

# **Regolamento Trekking e Norme di comportamento durante le escursioni del Gruppo Camminare non solo in Canavese - Noi ci siamo onlus - F.I.E.**

## **Art. 1 – TERMINI E DEFINIZIONI**

L'associazione Noi ci siamo Onlus, sorta in forma spontanea e legalmente costituita nel 2011, formata da soci volontari. Nel mese di Marzo 2021 ci siamo affiliati alla F.I.E. e costituito un gruppo Facebook denominato Camminare non solo in Canavese per organizzare attività di gruppo, escursionistiche e a tutela dell'ambiente, prevalentemente in montagna, a piedi, in tutte le stagioni dell'anno, allo scopo di offrire ai propri associati la possibilità di conoscere ed apprezzare la natura ed in particolare la montagna, con speciale riguardo agli aspetti della storia e della tradizione locale collegate all'ambiente montano.

Attività escursionistica, è una forma di attività basata sul camminare nel territorio, lungo percorsi (strade, sentieri, piste, ecc.), di varie difficoltà e di vario impegno fisico, fino alle difficoltà di livello E, con esclusione di attività di tipo alpinistico, ferrate, progressione in marcato ambiente innevato.

Programma tecnico dell'escursione, (comunemente definito anche programma dell'escursione o programma) è il foglio dove sono indicate le modalità dell'attività proposta, che comprende il luogo di svolgimento, i tempi di percorrenza, le difficoltà, i requisiti particolari, l'impegno fisico, l'attrezzatura richiesta, i luoghi e gli orari da rispettare per il ritrovo, la descrizione, le caratteristiche e le particolarità del percorso.

Referente per l'escursione (comunemente definito anche Capo gita) è colui che organizza e coordina l'escursione. I referenti (di norma almeno due per ogni attività escursionistica, fungono anche da capo gita senza titolo, cioè non sono guide alpine ed escursionistiche, né istruttori, né persone con titolo di accompagnatori di escursionismo, ma soltanto soci escursionisti volontari che mettono a disposizione il loro tempo e le loro esperienze per guidare il gruppo lungo il percorso stabilito e descritto nel programma tecnico. Non possono e non devono conoscere né le reali condizioni fisiche né le capacità tecniche dei partecipanti.

Partecipante, è colui che si iscrive all'attività e si aggrega alla comitiva, in piena autonomia tecnica e psicofisica, attrezzato per lo scopo secondo le richieste espresse nel programma tecnico, consapevole di quanto dichiarato nel programma tecnico stesso, e soprattutto dei rischi e dei pericoli oggettivi e soggettivi che le attività proprie dell'Associazione, come sopra descritto, comportano.

## **Art. 2 – PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ**

La partecipazione alle attività organizzate dal Gruppo Camminare non solo in Canavese è riservata ai soci in regola con il tesseramento, chi ancora non lo fosse potrà compilare il modulo d'iscrizione così avrà la tessera provvisoria già valevole come copertura assicurativa. Le attività escursionistiche si svolgono con un minimo/massimo di partecipanti che verrà stabilito di volta in volta dal Consiglio Direttivo a seconda del tipo di escursione e delle difficoltà.

Tutti i partecipanti alle escursioni (con attività motoria) saranno coperti da assicurazione di responsabilità civile e da infortunio, nel caso di danni provocati a cose o persone (anche all'interno del gruppo di partecipanti), se in regola con il tesseramento.

Non sono ammessi alle escursioni i minori di anni 18 se non accompagnati da almeno un genitore o da un legale tutore.

### **Art. 3 – TARIFFE**

La partecipazione alle attività del Gruppo Camminare non solo in Canavese è gratuita. Le iscrizioni ai trekking si aprono alla data indicata sul programma nel gruppo Facebook Camminare non solo in Canavese, e si chiudono, di regola, il venerdì precedente la data della escursione.

### **Art. 4 – ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E OBBLIGHI DEI PARTECIPANTI**

Chiunque intenda partecipare ad una attività organizzata dal Gruppo Camminare non solo in Canavese, deciderà sulla base della propria preparazione fisica e tecnica, valutate le prevedibili difficoltà sulla base del programma e delle altre informazioni disponibili, circa l'opportunità di aderire e di iscriversi. All'atto dell'iscrizione i partecipanti si impegnano ad osservare il programma dell'escursione (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza) ed il presente Regolamento. In relazione alle attività fisico motorie da intraprendere, i partecipanti si impegnano ad avere i requisiti minimi di buona salute e sufficienti condizioni fisiche e psichiche per partecipare all'attività indicata nel programma tecnico.

In particolare, i partecipanti:

- devono osservare un comportamento disciplinato e corretto nei confronti dei Referenti e degli altri partecipanti.
- devono evitare gesti inutili e dannosi nei confronti dell'ambiente ove si svolge l'escursione.
- devono osservare scrupolosamente le disposizioni dei Referenti per l'Escursione e dei loro collaboratori, e contribuire con essi per la buona riuscita dell'escursione ed essere solidali con le decisioni di volta in volta necessarie, soprattutto in caso di necessità.
- devono osservare scrupolosamente gli orari stabiliti per la partenza.
- devono seguire i Referenti per l'Escursione e/o i loro collaboratori in testa al gruppo, e non devono mai allontanarsi senza la loro autorizzazione. Chiunque si allontanerà senza autorizzazione, o decida di sorpassare il Referente alla testa del gruppo, non sarà considerato parte del gruppo.
- devono essere consapevoli che i tempi stabiliti nel programma tecnico sono indicativi, e potrebbero subire delle alterazioni per cause impreviste e/o per ritardo fisiologico accumulato durante lo svolgimento dell'attività escursionistica.

### **Art. 5 – ORARI E PARTENZE**

Il ritrovo per la partenza avviene nel luogo e nell'orario indicati nel programma tecnico, salvo diversa comunicazione agli iscritti, i quali possono mettersi in contatto con i Referenti chiamando al numero di telefono di norma indicato nel programma tecnico. Chi dovesse avere dei problemi a raggiungere nei tempi utili il luogo di partenza, è tenuto ad avvisare tempestivamente i Referenti e/o i loro collaboratori. Gli spostamenti dal punto di ritrovo alla partenza dell'escursione e ritorno, sono fatti dai partecipanti sia con mezzi propri, come specificato nel programma tecnico. Prima della partenza dell'attività escursionistica, i Referenti per l'Escursione verificano i presenti iscritti nell'elenco dei partecipanti. La gestione dell'attività escursionistica inizia nel momento in cui, giunti sul luogo della partenza dell'escursione, ci si avvia verso la meta programmata, e termina quando si torna al punto di partenza. È facoltà dei Referenti, di comune accordo con i collaboratori, apportare variazioni al programma dell'escursione o annullare la stessa, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso, dei partecipanti o altre condizioni oggettive di pericolo o di impedimento, lo impongano.

### **Art. 6 – REFERENTI PER L'ESCURSIONE**

Ogni escursione sarà affidata ad almeno due Referenti, stabiliti in base al numero dei partecipanti ed alla difficoltà del percorso. In caso di divisione del gruppo in due o più comitive, verrà assegnato un Referente per ognuna di esse. Ogni Referente si impegnerà a svolgere il programma descritto nel programma tecnico, mettendosi alla testa del proprio gruppo, mantenendo un'andatura che permetta a tutti i partecipanti di svolgere l'attività nei limiti e nei tempi consentiti. I Referenti per l'escursione possono modificare, a loro insindacabile giudizio, il programma, l'orario e l'itinerario. Dopo valutazione dei singoli partecipanti, possono escludere coloro che non siano in possesso dei requisiti minimi per la partecipazione (condizione fisica ed attrezzatura) per non compromettere il corretto andamento dell'escursione, nel rispetto dei tempi di percorrenza e degli altri partecipanti all'attività. Il Referente per l'escursione ha il dovere di cercare di rispettare il più possibile la tabella di marcia e le indicazioni previste nel programma tecnico.

#### **Art. 7 – CAUSE DI ESCLUSIONE DEI PARTECIPANTI ALL'ATTIVITÀ**

I Referenti per l'escursione e i loro collaboratori, di comune accordo, hanno la facoltà di escludere dall'attività, alla presenza di testimoni, coloro che:

- Non abbiano i requisiti minimi per la partecipazione (condizione fisica ed attrezzatura)
- Palesino uno stato di salute precario;
- Siano sprovvisti dell'equipaggiamento necessario, indicato nel programma dell'escursione;
- Non si attengano alle disposizioni dei Referenti designati;
- Mettano a repentaglio la sicurezza propria o di altri compiendo gesti avventati e irresponsabili;
- Decidano di abbandonare il gruppo volontariamente, per seguire un percorso diverso da quello stabilito dai Referenti.

L'esclusione dall'escursione comporta la perdita della copertura assicurativa e solleva i Referenti, il Presidente dell'Associazione ed i suoi collaboratori da qualsiasi responsabilità ed onere nei confronti dell'escluso.

#### **Art. 8 – RESPONSABILITÀ**

Ogni partecipante (o genitore per i figli minorenni o altra persona a ciò designata per i minorenni accompagnati) a qualsiasi attività organizzata dal Gruppo Camminare non solo in Canavese, esonera, i Referenti, il Presidente ed i suoi collaboratori da ogni responsabilità per infortuni, incidenti o danni di tipo volontario ed involontario che gli dovessero capitare, sia durante i trasferimenti per le località di partenza, con i mezzi propri, all'andata o al ritorno, e sia, in considerazione dei possibili pericoli oggettivi, nel corso dello svolgimento dell'attività.

#### **Art. 9 – NORME PREVENZIONE CONTAGI COVID-19**

**NO SE prima di una camminata si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore).**

**NO SE si hanno avuti contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti la camminata anche se non si hanno sintomi respiratori.**

**NO SE non c'è stata l'iscrizione per la partecipazione alla camminata, non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni devono essere organizzate sulla base del numero degli iscritti.**

**MASCHERINA**

Avere sempre con sé più di una mascherina e soluzione alcolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. La **MASCHERINA VA indossata nei momenti di arrivo, accoglienza, briefing, durante le soste e al momento di incrocio sul sentiero con altre persone anche non appartenenti al proprio gruppo, nonché si debba tossire o starnutire.** La mascherina NON VA indossata invece durante il cammino, qualora distanziati di almeno 2 metri, deve essere tenuta sempre immediatamente a portata di mano. Si indossa e si rimuove secondo le consuete indicazioni ministeriali. Prediligere l'uso di mascherine riutilizzabili. **I DPI non vanno MAI abbandonati, ma dotarsi di apposito doppio sacchetto di plastica in cui raccogliarli e smaltirli nell'indifferenziata.** I DPI sono i Dispositivi di Protezione Individuali (mascherine e quanto individuato da norme e ordinanze). Sono importanti ma non sufficienti se non si rispettano le misure di igiene (corretta gestione dei DPI, igiene mani, tossire o starnutire in un fazzoletto o nella piega del braccio, per citare degli esempi).

## **MANI**

Le mani devono essere disinfettate molto spesso con il disinfettante a norma. L'uso dei guanti non è necessario durante l'escursione, ma è obbligatorio avere con sé i guanti come richiesto per situazioni di emergenza. Una volta tolti e ben smaltiti occorre disinfettare nuovamente le mani. I guanti si indossano e si rimuovono secondo le consuete indicazioni ministeriali. Evitare di toccarsi occhi, naso, bocca con o senza DPI.

## **DISTANZIAMENTO**

È obbligatorio mantenere una distanza di sicurezza di almeno 2 metri con ogni altra persona, ad eccezione fatta per i conviventi. Tale distanza minima va tenuta durante ogni momento della camminata, in sosta e in movimento. È possibile richiederla con gentilezza a chi si avvicini troppo.

## **INDUMENTI**

Ogni partecipante dovrà essere dotato di doppio sacchetto di plastica per riporre gli indumenti sudati, che non potranno essere messi ad asciugare all'aria aperta, i sacchetti vanno messi nello zaino/zainetto. È espressamente vietato lo scambio di indumenti per qualsiasi motivo, sia puliti che usati.

## **OGGETTI**

È assolutamente vietato lo scambio anche momentaneo di oggetti personali. Non passarsi bastoncini da trekking, borracce, cibi, burro cacao, creme, occhiali e qualunque oggetto personale o reperiti in natura.

Evitare la classica foto di gruppo troppo vicini. Evitare gli assembramenti nel luogo dove sono parcheggiate le auto.

## **Art. 9 – ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

Durante l'iscrizione, il rinnovo dell'iscrizione, e la partecipazione alle attività comporta la conoscenza e l'accettazione incondizionata di tutti gli articoli del presente Regolamento e di tutto quanto descritto.