



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

Ovvero

DIECI REGOLE PER L'ESCURSIONISMO

1. MAI SOLI

Qualsiasi piccolo inconveniente può trasformarsi in un pericolo anche grave.

2. IN FORMA

Prepararsi fisicamente e scegliere mete adatte alle proprie possibilità.

3. OCCHIO AL TEMPO

Prima di partire informarsi sulle previsioni meteo e durante l'escursione osservare lo sviluppo delle condizioni del tempo. Nel dubbio, tornare indietro.

4. BEN EQUIPAGGIATI

In montagna si va con equipaggiamento adatto: scarponcini, giacca a vento, zaino, kit di pronto soccorso, telefono cellulare e numeri di telefono dei soccorsi.

5. DI BUON'ORA

Addensamenti nuvolosi e temporali sono frequenti nelle ore più calde della giornata, quindi è consigliabile mettersi in marcia piuttosto presto.

6. DARE NOTIZIE

Lasciar detto dove si è diretti e avvisare dell'ora prevista per il ritorno.

7. SAPER CAMMINARE

Passo lento (soprattutto nella prima mezz'ora, i muscoli devono scaldarsi!) e regolare. Pause ogni una o due ore, di cui approfittare per mangiare qualcosa. Non abbandonare i sentieri marcati.

8. ALIMENTAZIONE

Bere abbondantemente (meglio se liquidi ricchi di sali minerali), cibi energetici e leggeri, sconsigliati gli alcolici!

9. ACCLIMATARSI

Se si supera quota 2000 m, prendersi il tempo per acclimatarsi e far attenzione ai sintomi premonitori del "mal di montagna" (mal di testa, nausea, colpi di tosse ecc.)

10. PERICOLI

Tra i più frequenti, la caduta di pietre e fulmini. E' bene attraversare velocemente le zone sovrastate da rocce e pietraie. In caso di temporale: liberarsi degli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, se possibile cercare un riparo con terreno asciutto.