

# LE REGOLE PER L'ESCURSIONISMO



## 1. MAI SOLI

Se siete soli vi sono maggiori probabilità che un qualsiasi inconveniente si possa trasformare in un pericolo grave. Dovete poter fare pieno affidamento sui vostri compagni di gita anche nell'emergenza. Valutate ogni volta l'opportunità di far riferimento a guide alpine o a gruppi e scuole del CLUB ALPINO ITALIANO.

## 2. IN FORMA

Preparatevi fisicamente per poter sostenere gli sforzi che la montagna richiede e scegliete sempre mete adatte alle vostre possibilità, studiando preventivamente il percorso e tenendo ben presenti i vostri limiti. Sappiate rinunciare, non c'è da vergognarsi.

## 3. OCCHIO AL TEMPO

Prima di partire informatevi sempre sulle previsioni meteorologiche e, durante l'escursione, osservate costantemente lo sviluppo delle condizioni del tempo. In quota le condizioni atmosferiche e la temperatura cambiano repentinamente, nel dubbio tornate indietro.

## 4. BEN EQUIPAGGIATI

Anche una breve escursione deve essere fatta con un equipaggiamento adeguato. In particolare scarponcini per evitare distorsioni e scivolate, giacca a vento per il freddo e la pioggia. Preferire colori vistosi tipo rosso o arancione, se vi cercano sarà più facile trovarvi. Lo zaino, un kit di pronto soccorso, un telefono cellulare (anche se in montagna non sempre funziona) e i numeri di telefono dei soccorsi completano l'equipaggiamento minimo.

## 5. DI BUON ORA

L'ora di partenza dipende dal tipo di itinerario che è stato scelto, ma è consigliabile mettersi sempre in marcia di buon ora. Non dimenticate che in montagna sono frequenti gli addensamenti nuvolosi nelle ore più calde della giornata, così come i temporali. Inoltre, avrete più ore di luce a disposizione.

## 6. DARE NOTIZIE

Lasciate sempre detto dove siete diretti ad amici, familiari, rifugi o luoghi di partenza. In caso di incidente sarà più facile mettersi sulle vostre tracce. Avvisate anche dell'ora prevista per il ritorno.

## 7. SAPER CAMMINARE

Camminate lentamente, soprattutto nelle prima mezz'ora. I vostri muscoli hanno bisogno di scaldarsi. Abituatevi a mantenere un passo regolare. Il battito cardiaco non dovrebbe mai superare le 130 pulsazioni al minuto. Non fermatevi troppo spesso, ma fate delle pause ogni ora o due. Approfittatene per mangiare qualcosa. Non abbandonate i sentieri marcati.

## **8. ALIMENTAZIONE**

Bere abbondantemente, assumendo preferibilmente liquidi ricchi di sali minerali, è indispensabile per la riuscita di ogni tipo di escursione. L'uso di bevande alcoliche durante il percorso è invece sconsigliato. I cibi devono essere energetici e leggeri.

## **9. ADATTARSI AL CLIMA**

Se il vostro itinerario si sviluppa oltre i 2000 metri sul livello del mare, prendetevi il tempo necessario per acclimatarvi. Solitamente, al di sotto dei 3000 metri, le persone sane non avvertono disturbi legati al "mal di montagna". Prestate comunque attenzione ai sintomi premonitori (soprattutto mal di testa, nausea, colpi di tosse, insonnia).

## **10. PERICOLI FREQUENTI**

I pericoli più frequenti sono la caduta di pietre e i fulmini. Evitate o attraversate velocemente zone sovrastate da rocce e pietraie. In caso di caduta di pietre usate lo zaino per ripararvi il capo. In caso di temporale liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, cercare un riparo se possibile col terreno asciutto.