



Trekking

Vivere la montagna in sicurezza

Quattro milioni di svizzere e svizzeri praticano il trekking. Un'attività che regala emozioni, benessere e panorami mozzafiato, ma che può comportare anche dei rischi. Per vivere la montagna in sicurezza, segui i consigli dell'UPI.

Per quanto invitanti siano le montagne svizzere, il trekking è molto più di una semplice passeggiata. I sentieri di montagna segnalati in bianco, rosso, bianco richiedono un passo sicuro, una buona condizione fisica e l'assenza di vertigini. Per capire se sei pronto, puoi effettuare l'autovalutazione su trekking-sicuro.ch.

Ti senti in forma? Allora il passo successivo è una pianificazione accurata. Scegli un itinerario adatto alle tue capacità e valuta attentamente la difficoltà del percorso, il tempo di cammino previsto, le condizioni meteorologiche e lo stato dei sentieri.

Anche l'equipaggiamento gioca un ruolo fondamentale. Non dovrebbero mancare scarponi robusti con una suola ben profilata, vestiti caldi e impermeabili, una scorta d'acqua e di viveri e una carta topografica. Se usi mappe digitali, ricordati di scaricarle in modalità offline, così da poter mantenere l'orientamento anche in assenza di connessione internet.

Durante il trekking mantieni sempre un comportamento prudente. Concediti pause regolari per rimanere concentrato, controlla periodicamente le tue condizioni fisiche e quelle delle persone che ti accompagnano. In caso di malessere, peggioramento improvviso delle condizioni meteo o altre difficoltà, la scelta più sicura è rinunciare e tornare indietro per tempo.

L'essenziale in breve

- I sentieri di montagna sono contrassegnati da **marcature bianco-rosso-bianco alle punte** dei cartelli indicatori gialli.
- I sentieri di montagna richiedono un **passo sicuro, una buona condizione fisica e l'assenza di vertigini**.
- **Pianifica** accuratamente la tua escursione prima della partenza.
- Usa un **equipaggiamento adeguato** alle condizioni e al percorso scelto.
- **Durante l'escursione** tieni sempre sotto controllo la tua condizione fisica, lo stato del sentiero, le condizioni meteorologiche e i tempi di marcia.

Su trekking-sicuro.ch trovi consigli dettagliati, un'autovalutazione, una lista di controllo per la pianificazione e molte altre informazioni utili per preparare al meglio la tua prossima escursione.

Consiglio bonus: mettiti alla prova con il gioco di memo dedicato all'escursionismo, puoi partecipare al concorso e vincere fantastici premi.

