



## Ciaspolata

### Consigli di comportamento e equipaggiamento

Scopri il paesaggio invernale innevato a passo d'uomo: le ciaspolate offrono esperienze suggestive in un paesaggio innevato. Purtroppo, però, in Svizzera ogni anno costano la vita a tre persone. Per una migliore sicurezza è quindi importante tenere un comportamento corretto e munirsi dell'equipaggiamento adeguato.

La maggior parte degli infortuni gravi durante una ciaspolata sono causati da una valanga. Ma tutti possono evitare facilmente questo rischio. I percorsi segnalati per le ciaspole sono ideali per questo.

Anche un'attenta pianificazione è importante. Non bisogna sopraffare se stessi e informarsi sul tempo e le condizioni della neve. In un gruppo ci si muove più sicuri che da soli.

L'attrezzatura giusta va a completare la sicurezza della ciaspolata e comprende, oltre alle racchette da neve, anche scarpe solide e calde, un abbigliamento resistente alle intemperie, dei bastoncini, uno snack, una farmacia tascabile, una coperta d'emergenza e un cellulare carico.

Trovi maggiori informazioni nella consulenza «Ciaspolate» su [upi.ch](http://upi.ch).

#### I consigli più importanti

- Scegli **itinerari segnalati**.
- Prevedi **tempo a sufficienza** e rispetta i tuoi limiti.
- Informati **sulla meteo e sulle condizioni della neve**.
- **Non incamminarti da solo**.
- **Assumi liquidi e calorie a sufficienza e prevedi delle soste a intervalli regolari**.