

**Comunicato stampa**

Berna, 16 settembre 2025

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

# Escursionismo in sicurezza

## Si sottovaluta il rischio di caduta nel vuoto

**La maggior parte degli infortuni mortali nel trekking è riconducibile a una caduta nel vuoto. Tuttavia, da una rilevazione dell'UPI emerge che solo l'11% delle persone che praticano l'escursionismo considera un terreno ripido ed esposto come una delle principali cause di infortuni gravi nel trekking. Sebbene il rischio di infortuni gravi nel trekking e durante le escursioni in montagna sia complessivamente contenuto, negli ultimi anni si è registrato un aumento. Per tornare a casa senza infortuni, è fondamentale una pianificazione accurata, l'equipaggiamento adeguato e la necessaria concentrazione lungo il cammino.**

Ogni anno in Svizzera 55 persone perdono la vita durante l'escursionismo in montagna o il trekking: quasi il 90% dei casi è dovuto a una caduta nel vuoto. Tuttavia, molte escursioniste e molti escursionisti sottovalutano il rischio di caduta nel vuoto, come mostra l'ultima rilevazione dell'UPI sui sentieri di montagna.

Di fronte alla domanda su come si verificano gli infortuni gravi durante le escursioni, solo una persona su nove ritiene che un terreno ripido ed esposto sia tra le cause principali d'infortunio, pur avendo la possibilità di dare più risposte. Per il 51% delle persone intervistate, un equipaggiamento inadeguato rappresenta una delle cause principali d'infortunio grave in montagna, mentre il 38% cita la mancanza di competenze e il 36% una forma fisica insufficiente. Questi fattori possono effettivamente svolgere un ruolo in caso di infortuni come le cadute nel vuoto. Tuttavia, le capacità tecniche e l'equipaggiamento delle vittime mortali sono generalmente ignote.

**Chi ha meno esperienza sceglie spesso scarpe inadatte**

Indossare scarpe robuste con un buon profilo aumenta la sicurezza durante l'escursione. Dalla rilevazione dell'UPI risulta che l'83% delle persone che percorrono sentieri escursionistici e di montagna indossa scarponi da trekking, escursionismo o alpinismo. La maggior parte delle persone indossa persino scarpe che coprono la caviglia. Tra gli escursionisti meno esperti, solo due terzi indosso scarpe adeguate.

**Le tre regole d'oro per un'escursione sicura**

Un equipaggiamento adeguato non si limita a delle buone scarpe. Bisogna anche prevedere una protezione contro il sole, provviste sufficienti, cartine aggiornate, un cellulare carico nonché vestiti caldi e impermeabili. In montagna il tempo può cambiare rapidamente; anche in giornate di sole, è consigliabile controllare di tanto in tanto le previsioni meteo tramite app. Fare pause regolari nonché mangiare e bere a sufficienza aiuta a mantenersi in forma. Tuttavia, se la forma fisica cala oppure il percorso si rivela più impegnativo del previsto o si fa tardi, è consigliabile tornare indietro o interrompere l'escursione. In montagna, troppa ambizione può infatti essere fatale.

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera.

I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

È meglio evitare sin dall'inizio situazioni troppo impegnative. Ogni escursione o camminata in montagna richiede una pianificazione accurata, prima di mettersi in cammino. Si consiglia di fare escursioni sempre in due o in gruppo e di scegliere un itinerario adatto alle capacità di tutte e tutti i partecipanti. L'autovalutazione dell'UPI e dell'Associazione Sentieri Svizzeri aiuta a valutare correttamente le proprie capacità.