



# 10 regole per una montagna sicura

- 1 Prima di iniziare una escursione studiate la zona e le cartine e tenete conto che molto spesso in quota i telefoni cellulari non funzionano e non ci troverete degli uffici informazioni
- 2 Lasciate sempre detto a qualcuno l'itinerario che intendete seguire e cercate di attenervi: sarà più facile trovarvi in caso di necessità
- 3 Seguite sempre sentieri e itinerari segnalati; lasciate i percorsi più impervi e non riportati sulle carte solo ai più esperti
- 4 Valutate bene quello che volete fare in rapporto alle capacità e condizioni fisiche vostre e di chi vi accompagna, soprattutto se avete con voi dei bambini
- 5 Portate sempre qualche alimento leggero e nutriente, ma non cibi pesanti; utile anche qualche integratore idrico salino in caso di giornate di gran sole; non bevete mai bevande fredde, neppure se fa molto caldo
- 6 Portate con voi indumenti pesanti e protettivi, anche se vi sembrano superflui. In montagna il tempo cambia con grande rapidità ed una mattina di sole può trasformarsi in una giornata di freddo e pioggia
- 7 Utilizzate attrezzatura idonea, ad iniziare dalle calzature che devono essere adatte al terreno, molto utili i bastoncini per aiutare la camminata; indispensabili occhiali per proteggersi dai raggi intensi del sole. Non dimenticate mai un berretto ed i guanti
- 8 Se non siete sicuri del percorso da prendere abbiate il coraggio di tornare indietro. Proseguire con testardaggine può esporre a rischi voi e chi vi accompagna e non state facendo una sfida con nessuno
- 9 Camminate seguendo un ritmo costante, coordinandolo con il respiro e senza strappi, corse, rincorse. Farete meno fatica e vi divertirte di più
- 10 Evitate ogni molestia alla fauna selvatica, non provate a rincorrerla né fate schiamazzi. Il posto dove state andando è la loro casa voi siete solo ospiti, ma non i padroni. Lasciate tutti gli ambienti (prati, sentieri, segnaletica, ecc.) in ordine e puliti come vorreste trovarla e non raccogliete flora protetta. Se incontrate degli animali al pascolo tenere conto che da qualche parte c'è un cane che li sorveglia e che pretende che li lasciate in pace.

***Buon divertimento !***