

# I QUADERNI DI PIERINO



**MONTAGNA AMICA  
e SICURA**

PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA DEL  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE  
C.V.I. - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

LABORATORIO PREVENZIONE E SICUREZZA DEL



## SUGGERIMENTI ESCURSIONE FACILE



LE COSE RIPETUTE ... GIOVANO !!



(REPETITA IUVANT !)



# Desideri intraprendere una escursione facile?

---

1



Leggi i **bollettini meteo** della zona che intendi frequentare almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Se non li sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Fai particolare attenzione alla previsione di temporali.

---

# Desideri intraprendere una escursione facile?

---

2



L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet per individuarne le effettive difficoltà tecniche, che troverai qui a seguito catalogate. Per avere maggiori informazioni contatta gli operatori delle categorie autoctone: Guide, Operatori Soccorso, Gestori Rifugi.

---

## Desideri intraprendere una escursione facile?

---

3



Anche se l'escursione è semplice (ad esempio un itinerario alla ricerca di funghi) utilizza sempre calzature adeguate con suola scolpita antiscivolo. Inoltre porta sempre con te l'abbigliamento integrativo per un eventuale cambiamento meteo.

---

## Desideri intraprendere una escursione facile?

---

4



Porta con te la carta topografica escursionistica della zona ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il Nord come indicato dalla bussola.

---

## Desideri intraprendere una escursione facile?

---

5



**Parti sempre di buon'ora**, tieni conto che i temporali in estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che i cambiamenti meteorologici, e l'alta frequentazione di certi itinerari, possono dilatare i previsti tempi di percorrenza.

---

## Desideri intraprendere una escursione facile?

---

6



Fai attenzione al sentiero che hai scelto e rimani sempre al suo interno. Quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati come nel disegno qui a fianco. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno.

---

# Desideri intraprendere una escursione facile?

---

7



**Porta sempre a valle i tuoi rifiuti;** impara a conoscere l'ambiente di cui siamo solo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

---



## Desideri intraprendere una escursione facile?

---

8



In caso di incidente telefona immediatamente al 118 e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.

---