

Consigli agli escursionisti

1. Scegli l'**itinerario** della tua escursione in montagna in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche; documentati adeguatamente sulla zona da visitare, e sulle caratteristiche del percorso; procurati in anticipo una cartina dei sentieri e, se non conosci i luoghi e non ti senti sicuro, **affidati a professionisti**.
2. Informati in anticipo sulle **previsioni meteo** e, durante l'escursione, osserva costantemente l'evoluzione del tempo.
3. Provedi ad **abbigliamento ed equipaggiamento** consoni all'impegno ed alla lunghezza dell'escursione; porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
4. Evita di intraprendere **da solo** una escursione in montagna; in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere ed avvisalo del tuo ritorno.

5. **Cammina lungo il sentiero**, evitando inutili fuoripista e scorciatoie. Aiuterai a preservare le importanti e preziose praterie e la tua sicurezza.

6. Fai attenzione a indicazioni e **segnaletica** che trovi lungo il percorso.
7. **Nel dubbio torna indietro**; la tua meta (cima, valico, rifugio, ecc.) sarà lì ad aspettarti la prossima volta: cerca di esserci anche tu. Valuta le insidie meteorologiche, non cercare di superare difficoltà di grado superiore alle tue capacità; studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
8. In caso di incidente chiama il **Soccorso Alpino (118)** seguendo poche e chiare regole: indica nome, numero di telefono, posizione (coordinate e quota), cosa è successo, quando, genere delle ferite, condizioni meteo, eventuali ostacoli nella zona (cavi, fili, ecc...).
9. **Non esitare a farti aiutare** da una persona esperta.

10. Riporta a valle i tuoi **rifiuti**, **rispetta l'ambiente** che attraversi, non danneggiare la **flora** e non disturbare gli **animali**, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.