

Settembre 2009

Spicciolo di sicurezza

Trekking

Il trekking è fra le attività sportive più diffuse in Svizzera. Purtroppo, però, ogni anno 7600 persone si infortunano praticando l'escursionismo, una trentina mortalmente.

Per rientrare sani e salvi, attenetevi alle regole dell'upi.

- **Pianificazione:** raccogliete informazioni dettagliate sull'itinerario servendovi di cartine aggiornate, pubblicazioni specializzate o internet. Valutate correttamente il grado di difficoltà dell'escursione (dislivelli, distanze, pericoli) e le competenze (capacità fisiche) del vostro gruppo. Calcolate il tempo necessario e consultate il bollettino meteo della regione. In montagna le condizioni atmosferiche possono mutare repentinamente!
- Ogni escursione richiede l'**equipaggiamento** appropriato: calzature da montagna con tomaia alta e soles di gomma profilate, protezione solare, giacca antivento, calda e impermeabile, viveri e bibite a sufficienza, il cellulare per le urgenze.
- **Non** affrontate da **sol**i trekking lunghi e impegnativi. Informate una terza persona sull'itinerario e la meta e avvisatela prontamente del vostro rientro.
- Non abbandonate in nessun caso i **sentieri segnalati**.
- Non esitate a fare **dietro front** in caso di incertezza o malore o se il tempo peggiora eccessivamente.

