

approfondimento: **LA SICUREZZA IN MONTAGNA**



Un'escursione in montagna è un'esperienza entusiasmante alla scoperta di un territorio, ma richiede **conoscenza**...

Prima di partire:

preparazione e pianificazione



- 1.** scegliere l'itinerario in base alle condizioni ambientali e alla propria condizione fisica (allenamento e capacità tecniche)
- 2.** consultare i bollettini meteorologici
- 3.** pianificare accuratamente l'itinerario identificando i punti di sosta sulla base della lunghezza e del dislivello
- 4.** calcolare i tempi di percorrenza considerando le pause e le ore di luce a disposizione
- 5.** preparare l'equipaggiamento e l'abbigliamento adeguato
- 6.** comunicare a qualcuno la meta, l'itinerario scelto e l'ora prevista del rientro

Durante l'escursione:

prudenza e capacità di valutazione



- 7.** prestare attenzione alle indicazioni e alla segnaletica lungo il percorso e consultare le carte topografiche e/o il GPS
- 8.** in caso di imprevisto, rinunciare alla meta o modificare l'itinerario in modo da non correre pericoli
- 9.** in caso di incidente, chiamare il numero **112** per chiedere aiuto
- 10.** affidarsi a un professionista (guida alpina, accompagnatore di media montagna ...) sia per ottenere informazioni utili sulle condizioni dell'itinerario sia per avere una guida competente durante l'escursione