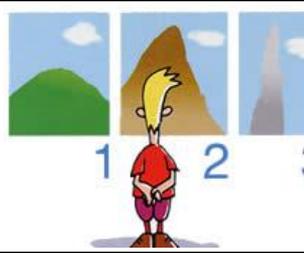


GUIDA ALLE ESCURSIONI SICURE

Poche regole utili e intelligenti per escursioni sicure a cura delle Guide Alpine e del Soccorso Alpino

<p>Preparate il vostro itinerario Consultate cartine, guide ed informatevi presso professionisti locali sulle condizioni meteo e ambientali.</p>		<p>Scegliete un percorso adatto alla vostra preparazione Nel programmare l'itinerario tenete conto del vostro livello tecnico e dello stato di allenamento.</p>	
<p>Scegliete equipaggiamento ed attrezzatura idonei Accertatevi di sapere usare l'attrezzatura e non dimenticate un set di pronto soccorso.</p>		<p>Consultate i Bollettini Nivometeorologici In montagna, soprattutto in alta quota, le condizioni meteo possono mutare radicalmente anche in pochi minuti.</p>	
<p>Partire soli è più rischioso Se scegliete questa opzione portate con voi un telefono.</p>		<p>Lasciate informazioni sul vostro itinerario e sull'orario approssimativo di rientro I Rifugi sono attrezzati con un registro dove potete scrivere provenienza e destinazione certa del vostro itinerario. Usatelo !</p>	
<p>Non esitate ad affidarvi ad un professionista Le Guide Alpine possono consigliarvi o accompagnarvi in sicurezza.</p>		<p>Fate attenzione alle indicazioni e alla segnaletica che trovate sul percorso.</p>	
<p>Non esitate a tornare sui vostri passi Se le condizioni del tempo o la difficoltà vi consigliano di rientrare, non vergognatevi di ciò. La montagna rimane lì per la prossima escursione.</p>		<p>In caso di incidente Date l'allarme chiamando il 118. Praticate le misure di primo soccorso necessarie.</p>	
<p>Cosa mettere nello zaino</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giacca impermeabile traspirante. 2. Maglietta di ricambio. 3. Copricapo. 4. Guanti. 5. Occhiali da sole. 6. Telefono. 7. Set pronto soccorso. 8. Borraccia piena. 9. Cibo. 10. Cartina (ev. bussola, altimetro). 11. Binocolo. 12. Macchina fotografica. 13. Coltellino. 14. Fischiello. 	<p>Schema d'allarme telefonando al 118</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indicare luogo esatto dell'incidente. 2. Precisare l'attività svolta e numero delle persone coinvolte. 3. Indicare numero dei feriti e condizioni sanitarie degli stessi. 4. Valutare le condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente. 5. Fornire un recapito telefonico da cui si chiama. 6. Lasciare quindi libero il recapito telefonico. 7. Rispondere dettagliatamente all'intervista dell'operatore 		