

Consigli e suggerimenti per escursioni sicure

1. Pianificazione dell'escursione

Pianifica attentamente le tue escursioni: Informazioni su lunghezza e difficoltà sono essenziali per un'esperienza di montagna sicura. Cerca di valutare obiettivamente la tua condizione fisica ed esperienza. Parti la mattina presto e pianifica abbastanza tempo (anche di riserva) per ritornare prima del tramonto. Informa i tuoi parenti oppure l'albergatore o gestore del rifugio sulla tua escursione.

2. Tempo

Prima di ogni tour controlla le condizioni meteorologiche ed osserva il tempo durante l'escursione. I gestori dei rifugi forniscono informazioni utili sulla situazione meteorologica locale.

3. Ritmo e pause

Scegli un ritmo di camminata moderato e regolare. Pianifica pause regolari (soprattutto con bambini).

4. Cibo & acqua

Prestare attenzione a un'adeguata idratazione. Le bevande più adatte sono acqua, tè e succhi naturali. Non dimenticare snack ad alta energia come pane integrale, frutta secca e noci. Questo è ancora più importante se ci sono solo pochi posti di ristoro (chiusura stagionale, giorno di riposo, ecc.)

5. Attrezzatura & abbigliamento

L'attrezzatura di base comprende scarponi da montagna o da trekking antiscivolo robusti e ben aderenti con suola in gomma ad alta trazione, indumenti di ricambio, protezione solare ed antipioggia, protezione dal freddo (giacca e sovrapantaloni idrorepellenti e antivento), mappa escursionistica, pacchetto di pronto soccorso, cellulare con batteria con piena carica ed attrezzatura di sicurezza se necessario. Si raccomanda un abbigliamento leggero, traspirante ed adatto alla stagione. **Ogni capitolo contiene informazioni dettagliate e raccomandazioni per l'attrezzatura.**

6. Avere riguardo

Avere sempre riguardo per i membri più deboli del gruppo. Informare altri escursionisti su pericoli e fornire il pronto soccorso in caso di emergenza.

7. Rispettare la natura

Evitare rumori e portare a casa i rifiuti. Proteggere la vegetazione e rispettare le norme di conservazione della natura. La natura ti ringrazierà!

8. Sicurezza

Seguire sempre la segnaletica e rimanere sui sentieri segnalati. Confrontare regolarmente con la mappa escursionistica e tornare indietro in caso di dubbio.

9. Tempi di percorrenza

I tempi di percorrenza indicati per salite e discese sono indicativi. Una mappa escursionistica è indispensabile per la pianificazione di un'escursione poiché fornisce informazioni importanti sul terreno.

10. Escursioni con bambini

I tempi di percorrenza indicati si riferiscono ai tempi di percorrenza di un adulto senza pause con un ritmo medio. Con bambini vi raccomandiamo di pianificare tappe più brevi e di fare pause regolari. Si consiglia di prendere i bambini per mano e di prestare particolare attenzione.

11. Escursioni con il cane

Puoi portare il tuo amico a quattro zampe con te nella natura. Si prega di tenere il cane al guinzaglio e di portare sacchetti per cani che devono essere smaltiti adeguatamente.

12. Posti di ristoro

Informati in anticipo sugli orari di apertura siccome molti rifugi, malghe e posti di ristoro sono chiusi durante la media stagione e i mesi invernali. Il pagamento con carta di credito non è possibile in tutti i rifugi e posti di ristoro. Pertanto assicurati di avere abbastanza contanti.

13. Comportamento in caso di incidente

- a. Ottenere una panoramica
- b. Salvare il ferito dalla zona pericolosa
- c. Fornire il primo soccorso
- d. Non lasciare il ferito da solo
- e. Chiedere aiuto
- f. Protezione contro ulteriori danni (freddo, caldo, vento, ecc.)

14. Segnale di soccorso alpino

Il segnale di soccorso alpino introdotto a livello internazionale consiste nell'emissione di segnali acustici o ottici che vengono emessi 6 volte al minuto (quindi ogni 10 secondi). Segue un minuto di pausa. Il segnale di soccorso viene ripetuto come descritto fino alla ricezione di un segnale di risposta. Il segnale di risposta consiste nell'emissione di segnali acustici o ottici 3 volte al minuto (quindi ogni 20 secondi). Segnali acustici sono grida e fischi, mentre segnali ottici sono lo sventolamento di sciarpe ed indumenti o luci e segnali di fuoco di notte.

15. Numeri di telefono importanti

Chiamata di emergenza europea	112
Traffico	0471 200198
Meteo	0471 270555 o www.provinz.bz.it/wetter