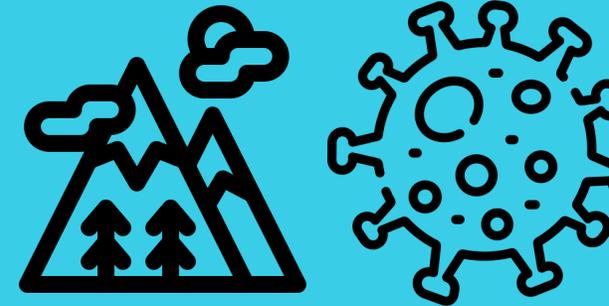


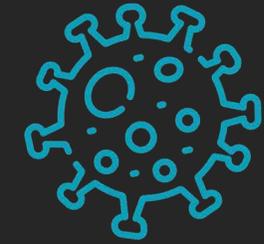


COVID E MONTAGNA



Dr Paola IMAZIO

Medico Fisiatra - Commissione Medica CAI LPV

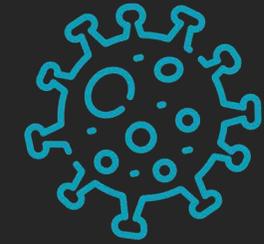


SARS-CoV2 ed esercizio fisico



- C'è evidenza che 20-30 min di attività fisica moderata x3-4/sett possano potenziare il Sistema immunitario e ridurre il rischio di infezioni.
- Inoltre, non è trascurabile impatto psicologico positivo dello sport.
- L'attività motoria ha una funzione preventiva sulle infezioni respiratorie, anche gravi.

*→ Dopo questa fase di lock down,
è opportuno integrare l'attività fisica al domicilio,
con la ripresa delle attività sportive all'aperto.*



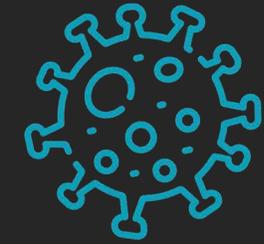
SARS-CoV2 ed esercizio fisico



- Non c'è evidenza che l'esercizio fisico intenso renda maggiormente suscettibili alle infezioni inoltre è consigliabile mantenere uno stile di vita attivo.



- Ma un aumento significativo dell'esercizio fisico, espone ad un aumentato rischio di infortuni traumatici.



La Fase 2 in montagna



Norme comportamentali:

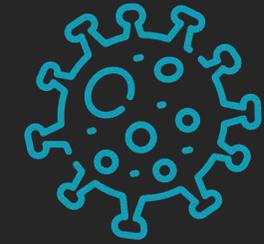
- Rispetto delle distanze, ed evitare il contatto ravvicinato
Distanza interpersonale di >1 m
Raccomandazioni sport-specifiche: *in bici* >5 m in salita e >20 m in piano-discesa.
- Lavaggio sociale delle mani (soluzione idro-alcolica).
- Evitare l'uso promiscuo dell'equipaggiamento (uso personale e disinfezione).
- Non toccarsi naso e bocca con le mani.
- Mascherina chirurgica “a portata di mano”.

- Regione Liguria. *Andar sicuri per sentieri - Vademecum, per escursioni e non.*

- Covid-19 Crisis Consultation (CCC) Taskforce. *COVID-19: recommendations for mountain sports endorsed by the UIAA.*
UIAA (International Climbing and Mountaineering Federation), 28/05/2020.

- *Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa dell'attività in montagna.*

- *Consigli per tornare in montagna. Nella fase 2 della pandemia COVID-19.* Centro di Medicina di montagna dell'Ospedale di Aosta e Fondazione Montagna Sicura.



La Fase 2 in montagna



Raccomandazioni della pratica dell'attività outdoor:

- Pianificazione accurata dell'escursione, evitando i percorsi con eccessivo affollamento.
- Scelta di itinerari semplici e brevi per le prime uscite.
- Valutazione dello stato di manutenzione dei sentieri programmati.
- Prestare attenzione alla possibile presenza di animali.
- Guardare le previsioni metereologiche.
- Portare *Kit di Sicurezza*.

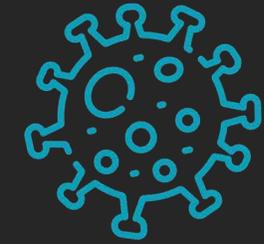


- Regione Liguria. *Andar sicuri per sentieri - Vademecum, per escursioni e non.*

- *#StaySafe: appello alla prudenza del soccorso Alpino e Speleologico.*

- *Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa dell'attività in montagna.*

- *Consigli per tornare in montagna. Nella fase 2 della pandemia COVID-19. Centro di Medicina di montagna dell'Ospedale di Aosta e Fondazione Montagna Sicura.*



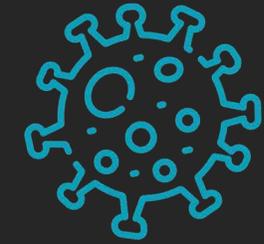
La Fase 2 in montagna



Raccomandazioni sanitarie:

- Studi epidemiologici hanno dimostrato che l'attività fisica regolare determina una riduzione del rischio di sviluppare neoplasie (in particolare mammella e colon).
- L'WHO (World Health Organization) ha stabilito che la quantità minima di esercizio fisico utile a migliorare lo stato di salute sia:
 - Giovani 5-17 anni: almeno 60' di attività fisica intensa ogni giorno;
 - Adulti >17 anni: esercizio di entità moderata per 150' la settimana.





La Fase 2 in montagna

Raccomandazioni sanitarie:



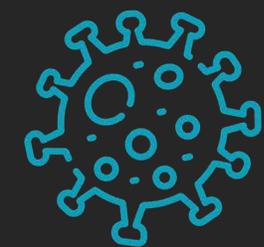
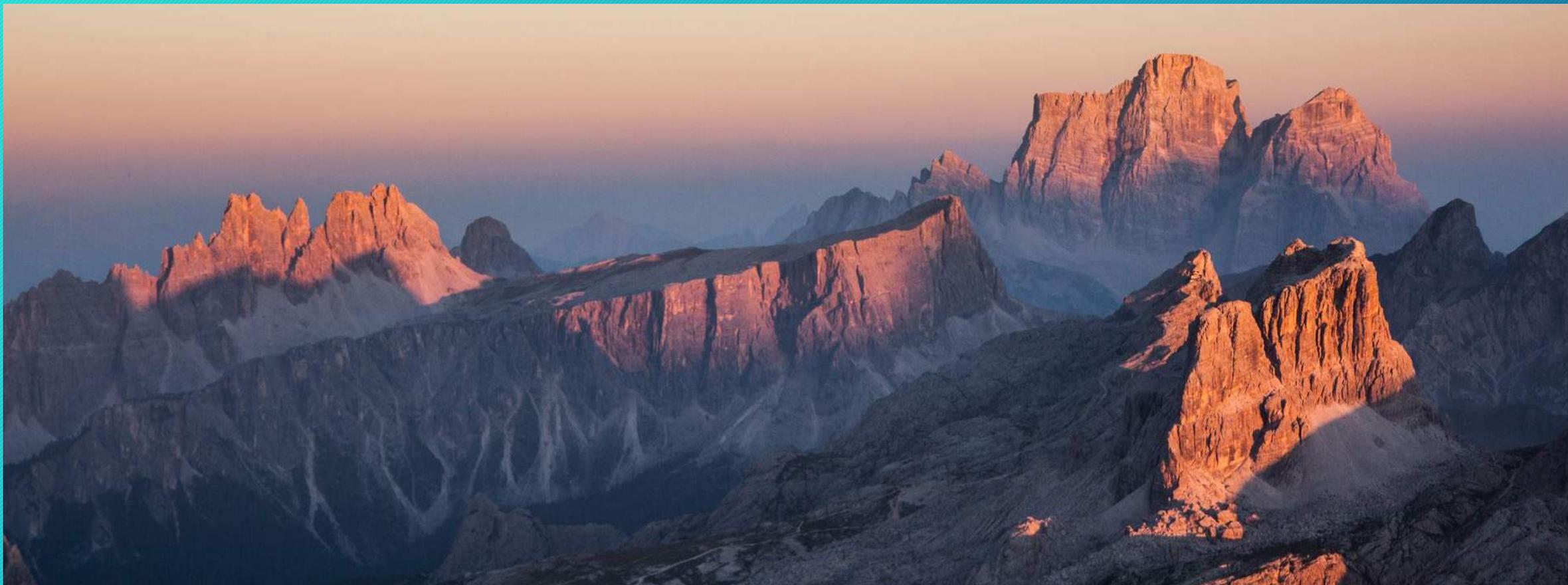
- Riallenamento all'attività fisica:
indicato l'utilizzo di saturimetro o cardiofrequenzimetro
 - attività motoria moderata 1h x3/sett
 - Frequenza cardiaca (FC) da mantenere durante il riallenamento: 50-70% FCmax* *FCmax: 220-età
 - parametri di SpO2 da mantenere sopra il 90%
- Alimentazione adeguata.
- Idratazione prima - durante - dopo lo sforzo.
- Per i soggetti che hanno sofferto di polmonite da Covid-19, consigliata la visita c/o il proprio *Medico Curante*, o c/o *Centro Medicina di Montagna*.



- Regione Liguria. *Andar sicuri per sentieri - Vademecu, per escursioni e non.*

- *Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa dell'attività in montagna.*

- *Consigli per tornare in montagna. Nella fase 2 della pandemia COVID-19. Centro di Medicina di montagna dell'Ospedale di Aosta e Fondazione Montagna Sicura.*



La montagna sa aspettare

Grazie dell'attenzione

