



CONOSCENZA E FREQUENTAZIONE DEL SENTIERO ITALIA CAI

IN MONTAGNA CON
IL CLUB
ALPINO
ITALIANO



10+1 NORME DI COMPORTAMENTO IN MONTAGNA

IN MONTAGNA PERCHÈ?

1

In Montagna per conoscere e osservare, per condividere un'esperienza da poter raccontare e consigliare, per riscoprire radici dell'uomo e valori della natura.

L'ESCURSIONE SI PIANIFICA A TAVOLINO. A CASA

Indispensabile conoscere le caratteristiche del sentiero scelto: lunghezza, dislivello e difficoltà, valutando anche le vie di fuga. Informiamo sempre qualcuno sul programma della giornata e sull'escursione scelta.

2

IL SENTIERO E' LA NOSTRA META

3

In montagna portiamo con noi bussola, carta dei sentieri e altimetro. Seguiamo sempre il sentiero ed esercitiamoci nell'orientamento, consultando spesso la cartina. Nel dubbio torniamo indietro.

L'ESCURSIONE VA SCELTA NEL RISPETTO DELLA FORMA FISICA

L'esperienza escursionistica deve essere adeguata alle nostre capacità e alle persone che vengono con noi. E' buona norma partire sempre di buon mattino e tornare quanto prima, mai all'imbrunire.

4

IN MONTAGNA SI VA IN GRUPPO!

5

Consideriamo le necessità di chi condivide l'escursione e camminiamo al passo giusto per rimanere sempre insieme.

LE PREVISIONI METEO SONO UN NOSTRO ALLEATO

Il bollettino meteo va consultato e, durante l'escursione, osserviamo qualsiasi cambiamento del tempo. Se necessario impariamo a rinunciare alla meta; si può sempre tornare.



CALCOLIAMO I TEMPI

In montagna si va per osservare, apprezzare e rilassarsi. Le pause sono importanti, in particolare se con la famiglia, i bambini e gli studenti.



L'ACQUA CHE BONTÀ

Bisogna bere molto e bene. Le bevande migliori sono acqua, tè o succhi naturali. Inoltre nello zaino portiamo anche frutta secca e biscotti.



VESTIRSI A "CIPOLLA"

L'abbigliamento va sempre adeguato alla stagione e vestiamoci "a strati", ricordando di aggiungere sempre nello zaino un capo pesante e il necessario per ripararsi dalla pioggia, senza dimenticare un kit essenziale di pronto soccorso.

CON GLI SCARPONI È MEGLIO

Le calzature alte alla caviglia sono le più consigliate, in grado di bloccare il piede e proteggere le articolazioni. Con una suola di gomma scolpita che asseconda il terreno e ammortizza i colpi.



LA NATURA HA BISOGNO DI NOI.

AIUTIAMOLA!



Camminiamo senza fare rumore. Osserviamo senza danneggiare l'ambiente. Mangiamo senza lasciare i rifiuti. Fotografiamo senza cogliere i fiori.