

e...la

gita
in montagna

cosa si può fare per renderla
sicura

e

piacevole

?

NON **perdeteli** DI **vista!**



Non lasciate mai i bambini al **fondo** della **fila**,
ma fateli camminare al **centro**,
così potrete tenerli sempre sott'occhio.

NON **abbandonate**

I sentieri!



Fate capire ai bambini l'importanza di **non abbandonare** mai il **sentiero**, soprattutto in zone poco conosciute: una improvvisa variazione del tempo (ad es. il calare della nebbia) può fare perdere l'**orientamento**.

valutate LE LORO forze!



Prima di scegliere l'itinerario della gita, **valutate** bene le **risorse** e le **capacità** dei bambini, prevedete delle soste e tenete in considerazione il tempo necessario per il rientro.

NON sottovalutate I rischi!



Insegnate ai bambini a non **sottovalutare** i **rischi** che la montagna può presentare:
passaggi esposti, sassi bagnati e scivolosi, pendii scoscesi, ripidi, pascoli abbandonati, attraversamenti di torrenti, instabilità delle pietraie.....

protegeteli!



Abituate i bambini ad utilizzare **creme** solari protettive, **occhiali** e **cappellino**: i danni dei raggi ultravioletti, anche quando è nuvoloso, non sempre sono immediatamente visibili ma possono manifestarsi nel lungo periodo.

ricordatevi *IL ricambio!*



Portatevi un **ricambio** completo per ogni bambino:
se dovesse piovere o nevicare improvvisamente potrete avere
a disposizione **abiti asciutti** a contatto con la pelle.

attenzione *AI* frutti velenosi!



Insegnate ai bambini a non mangiare *bacche*, *frutti* o *funghi*, prima di averli mostrati a voi; e voi stessi siate sicuri della loro non *pericolosità*.

attenzione AI temporali!



Spiegate ai bambini che se vi sorprende un **temporale** e non c'è riparo sicuro nelle vicinanze, occorre allontanarsi da alberi, tralicci e creste, **non** aprire l'**ombrello** e togliersi di dosso tutti gli oggetti metallici.

E IL pranzo AL sacco?



Portate con voi **cibi** facilmente **digeribili**: d'estate possibilmente più liquidi e d'inverno più calorici: è importante mantenere una buona idratazione corporea e un giusto apporto di zuccheri.