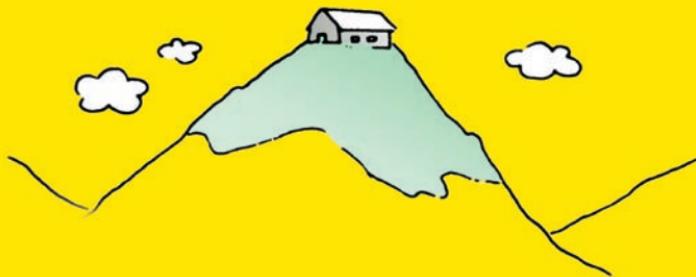


IL MANUALE DEL TREKKING NATURE







GARI BAMBINI,



questo piccolo manuale è stato pensato per voi e vuole aiutarvi a conoscere meglio la montagna, a rispettare il suo ambiente e a seguire delle regole che vengono dal buon senso e dalla buona educazione. Per andare in montagna dovete osservare l'ambiente che vi circonda, vedere i segnali che essa vi manda, avere un atteggiamento responsabile che è la regola di base della sicurezza in ambiente alpino. In questo piccolo manuale troverete una serie di suggerimenti per preparare la vostra escursione, per comportarvi correttamente, per meglio apprezzare una giornata in Montagna e le bellezze della Natura. Leggetelo attentamente e... zaino in spalle, si parte!

Alberto Cerise
*Assessore al Territorio,
Ambiente e Opere pubbliche.*

DOMANI IO E PAPÀ ABBIAMO
DECISO DI FARE UNA
GITA IN MONTAGNA!
CONTROLLATE LE PREVISIONI...



MAMMA, HO GUARDATO SU
INTERNET ... SARÀ
BELLISSIMO!

1
**TUTTI IN
MONTAGNA**
!!!



L'ESCURSIONE

L'escursione è una gita in montagna, generalmente di un giorno, che non necessita di particolare attrezzatura alpinistica come piccozza, ramponi, corda e chiodi.



IL TREKKING

Il trekking è un'escursione di più giorni in cui si sceglie di pernottare in montagna. Normalmente si parte e si ritorna nello stesso punto, ma si può anche partire da un luogo e arrivare in una vallata vicina attraversando colli, boschi e pascoli.



L'ITINERARIO

Quando scegli un itinerario devi tener conto non solo delle tue capacità fisiche, ma anche del contesto nel quale effettui la gita, come le difficoltà, l'altitudine, le condizioni climatiche e il percorso da fare.



LE INFORMAZIONI

Non devi mai aver paura di chiedere informazioni sulla tua gita presso gli uffici delle guide alpine, i centri visita dei parchi nazionali o regionali, i professionisti della montagna. È utile documentarti con carte topografiche e guide che ti illustrino l'itinerario e le sue difficoltà.



INTERNET

Su internet si possono trovare siti specifici che danno informazioni sulle escursioni e consigliano anche i materiali e le attrezzature adeguate. Fatti aiutare dai tuoi genitori a trovare i siti più indicati e per verificare che forniscano le giuste informazioni.

LA METEO

Prima di partire consulta sempre il bollettino meteo della zona ed evita di andare in montagna con il brutto tempo. Se sei sorpreso da un temporale devi fermarti, aspettare che smetta di piovere e che il cielo si rassereni.





2. COSA METTO NELLO ZAINO ???



maglione



giacca impermeabile



pranzo



borraccia



crema protettiva



medicinali



macchina fotografica



occhiali

L'ABBIGLIAMENTO

Non deve essere né troppo pesante, né troppo leggero. L'ideale è vestirti a strati come una cipolla.

Ricordati di portare una giacca impermeabile, una maglietta di ricambio, un cappello e gli occhiali per ripararti dal sole, scarponi o scarpe da trekking che coprano la caviglia e la crema solare ad alta protezione.



I MEDICINALI

Nello zaino dovresti sempre avere il necessario per il primo soccorso: del disinfettante, una benda elastica, dei cerotti di varie misure e quelli specifici per le vesciche.

FATE UNA BUONA
COLAZIONE
CAMMINARE RICHIEDE
ENERGIA!

SÌ PAPÀ... MARTA
SEI SEMPRE LA SOLITA, MI HAI
FINITO LA MARPELLATA!



3.

**CHI MANGIA
SANO VA
LONTANO!**

L'ALIMENTAZIONE



Camminare vuol dire consumare energie, ecco perché la prima colazione fatta con pane, cereali e latte è fondamentale.

Durante il tragitto è importante mangiare poco, ma sovente: gli zuccheri e i carboidrati contenuti nella frutta, nella cioccolata e nelle barrette di cereali sono ideali. Al contrario, devi bere molto per integrare i liquidi persi: vanno bene le bevande calde o fredde ma poco zuccherate.



LE ATTREZZATURE

Devi avere un'attrezzatura di qualità: uno zaino da montagna comodo, capiente, adatto alla tua corporatura e che si legghi in vita. Al suo interno devi mettere delle cose leggere e poco ingombranti, il superfluo rimane a casa! Per aiutarti negli appoggi puoi portare delle racchette allungabili.

CIAO FILIPPO, DOVE VAI,
CON CHI, **QUANDO**
PARTI E QUANDO TORNI ???....

4 MA DEVO
SEMPRE DIRTI
TUTTO !?!



CIAO NONNA GINA.
DOMANI VADO A FARE UNA
GITA IN MONTAGNA!

**QUAL È
LA META?
QUANDO
SI PARTE?
E PER
QUANTO
TEMPO?**



Devi sempre lasciar detto a qualcuno, ai famigliari o agli amici, qual è la tua destinazione, a che ora pensi di partire, a che ora pensi di rientrare e chi sono i compagni di escursione.

Evita le gite in solitaria:
in montagna non si va mai da soli!



5. NON SEMPRE LA STRADA PIU' CORTA E' QUELLA GIUSTA!

FILIPPO, SE MI FAI
SBAGLIARE STRADA
TORNI A PIEDI!



IL PARCHEGGIO

Ricorda ai tuoi genitori di lasciare l'autovettura nei parcheggi autorizzati e non in mezzo ai prati, nei boschi, lungo il bordo di ruscelli o torrenti. Il rispetto della montagna e del suo ambiente inizia a valle!



I SENTIERI E LA SEGNALETICA

All'inizio del sentiero, impara a leggere la targhetta gialla, con il nome della destinazione, il tempo di percorrenza e il numero o le lettere che individuano il percorso. Sarà tutto più facile! Lungo il cammino i cerchi o i triangoli gialli ti indicheranno la strada. Ma soprattutto non uscire dal sentiero, sia per la tua sicurezza che per il rispetto dell'ambiente.

FRATELLO, GIÙ LE MANI
DAI **FIORI** !

MA NEMMENO UNO
PICCOLO, PICCOLO
PER LA MIA VALENTINA?!

CLICK!
CLICK!

PORTALE
UNA FOTO!



6.

**FIORIN
FIORELLINO
L'AMORE
E' BELLO...**

LA FAUNA E LA FLORA

Passeggiando in montagna è facile incontrare camosci, stambecchi, caprioli e marmotte. Il modo migliore per ammirarli è stare in silenzio ed immobili per non spaventarli. Non portarti a casa dei fiori: molti sono rari e dunque protetti. Capire che in montagna ci sono delle regole da rispettare e non dei divieti può aiutarti a viverla e a frequentarla in maniera più consapevole e rispettosa.



FILIPPO, ATTENTO
QUELL' **ACQUA**
POTREBBE FARTI MALE!



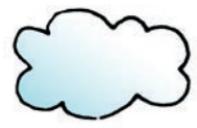
7.

**FAI ATTENZIONE
A COSA BEVI!**

L'ACQUA

"Che bel ruscello, che acqua limpida, riempio la mia borraccia..." Parti sempre con una riserva d'acqua sufficiente per l'escursione. Non dare per scontato che in montagna ci sia sempre dell'acqua: lungo molti itinerari essa è scarsa se non addirittura inesistente. Evita di bere acqua di ruscello o di torrente, a monte potrebbe esserci un abitato o una stalla e l'acqua potrebbe non essere potabile. Ricordati che la neve e il ghiaccio non dissetano in quanto non contengono sali minerali ed inoltre sono di difficile digestione.





8. CASA
DOLCE
CASA!

MARTA, MUOVITI
CHE IL RIFUGIO
È VICINO.

ARRIVO, ARRIVO!

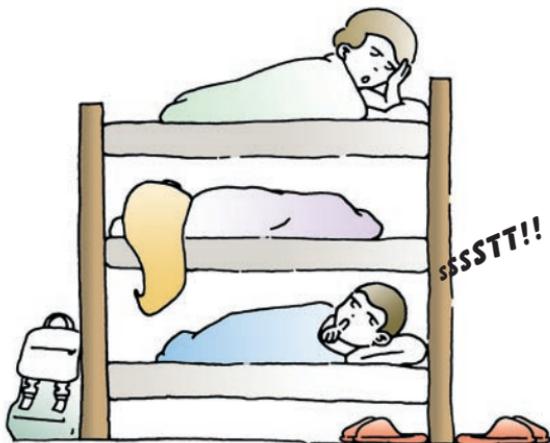


BLUFF!
BLUFF!



IL RIFUGIO

Il rifugio è la sentinella della montagna, è organizzato per fornire il ristoro e il pernottamento. Al suo interno devi rispettare il silenzio nelle ore notturne, non calzare gli scarponi nelle camere e nei bagni, usare il sacco lenzuolo, non sprecare l'acqua e lasciare puliti i bagni. Esistono delle regole da seguire che fanno parte di un codice specifico che si basa sull'educazione e sul buon senso. Entrare in un rifugio significa accettare questo codice e rispettarlo.



CHE BELLO MANGIARE
ALL'ARIA APERTA!



9.

IL MONDO
PIU' PULITO
INIZIA
...DA NOI!

NON SI ABBANDONANO I
RIFIUTI NELLA NATURA!



I **RIFIUTI** DEVONO
ESSERE RIPORTATI A CASA!



I COMPORTAMENTI

Esiste una serie di comportamenti non scritti che fanno parte dell'andare in montagna. Cedere il passo a chi sta salendo, salutare quando si incontrano altri escursionisti, aiutare chi è in difficoltà; avere cioè sempre rispetto degli altri.

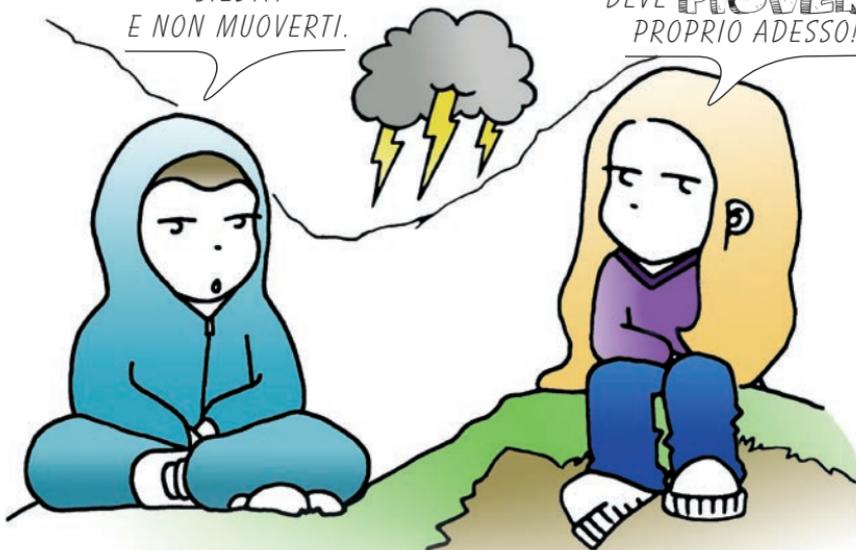


I RIFIUTI

I rifiuti che produce un escursionista, se riportati a valle vuoti, peseranno, sì e no, 200 grammi e non implicano nessuno sforzo fisico. Gli stessi rifiuti lasciati in un rifugio e moltiplicati per un numero anche minimo di escursionisti cominciano a pesare, ad ingombrare e a creare seri problemi per essere portati a valle.

MARTA, METTITI
LA GIACCA IMPERMEABILE,
SIEDITI
E NON MUOVERTI.

DEVE **PIOVERE**
PROPRIO ADESSO!?



10.

... **E' MEGLIO CERCARCI
UN RIFUGIO!**

IN CASO DI TEMPORALE

Il temporale e i fulmini sono un pericolo per chi va in montagna. Al riguardo esistono alcune regole da seguire. Prima di tutto non stare in gruppo, allontana da te lo zaino e tutti i materiali metallici che possono attrarre i fulmini (racchette allungabili, borraccia, telefonino, etc...). In seguito siediti per terra accovacciato, se possibile in un luogo aperto, lontano da rocce, alberi isolati, creste e laghi e aspetta che il temporale passi.



11 ...E SE FA FREDDO? CI METTIAMO UNA MAGLIA IN PIU'.

FILIPPO, SPEGNI
IMMEDIATAMENTE QUEL
FUOCO?

UFFA MARTA! AVEVO
TROPPO FREDDO!





ATTENZIONE AL FUOCO

Devi sempre fare molta attenzione ad accendere un fuoco: una folata di vento inaspettata, qualche scintilla incontrollabile, una distrazione potrebbero provocare un incendio e trasformare un'allegria giornata in montagna in una tragedia. È vietato accendere i fuochi nei boschi e quando non piove da molto tempo. Per questo evita sempre di accendere un fuoco!

Nella richiesta di aiuto preparati a rispondere, con calma e precisione, alle seguenti **DOMANDE** dei soccorritori:

PRONTO PRONTO
CHIEDO **AIUTO!**



- Chi sei, da dove chiami, il tuo numero di telefono.
- Dov'è successo (qualunque punto di riferimento è importante).
- Dove si trova la persona che sta male.
- Cos'è successo: un incidente, un malore.
- Quante persone sono coinvolte, se è un incidente.
- Il sesso e l'età di chi sta male.
- Chi sta male è cosciente, sta respirando.
- Ascolta con attenzione cosa dovrai fare mentre aspetti i soccorsi.



PRONTO, PRONTO,
DATEMI LE VOSTRE
COORDINATE!

12.

RICHIESTA DI SOCCORSO

Può capitare che durante la tua gita incontri degli escursionisti in grave difficoltà e devi chiamare il soccorso. Fai il numero **118** dal telefonino, segui le indicazioni che ti verranno date da chi ti risponde e non tenere occupato il tuo numero. Ricordati che il telefonino non sempre prende e che molte zone di montagna non sono coperte dal segnale.

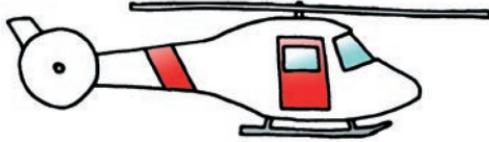


SEI SICURA CHE QUESTA
SIA LA **POSIZIONE**
GIUSTA?

SÌ, È IL SEGNALE
INTERNAZIONALE DI RICHIESTA
DI **SOCCORSO**.



13. ECCOCI,
SIAMO QUI...!



SOCORSO CON ELICOTTERO

Arriva l'elicottero devi farti vedere: mettiti nella posizione YES, con le braccia in alto ed aperte a forma di lettera Y. Questa posizione è il segnale internazionale di richiesta di soccorso e vuole dire: ho bisogno di aiuto, atterrate qui! Invece, per dire che va tutto bene, che non hai bisogno di aiuto, ti devi mettere con un braccio alzato e l'altro abbassato.

QUANDO D'ESTATE VAI IN **MONTAGNA**, CON I TUOI GENITORI O
GLI AMICI, PORTATI QUESTO MANUALE, TI AIUTERÀ A RICORDARE
ALCUNI COMPORTAMENTI FONDAMENTALI PER RISPETTARE LA
NATURA E DIVERTIRTI IN TUTTA **SICUREZZA**. BUON CAMMINO!



