

Vademecum per andare in montagna

- Abbigliamento adeguato alla stagione.
-
- Uso di scarponi: da evitare assolutamente le scarpe da ginnastica o simili, per la scarsa aderenza sui terreni erbosi e accidentati.
-
- Nello zaino: giacca a vento, mantella, maglione di lana o pile, maglia di ricambio. In inverno da non dimenticare guanti e berretto in lana o pile, ghette per la neve; in estate indispensabile un cappello di tela. Sempre occhiali da sole e crema antisolare.
-
- Tra gli oggetti utili: bastoncini telescopici, pila, telefono cellulare, coltello multiuso; per un'eventuale richiesta di soccorso anche un piccolo specchio e un fischiello.
-
- Documenti di identità nel caso di itinerari transfrontalieri.
-
- Nel programmare l'escursione, consultare le previsioni meteo e regolarsi di conseguenza.
-
- Documentarsi sull'itinerario prescelto consultando cartine topografiche e cartoguide (da mettere anche nello zaino).
-
- L'ambiente naturale è affidato al rispetto dei suoi fruitori, quindi:
 - portare i rifiuti a valle
 - non raccogliere fiori
 - non scrivere sulle cortecce degli alberi
 - non accendere fuochi
 - non disturbare la fauna
 - rispettare la gente del luogo e le sue attività