

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.

-  **1 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.
-  **2 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.
-  **3 Informa qualcuno dei tuoi piani**
Se sei solo, avvisa amici, familiari o l'albergo sul tuo itinerario e orario di rientro.
-  **4 Controlla il meteo prima e durante**
Il tempo in montagna cambia velocemente. Se peggiora, torna indietro. Non rischiare.
-  **5 Segui sempre i sentieri segnalati**
Non uscire dai tracciati, non spostare la segnaletica. Così proteggi l'ambiente e non ti perdi.
-  **6 Rispetta la natura**
Non raccogliere fiori, funghi o sassi, non smuovere pietre né disturbare animali. Non accendere fuochi.
-  **7 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.
-  **8 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.
-  **9 Condividi il sentiero con educazione**
Saluta chi incontri, dai la precedenza a chi sale, non urlare o ascoltare musica ad alto volume.
-  **10 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