **distanze di sicurezza minime di 2 metri**.





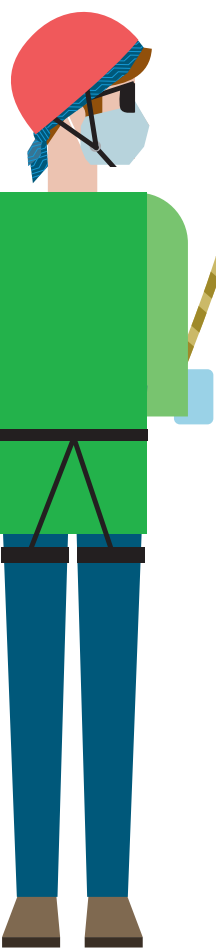
Arrampicata

- Consigliamo l'utilizzo di una **visiera sotto il casco** a chi fa sicura, al fine di evitare l'effetto droplet. Suggeriamo anche l'utilizzo della **mascherina**, soprattutto a chi fa sicura e si può trovare molto vicino ad altre persone.
- Per evitare il contatto del sudore con gli occhi, è bene indossare delle **bandane sotto il casco**.
- È preferibile l'utilizzo della **magnesite liquida**.
- Evitare di salire per vie parallele più vicine di 5 metri.
- Ti consigliamo l'utilizzo di **guanti** per tenere le corde durante la sicura.



Via ferrata

- Evita ogni tipo di **sorpasso** sulla via e la riduzione delle distanze.
- Se incontri escursionisti che provengono in direzione contraria (discendente), **agevola il passaggio** sfruttando possibilmente punti ampi e **indossa la mascherina**.
- Ricorda di **igienizzarti spesso le mani**, visto il contatto con cordini e staffe ed evita di toccarti la bocca, il naso e gli occhi.
- Ricorda di utilizzare una **bandana** o un **buff** sotto il casco per prevenire la discesa del sudore sugli occhi e utilizza **occhiali** o una **mascherina** per gli occhi, soprattutto nelle fasi di discesa.





Attività outdoor con guida o accompagnatore

Se decidi di partecipare ad un'esperienza outdoor con un istruttore o un accompagnatore, in Trentino troverai tutta la professionalità necessaria a **garantire la tua sicurezza** sotto ogni punto di vista. Per quanto riguarda queste esperienze, per le quali potrebbe essere necessario anche noleggiare delle attrezzature, alcune procedure saranno valide nonostante le specificità delle singole attività:

■ **Contatta sempre in anticipo** la guida, il locale o il servizio che offre l'esperienza a cui sei interessato perché è **obbligatorio prenotare** il servizio in anticipo. Già al telefono i gestori dell'attività potranno fornirti informazioni importanti e illustrarti in preventivo il **modulo di autodichiarazione e di privacy** che dovrai sottoscrivere prima di partecipare all'attività.

■ Potrebbe esserti richiesto di sottoporerti alla **misura della temperatura corporea** prima di svolgere l'attività e ti potrebbe essere interdetto l'accesso al servizio se risultassi avere una temperatura pari o superiore a **37,5°C**.

■ Porta sempre con te una **mascherina**, e utilizzala sempre quando ti è richiesto e quando non puoi rispettare le **distanze di sicurezza**.

■ Nel caso di attività per cui è richiesto il **noleggio di attrezzatura** e da svolgere in gruppo, alcune attività potrebbero essere svolte solo fra persone appartenenti allo stesso nucleo conviventeo allo stesso gruppo di frequentazione abituale, se autodichiarato.

■ I **gruppi** - per questo tipo di esperienze - non potranno mai superare il numero **massimo di 10 persone**, compreso l'istruttore. Per gruppi composti esclusivamente da un singolo nucleo convivente o di frequentazione stabile si possono superare i numeri massimi indicati per le singole attività: ad esempio, nel rafting il numero dei partecipanti il numero può salire da 4 a 6 persone.

■ Prima di effettuare l'esperienza verrà organizzato un **briefing** per riprendere le **disposizioni importanti** e le **regole da rispettare**. Quest'attività dovrà essere svolta all'aperto quando possibile, o potrebbe essere effettuata in più gruppi ristretti se fatta in ambienti chiusi e piccoli.
Ricorda di prestare attenzione!



MAX 10



Sport d'acqua con attrezzatura

Ecco alcune specifiche relative agli sport acquatici:

■ Canoa/ Kayak

1 persona per mezzo;

2 o più persone per mezzo doppio solo se dello stesso nucleo convivente.

■ Windsurf

1 persona per surf; per i corsi: massimo 5 partecipanti per 1 istruttore.

■ Kitesurf

1 persona per kitesurf; per i trasporti in gommone possono essere contingentati i posti disponibili in base alla grandezza.

La regola di base è quella di non avere più di 4 persone per 10 metri quadrati.

■ Vela

per i corsi con imbarcazioni individuali per adulti e bambini sono ammissibili gruppi di 9 persone più 1 istruttore. Per imbarcazioni più grandi il numero sarà stabilito in base alle dimensioni del mezzo e dovrà essere previsto l'utilizzo della mascherina oltre a garantire la distanza minima di 1 metro.

■ Rafting

è previsto il numero massimo di 4 persone a gommone, al fine di garantire la distanza attraverso la disposizione schiena contro schiena. Il numero può salire fino a 6 per gruppi di persone conviventi

■ Canyoning

i gruppi che potranno partecipare a queste attività dovranno contare al massimo con 8 persone più 1 guida. Le distanze di almeno 2 metri dovranno essere mantenute per tutto il tempo, in cammino, a nuoto e anche durante la vestizione e la svestizione. Le attività di tuffo, salto, scivolata e calata con corda, dovranno avvenire rispettando distanze fisiche e anche temporali. Porta pazienza e attendi il tuo turno, per godere dell'adrenalina in piena sicurezza.





Esperienze bike

- Per le attività che prevedono l'utilizzo della **bicicletta in gruppo** e in presenza di istruttore, il numero massimo delle persone che potranno partecipare sarà di 5 più la guida.
- Tutte le protezioni di solito in uso come **casco, ginocchiere, pettorina, parastinchi e guanti**, soprattutto per le attività di discesa, e atte al **noleggio** vengono già di norma sanificate.
- Sarà richiesto l'**obbligatorio utilizzo dei guanti** per i bikers ed è caldeggiato l'utilizzo di **occhiali** o **maschera visore** di proprietà.

Escursionismo, ghiacciai, itinerari alpinistici

- Le **guide** potranno muoversi con gruppi ridotti e dovranno aiutare il gruppo a mantenere **distanze minime** di 5 metri, soprattutto dove lo sforzo cardiaco sarà notevole.
- Verrà controllata l'**ossigenazione** in alta quota e prediletti percorsi a zig zag che possano distanziare maggiormente le persone e ridurre le conseguenze dell'**effetto droplet**.
- In caso di forte **vento** o di distanze ridotte, è previsto l'utilizzo di mascherina.
- **Evita lo scambio** di effetti personali, cibi e bevande, anche durante le soste.
- Per gli itinerari su **roccia e alta montagna** a tiri di corda o a corda corta, oltre alle indicazioni riportate sopra, dovranno essere osservate altre misure cautelative anche grazie al supporto della guida, come evitare la compresenza di membri di cordate diverse alle soste. La **mascherina** dovrà essere indossata all'arrivo del secondo e successivi di cordata. Laddove non verrà ritenuto pregiudicante per la sicurezza, andrà aumentata la lunghezza della **corda** e dove la corda dovrà essere necessariamente ridotta, dovrà essere indossata la mascherina. È consigliato l'uso di **guanti da alpinismo** per maneggiare le corde e affrontare i percorsi, così come l'uso di maschera e occhiali soprattutto nelle fasi di discesa.





Altre attività

■ TARZANING

Il numero massimo di persone consentite per gruppo è di 8 oltre la guida.

■ PARCO AVVENTURA

È ritenuta un'attività a basso rischio di assembramento per via dei percorsi già organizzati al suo interno e i normali tempi d'attesa osservati.

■ PAINTBALL

Attività non di contatto con obbligo del rispetto del distanziamento previsto. Saranno poi garantite le normative riguardanti la sanificazione degli strumenti a noleggio (casco, giubbotto, mascherina, proteggi collo, pettorina e pistola).

■ BUBBLE FOOTBALL

La distanza di un metro è già garantita dai palloni gonfiabili utilizzati. È già normalmente prevista per questi ultimi l'igienizzazione.



Così come la tua voglia di muoverti non si è fermata in questi mesi, il cuore sportivo e dinamico del Trentino ha continuato a battere ed è pronto ad accelerare insieme al tuo respiro, tra forza e adrenalina.



1500

Numero emergenza Covid nazionale

800 867388

Numero verde dedicato del dipartimento Salute del Trentino

112

Numero unico per le emergenze di altro genere

