

Alcune Regole da Seguire

1. Prima di affrontare un'escursione, valuta le tue capacità e le difficoltà cui puoi andare incontro, cerca di saperne il più possibile leggendo bene la carta topografica e prendendo informazioni da guide del posto
2. Preparati fisicamente e moralmente per sostenere gli sforzi che la montagna richiede e per saper affrontare qualsiasi situazione mantenendo la calma e la lucidità, non andare oltre i limiti delle tue possibilità
3. non avere fretta: poco per volta, se ne sentirai l'esigenza, imparerai ad affrontare in sicurezza imprese più impegnative; impara da chi ha più esperienza di te, un'escursione fatta con una persona esperta vale più di mille parole o raccomandazioni
4. stai sempre attento, soprattutto quando sei stanco e non dare nulla per scontato
5. non lasciare mai soli i tuoi compagni: se sono stanchi rallenta, se hanno dei problemi, aiutali
6. non correre, non ci sono avversari da battere, traguardi da tagliare; la fretta ti fa perdere tante emozioni
7. ascolta le previsioni del tempo, rimanda l'escursione se è previsto un peggioramento, porta sempre con te l'abbigliamento adatto a sopportare qualsiasi incertezza
8. se durante la salita muovi involontariamente un sasso, grida a chi sta sotto "sasso"; se sei tu a ricevere tale avviso, per evitare di essere colpito cerca di seguire la traiettoria del sasso, senza nascondere il viso tra le mani
9. prima di partire, comunica ad amici e parenti l'itinerario e la meta dell'escursione
10. avventurati su pendii di neve dura o ghiacciata o su sentieri esposti solamente con adeguata attrezzatura alpinistica
11. rispetta l'ambiente e coloro che vivono in montagna. Accetta i loro consigli e il loro modo di vita.

conosci prima di iniziare un'escursione:

- le regole elementari di orientamento: di notte, di giorno, con la bussola
- la richiesta soccorso
- il mal di montagna
- la vipera
- la zecca
- i funghi
- i fenomeni atmosferici

Lo zaino

- Il telefonino, strumento del quale facciamo spesso un abuso, diventa di primaria importanza in caso d'emergenza. Bisogna sempre informarsi sulla copertura di rete esistente lungo l'itinerario scelto e ricordare, oltre al 118 per emergenza sanitaria e il 115 per i vigili del fuoco, anche i numeri telefonici di rappresentanti delle locali sez. CAI e guide alpine. Tenere presente che aumentando l'altitudine e diminuendo la temperatura le batterie si scaricano con più facilità.

- Bussola, altimetro e Cartina Topografica
- Crema protettiva solare, occhiali da sole e cappello
- Borraccia con acqua e sali (non utilizzare i sali minerali in alta quota, consultare sempre le guide del posto)
- Cibo facilmente digeribile e molto energetico
- Necessario per un piccolo pronto soccorso e siringa succhia-veleno.

- Coltello multiuso
- Fischietto
- Torcia a batterie
- Mantelline antiacqua e indumenti di ricambio (secondo il tipo d'escursione giacca a vento, felpa, camicia felpata, guanti, ghette)
- Tessera CAI
- Sacchetto per riportare i rifiuti a valle
- Corde di piccola sezione multiuso con qualche moschettone
- Binocolo di piccole dimensioni e macchina fotografica

Quanto descritto va adattato alle proprie esigenze e al percorso prescelto (scarponcini da trekking o d'alta quota , bastoncini, casco, ramponi, piccozza ...).

Un'attenzione particolare va posta quando si scelgono percorsi d'alta quota. Con molta accuratezza bisogna valutare il percorso, le proprie capacità sia di resistenza che tecniche, le condizioni metereologiche e sempre bisogna chiedere informazione alle locali guide.

Ricordarsi sempre che lo zaino non deve essere troppo pesante ma deve contenere il necessario per eseguire l'escursione in sicurezza.