

# 10 consigli pratici per gli escursionisti



1° Non fare escursioni senza un'accurata preparazione. Informatevi sull'itinerario e sulle condizioni meteo.

2° Procurarsi l'equipaggiamento adeguato per l'escursione in programma lasciando a casa ciò che non serve.

3° Le prime gite di una vacanza escursionistica dovrebbero servire da "introduzione". L'organismo ha bisogno di alcuni giorni per acclimatarsi.

4° Non dimenticare di fare le necessarie pause durante l'escursione.

5° Bere abbondantemente durante l'escursione, anche se non si avverte una sete intensa, e nutrirsi a sufficienza.

6° Adeguare il ritmo di marcia al terreno. Camminare in salita molto più lentamente e con passi più corti che in piano.

7° Se durante la marcia si riesce a parlare tranquillamente con i compagni, il ritmo di marcia è adeguato a un lungo cammino.

8° Se assumete regolarmente medicinali (es. contro l'asma) non dimenticate di averli con voi durante la gita.

9° In caso d'emergenza, mantenere la calma e chiamare il soccorso alpino (Bergrettung). Numero d'emergenza 144; richiesta di soccorso alpino (SEGNALE LUMINOSO), Numero d'emergenza europeo 112; soccorso alpino 140

10° Non dimenticare di gustare con tutti i sensi la bellezza del paesaggio alpino.

