

VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

1) **MAI IN SOLITARIA** Imprevisti possono diventare situazioni a grave rischio.

2) **CONDIZIONE FISICA** Prepararsi fisicamente e scegliere mete adatte alle proprie possibilità.

3) **METEO** Informarsi sulle previsioni meteo prima della partenza e durante l'escursione osservare lo sviluppo delle condizioni del tempo.

Nel dubbio, tornare indietro.

4) **EQUIPAGGIAMENTO** Dotarsi di equipaggiamento adatto: scarponcini, giacca a vento ed antipioggia, zaino, kit di pronto soccorso e d'emergenza, telefono cellulare e numeri di telefono dei soccorsi, mappa del luogo.

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

6) **LASCIARE INFORMAZIONI** Lasciare, a familiari o amici, informazioni del percorso da effettuare e l'orario previsto per il ritorno.

7) **CAMMINARE** Passo lento e regolare con 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** Sopra 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)

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.