

GUIDA UTILE SU COME COMPORTARSI IN MONTAGNA



Ecco un decalogo delle regole su come comportarsi in montagna, prodotto dall'Associazione degli albergatori che si preoccupa di diffondere delle buone pratiche per un soggiorno di qualità.

-  **Prepara l'escursione con attenzione**
Scegli un percorso adatto alla tua preparazione fisica, informati su difficoltà, tempi e condizioni meteo. Consulta mappe o guide e, se sei in vacanza, chiedi a chi conosce la zona.
-  **Scegli l'abbigliamento e l'attrezzatura giusti**
Vestiti a strati, indossa scarponi da trekking, porta giacca a vento, cappello, acqua, snack, mappa/GPS, torcia e kit di primo soccorso. Bastoncini da trekking possono aiutare.
-  **Informa qualcuno dei tuoi piani**
Se sei solo, avvisa amici, familiari o l'albergo sul tuo itinerario e orario di rientro.
-  **Controlla il meteo prima e durante**
Il tempo in montagna cambia velocemente. Se peggiora, torna indietro. Non rischiare.
-  **Segui sempre i sentieri segnalati**
Non uscire dai tracciati, non spostare la segnaletica. Così proteggi l'ambiente e non ti perdi.
-  **Rispetta la natura**
Non raccogliere fiori, funghi o sassi, non smuovere pietre né disturbare animali. Non accendere fuochi.
-  **Porta via tutti i tuoi rifiuti**
Non lasciare nulla in montagna: porta con te anche i rifiuti organici. Lascia i luoghi come li hai trovati.
-  **Gestisci con rispetto gli animali**
Non spaventare la fauna, non avvicinarti troppo. Tieni i cani al guinzaglio, per il rispetto di persone e animali al pascolo.
-  **Condividi il sentiero con educazione**
Saluta chi incontri, dai la precedenza a chi sale, non urlare o ascoltare musica ad alto volume.
-  **In caso di emergenza, mantieni la calma**
Chiama il 118, fornisci indicazioni precise e non spostarti se sei in difficoltà. Riparati e conserva le energie.



Numero per emergenze e comunicazioni di sicurezza - 118



Via San Bernardo, 137 - Garda (VR)
segreteria@federalberghigardaveneto.it
www.federalberghigardaveneto.it





CAP

SNACKS

CHECK THE
WEATHER
BEFORE
LEAVING

WATER

BACKPACK WITH
WATERPROOF JACKET

LONG PANTS

LONG SOCKS

TREKKING POLES

HIKING BOOTS

USEFUL GUIDE ON HOW TO BEHAVE IN

THE MOUNTAINS

Here is a list of rules for proper behavior in the mountains, produced by the Hoteliers' Association, which is committed to promoting good practices for a quality stay.

-  **Plan your hike carefully**
Choose a route suited to your fitness level. Check trail difficulty, duration, and weather conditions. Use maps or guides and ask locals if needed.
-  **Wear proper clothing and gear**
Dress in layers, wear hiking boots, and bring a windbreaker, hat, water, snacks, a map or GPS, flashlight, and first aid kit. Trekking poles may help.
-  **Inform someone of your plans**
If hiking alone, tell friends, family, or your hotel where you're going and when you expect to return.
-  **Check the weather before and during**
Mountain weather changes quickly. If it worsens, turn back—don't take risks.
-  **Stay on marked trails**
Do not leave the paths or move signage. You'll protect the environment and avoid getting lost.
-  **Respect nature**
Don't pick flowers, mushrooms, or stones. Don't move rocks or disturb animals. Never light fires.
-  **Take your waste back with you**
Carry all trash—including organic—back down. Leave nature as you found it.
-  **Be mindful around animals**
Don't scare or approach wildlife. Keep dogs on a leash to avoid disturbing people or livestock.
-  **Share the trail with courtesy**
Greet others, give way to those climbing, and avoid loud noises or music.
-  **In case of emergency, stay calm**
Call 118 and give clear information. If stuck, stay where you are, find shelter, and save energy.



Emergency and safety contact number – 118



Via San Bernardo, 137 - Garda (VR)
segreteria@federalberghigardaveneto.it
www.federalberghigardaveneto.it





CAP

SNACKS

CHECK THE
WEATHER
BEFORE
LEAVING

WATER

BACKPACK WITH
WATERPROOF JACKET

LONG PANTS

LONG SOCKS

TREKKING POLES

HIKING BOOTS

NÜTZLICHER LEITFADEN FÜR DAS VERHALTEN IN DEN BERGEN



Hier ist ein Regelwerk für das richtige Verhalten in den Bergen, erstellt vom Hotelierverband, der sich für die Verbreitung guter Praktiken für einen qualitativ hochwertigen Aufenthalt einsetzt.

- 1**  **Plane deine Wanderung sorgfältig**
Wähle eine Strecke, die deinem Fitnesslevel entspricht. Informiere dich über Schwierigkeit, Dauer und Wetter. Nutze Karten oder frage Einheimische.
- 2**  **Trage passende Kleidung und Ausrüstung**
Zieh dich im Zwiebellook an, trag Wanderschuhe und nimm Windjacke, Mütze, Wasser, Snacks, Karte/GPS, Taschenlampe und Erste-Hilfe-Set mit. Wanderstöcke sind hilfreich.
- 3**  **Informiere jemanden über deine Pläne**
Wenn du alleine gehst, sag Freunden, Familie oder deiner Unterkunft Bescheid, wohin du gehst und wann du zurückkommst.
- 4**  **Beobachte das Wetter vorher und unterwegs**
Im Gebirge ändert sich das Wetter schnell. Kehre bei Verschlechterung lieber um.
- 5**  **Bleibe auf markierten Wegen**
Verlasse nie die markierten Wege und verändere keine Wegweiser – so schützt du die Natur und verlierst dich nicht.
- 6**  **Respektiere die Natur**
Keine Blumen, Pilze oder Steine sammeln. Keine Steine rollen lassen oder Tiere stören. Kein Feuer machen.
- 7**  **Nimm deinen Müll mit**
Auch Bio-Abfälle gehören nicht in die Natur. Nimm alles wieder mit ins Tal.
- 8**  **Gehe respektvoll mit Tieren um**
Wildtiere nicht erschrecken oder stören. Hunde immer an der Leine führen – aus Rücksicht auf Menschen und Weidevieh.
- 9**  **Verhalte dich rücksichtsvoll auf dem Weg**
Grüße andere, gib aufsteigenden Wanderern den Vortritt, vermeide Lärm und Musik.
- 10**  **Bleib ruhig im Notfall**
Wähle 118 und gib genaue Angaben. Bleib, wo du bist, such Schutz und schone deine Kräfte.



Notruf- und Sicherheitsnummer – 118



Via San Bernardo, 137 - Garda (VR)
segreteria@federalberghigardaveneto.it
www.federalberghigardaveneto.it





CAP

SNACKS

CHECK THE
WEATHER
BEFORE
LEAVING

WATER

BACKPACK WITH
WATERPROOF JACKET

LONG PANTS

LONG SOCKS

TREKKING POLES

HIKING BOOTS