



# CONOSCENZA E FREQUENTAZIONE DEL SENTIERO ITALIA CAI

IN MONTAGNA CON  
IL CLUB  
ALPINO  
ITALIANO



# 10+1 NORME DI COMPORTAMENTO IN MONTAGNA

## IN MONTAGNA PERCHÈ?

1

In Montagna per conoscere e osservare, per condividere un'esperienza da poter raccontare e consigliare, per riscoprire radici dell'uomo e valori della natura.

## L'ESCURSIONE SI PIANIFICA A TAVOLINO. A CASA

Indispensabile conoscere le caratteristiche del sentiero scelto: lunghezza, dislivello e difficoltà, valutando anche le vie di fuga. Informiamo sempre qualcuno sul programma della giornata e sull'escursione scelta.

2

## IL SENTIERO E' LA NOSTRA META

3

In montagna portiamo con noi bussola, carta dei sentieri e altimetro. Seguiamo sempre il sentiero ed esercitiamoci nell'orientamento, consultando spesso la cartina. Nel dubbio torniamo indietro.

## L'ESCURSIONE VA SCELTA NEL RISPETTO DELLA FORMA FISICA

L'esperienza escursionistica deve essere adeguata alle nostre capacità e alle persone che vengono con noi. E' buona norma partire sempre di buon mattino e tornare quanto prima, mai all'imbrunire.

4

## IN MONTAGNA SI VA IN GRUPPO!

5

Consideriamo le necessità di chi condivide l'escursione e camminiamo al passo giusto per rimanere sempre insieme.

## LE PREVISIONI METEO SONO UN NOSTRO ALLEATO

Il bollettino meteo va consultato e, durante l'escursione, osserviamo qualsiasi cambiamento del tempo. Se necessario impariamo a rinunciare alla meta; si può sempre tornare.



## CALCOLIAMO I TEMPI

In montagna si va per osservare, apprezzare e rilassarsi. Le pause sono importanti, in particolare se con la famiglia, i bambini e gli studenti.



## L'ACQUA CHE BONTÀ

Bisogna bere molto e bene. Le bevande migliori sono acqua, tè o succhi naturali. Inoltre nello zaino portiamo anche frutta secca e biscotti.



## VESTIRSI A "CIPOLLA"

L'abbigliamento va sempre adeguato alla stagione e vestiamoci "a strati", ricordando di aggiungere sempre nello zaino un capo pesante e il necessario per ripararsi dalla pioggia, senza dimenticare un kit essenziale di pronto soccorso.

## CON GLI SCARPONI È MEGLIO

Le calzature alte alla caviglia sono le più consigliate, in grado di bloccare il piede e proteggere le articolazioni. Con una suola di gomma scolpita che asseconda il terreno e ammortizza i colpi.



## LA NATURA HA BISOGNO DI NOI.

## AIUTIAMOLA!



Camminiamo senza fare rumore. Osserviamo senza danneggiare l'ambiente. Mangiamo senza lasciare i rifiuti. Fotografiamo senza cogliere i fiori.