## CONSIGLI ALL'ESCURSIONISTA

Pur ritenendo abbastanza scontati i consigli che ci apprestiamo a dare, pensiamo sia comunque utile ricordare alcune precauzioni inerenti alla propria ed altrui sicurezza oltre ad altre di carattere ecologico.

- prima dell'escursione verificare se la gita è alla portata vostra e dei compagni di escursione, in modo particolare se si tratta di ragazzi.
- lasciare sempre detto sia il percorso dell'escursione che il prevedibile orario di rientro
- pur ritenendo sconsigliabile effettuare escursioni in solitario si raccomanda di seguire sempre i sentieri segnati. Quando si perde il segnavia è buona norma tornare sui propri passi fino al ritrovamento dello stesso.
- è opportuno tenere nello zaino: confezione di primo soccorso, indumenti impermeabili e per ripararsi dal freddo
- poichè è possibile infortunarsi anche su percorsi facili, si consiglia di prestare molta attenzione durante la marcia e di usare attrezzatura affidabile
- prestare molta attenzione a non provocare cadute di sassi, potrebbero colpire altri escursionisti che si trovano più a valle
- il ritmo di progressione deve essere rapportato alla preparazione fisica del gruppo; una marcia troppo veloce può accelerare la stanchezza ed esporre il gruppo a rischi inutili
- evitare di camminare fino allo stremo delle forze; è consigliabile effettuare brevi soste ad intervalli regolari, almeno ogni ora di marcia.
- una corretta alimentazione riduce lo spreco di energie, si consiglia di mangiare poco ma di frequente e di utilizzare cibi facilmente assimilabili e digeribili
- Prestare molta attenzione a mantenere il giusto rapporto idrosalino nel nostro corpo pertanto si consiglia, specialmente durante i periodi caldi, di bere frequentemente in modo regolare bevande arricchite con zuccheri e sali minerali. Attenzione nei bambini e negli anziani la necessità di bere si manifesta con molto ritardo, se bere troppo fa male, non bere è ancora peggio!
- in caso di temporali è necessario evitare di attirare i fulmini e pertanto è sconsigliato sostare nei pressi di pali metallici e/o alberi alti ed appuntiti come gli abeti, di seguire itinerari attrezzati ed in molti casi anche di utilizzare l'ombrello in quanto la sua punta può fungere da attira fulmini.
- coloro che affrontano un'escursione in zona non conosciuta è bene che si muniscano di carta topografica, descrizione del percorso e magari di traccia GPS.

## conoscere ed amare la natura significa anche:

- *rispettare il bosco*: le piante e gli animali che vi abitano sono fondamentali per la sua sopravvivenza; amare la natura non significa appropriarsene ma rispettarla, quindi non distruggiamo o raccogliamo i fiori ed i prodotti del sottobosco. Anche i funghi non commestibili sono protetti.
- tenerla pulita: quando mangiamo all'aperto portiamo a casa i nostri rifiuti, a noi costa poca fatica e l'ambiente non ne soffre.
- camminare sui sentieri: mantenendosi sul sentiero, evitando le scorciatoie, si evita l'erosione causata dal ruscellamento sia sui sentieri che sul suolo
- **non provocare incendi**: prestiamo attenzione che i fiammiferi e le sigarette che buttiamo siano ben spenti, non accendiamo fuochi perchè in un attimo rischiamo di distruggere quello che la natura ha costruito in molti anni.
- non incidere gli alberi. incidere la corteccia di un albero per lasciare una traccia del nostro passaggio può significare la morte dell'albero stesso in quanto in quel punto può essere attaccato da parassiti.