

VADEMECUM DELL' ESCURSIONISTA

- Non uscire mai da solo
- L'attività del trekking si svolge in gruppo dunque accetta i singoli componenti imparando a conoscerli ed a convivere con i loro pregi e difetti, prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
- Non correre, scopri il piacere di camminare con passo regolare, guardati intorno, scopri la natura che ti circonda anche con le piccole cose, un fiore, il profumo nell'aria, il volo di una farfalla e fermati quando la fatica si fa sentire.
- Prima di intraprendere un'escursione è buona norma leggerne bene la descrizione, o prendere informazioni, verificare il grado di difficoltà comparandolo alle proprie capacità tecniche e fisiche.
- Affidati sempre ad una persona esperti, documentati in anticipo sulle condizioni meteo ed equipaggiati adeguatamente, in montagna le condizioni meteo cambiano repentinamente,risparmia energie per il ritorno.
- Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno ed alla lunghezza dell'escursione (stagione invernale: barrette energetiche, maglione in pile, giacca a vento, guanti, cappello in lana, scarponi ed abbigliamento intimo di ricambio. Stagione estiva: sali minerali, occhiali da sole, crema solare, cappello a falda larga o con visiera, ed abbigliamento di ricambio. Anche in estate è preferibile indossare pantaloni lunghi e scarpe alte per evitare punture di rovi o insetti).
- Porta nello zaino l'occorrente per le situazioni di emergenza (bussola, torcia, telo termico, utensili per il taglio).
- In caso di necessità non esitare a tornare indietro, a volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, prevedere in anticipo eventuali percorsi di rientro rapido, rimani sempre in gruppo e non esitare a chiedere aiuto.
- Riporta a casa i tuoi rifiuti, anche gli scarti di cibo non devono essere abbandonati negli ambienti naturali per non interferire con la fauna e la flora autoctona.
- Evita di uscire inutilmente dai sentieri e di fare scorciatoie, non cogliere piante e fiori protetti, utilizza eventualmente la macchina fotografica, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite dei luoghi e dei suoi abitanti.
- Porta sempre viveri ed acqua in quantità adeguata.