

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.



www.socialmedia.upi.ch

© upi 2016, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta certificata FSC

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale, CH-3001 Berna
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, info@upi.ch, www.upi.ch



4.185.03 - 05.2016

PRONTI PER LA MONTAGNA?



safetykit.upi.ch



Vivere la montagna in sicurezza

Andare in montagna piace e fa bene ma richiede anche molta prudenza. Basta un attimo di disattenzione per scivolare o inciampare e cadere. I consigli dell'upi servono proprio a evitare i pericoli.

Una pianificazione accurata

Pianificate accuratamente il percorso e le eventuali alternative. Prevedete tempo, cibo e bevande a sufficienza. Tenete conto dello sforzo, delle caratteristiche dell'itinerario e della meteo. Comunicate le vostre intenzioni soprattutto se partite da soli.

Una valutazione corretta delle proprie capacità

Valutate con oggettività le vostre capacità e tenetene conto durante la pianificazione dell'escursione. Non chiedete troppo al vostro fisico. Avete un passo sufficientemente sicuro per affrontare sentieri stretti e impervi?

Un buon equipaggiamento

Indossate scarpe solide con un buon profilo. Nello zaino infilate protezione solare, una mantellina per la pioggia e abiti caldi. Una cartina aggiornata è sempre utile. Non dimenticate la farmacia da viaggio, una coperta isotermica e il cellulare per le emergenze.

In forma per l'escursione

La stanchezza può compromettere il vostro incedere sicuro. Assumete liquidi e cibo a sufficienza. Fate pause regolari che vi permettano di mantenere le energie e restare concentrati. Non perdetevi di vista l'orologio e la meteo. Non abbandonate i sentieri marcati. Se necessario, tornate indietro per tempo.

Occhio:

Ai punti esposti

Tieni d'occhio il sentiero.

Ai punti scivolosi

Evita i passaggi ghiacciati e i campi di neve.

Alla discesa

Prevedi un margine di tempo e di forze.

L'asciugamano in microfibra, il compagno ideale per qualsiasi escursione

Questo asciugamano è un compagno ideale per qualsiasi escursione: potete utilizzarlo per asciugare il sudore o i piedi dopo esservi rinfrescati nel ruscello, per fare segnalazioni in caso di infortunio o come tovaglia per il pic-nic. È pratico e può essere agganciato allo zaino, ai pantaloni o alla giacca.

Conoscete la differenza tra i cartelli gialli, bianchi-rossi-bianchi e bianchi-blu-bianchi?



Sentieri escursionistici

Non richiedono capacità particolari. Si consigliano scarpe con suola profilata.



Sentieri escursionistici di montagna

Sono prevalentemente ripidi, stretti e in parte esposti. Richiedono una buona condizione fisica, passo sicuro, assenza di vertigini e scarpe solide.



Sentieri escursionistici alpini

Sono in parte privi di tracciato e possono comportare l'attraversamento di ghiacciai, pietraie o passaggi rocciosi. Richiedono un'ottima condizione fisica, passo sicuro, assenza di vertigini ed esperienza alpina. Bisogna disporre dell'attrezzatura necessaria.

Maggiori informazioni sono disponibili al sito www.escursionismo-sicuro.ch.