

# 10 REGOLE

per la sicurezza in montagna

1

Pianificate la vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.

2

Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a dare delle informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.

3

Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.

4

Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate delle escursioni con bambini.

5

Bevete abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come p.es. pane integrale, frutta secca, noci ecc.

6

Scegliete l'attrezzatura adeguata – specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.

7

Mettete dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.

8

Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.

9

Rispettate la natura: evitate i rumori, non abbandonate i rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.

10

Seguite sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

**Pronto intervento: 118**

**Bollettino meteo:**  
[www.provincia.bz.it/meteo](http://www.provincia.bz.it/meteo)  
oppure Tel.: 0471 271177



Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige  
Assessorato al turismo