



# VIVERE I PARCHI IN SICUREZZA LE REGOLE D'ORO

# VIVERE I PARCHI



L'escursionismo in luoghi naturali è un'attività meravigliosa, e nelle aree protette è anche molto sicura.

Percorrerle a piedi ci consente di vivere ogni ambiente in tutti i suoi aspetti e apprezzarne molti particolari, **scoprendo il piacere della... lentezza.**

**Non si tratta di un'esperienza solamente fisica, ma anche mentale:** una ricarica di energie molto importante nella complessità della vita attuale.

Dobbiamo però ricordare che il **rischio zero in natura non esiste.**

Ogni territorio presenta dei pericoli: **sta a noi non trasformarli in rischi reali.**

## IN CHE MODO?



Innanzitutto ricordando che è **possibile affidarci alle guide ufficiali dei Parchi**, soprattutto se non si è molto esperti, e non solo: è un consiglio valido in generale quando si ha scarsa conoscenza di un territorio.

Le guide sono persone preparate sui **temi di prevenzione e sicurezza**, ma anche in grado di arricchire la nostra esperienza sul campo trasmettendoci passione e conoscenze.

Se invece andiamo da soli, **dobbiamo concentrarci su preparazione e comportamento responsabile**.

Basta seguire poche, semplici regole.

# LE 6 REGOLE D'ORO

## PRIMA DI PARTIRE



1



Scegliere l'**itinerario** in funzione delle nostre capacità fisiche e tecniche

Osservare con attenzione le previsioni **meteo** e partire solo se ci sono le condizioni



2

3



Lasciare detto **dove si va** e **l'orario** previsto di ritorno

Indossare un **abbigliamento** adeguato al clima e alla stagione



4

5



Utilizzare **calzature** adatte, con una buona suola

Portarsi nello zaino l'**attrezzatura** necessaria, pensando anche a situazioni di emergenza, senza esagerare con il peso



6

# LE 6 REGOLE D'ORO

## DURANTE L'ESCURSIONE



7



Non abbandonare il **sentiero** e seguire i segnavia

Tramite un carta o il gps (anche del cellulare) cercare di individuare ogni tanto la propria **posizione**



8

9



**Bere** poco ma spesso e **alimentarsi** correttamente

Tenere un **comportamento responsabile** evitando di lanciare sassi, disturbare gli animali e gli altri escursionisti, accendere fuochi ecc..



10

11



Seguire l'evoluzione delle **condizioni meteo** e se necessario cambiare itinerario o rinunciare

In caso di emergenza e necessità di **soccorso** chiamare il **112** o **118**; poi cercare di rimanere a disposizione (in collegamento) e **non spostarsi**



12

Facciamo le cose per bene seguendo queste poche regole. Camminiamo in sicurezza, usando la testa oltre che le gambe, e torneremo a casa ogni volta più ricchi.