

SEMPLICI REGOLE PER VIVERE LA MONTAGNA

Benvenuto a Colere.

Qui trovi le regole che ti consentiranno di vivere la montagna con responsabilità e in tutta sicurezza.

Prima di partire, studia bene il percorso: tieni nota dei sentieri corretti da prendere soprattutto in prossimità dei bivi, valuta i punti di ristoro lungo il percorso dove fermarti per una pausa. Se puoi scarica il tracciato per consultarlo anche offline.

Rispetta l'ambiente scegli un percorso adatto alla tua preparazione: quando fai un'escursione in montagna, ricorda di lasciare pulito il luogo che frequenti. Inoltre, prima di partire, tieni in considerazione la lunghezza, il dislivello ed eventuali difficoltà tecniche.

Scegli equipaggiamento e attrezzatura idonei: se fai trekking, non possono mancare scarponcini tecnici, borraccia, giacca antipioggia, cibo, una pila frontale e un kit di pronto soccorso. Se fai ferrate o pratici l'arrampicata, non dimenticare l'attrezzatura tecnica adatta.

Consulta i bollettini metereologici: soprattutto quelli locali, dove trovi info più specifiche. Questo consiglio è importante soprattutto se affronti una via ferrata: prima di partire assicurati che il tempo sia stabile.

Meglio partire in compagnia: per contare sull'aiuto reciproco in caso di difficoltà. In montagna anche una semplice distorsione può diventare un problema se si è da soli.

Lascia a qualcuno informazioni sul tuo itinerario: comunica ad amici, familiari o ai gestori dei rifugi quale itinerario intendi percorrere e l'orario stimato del tuo rientro. Queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.

Affidati a un professionista della montagna: guide alpine, rifugisti o accompagnatori di media montagna sono ottime fonti per ottenere informazioni utili sulle condizioni ambientali dei percorsi di montagna.

Fai attenzione alla segnaletica lungo il percorso: segui bene sia i cartelli con le indicazioni dei sentieri (numero e destinazione), sia le indicazioni che trovi lungo il percorso, i segnavia di colore bianco e rosso. Ricordati sempre di portare con te una mappa del percorso (cartacea o digitale).

Non esitare a tornare sui tuoi passi: se affiora la stanchezza, se hai dubbi sul percorso o se il tempo volge al brutto, meglio tornare indietro lungo la strada già conosciuta, piuttosto che rischiare di proseguire.

In caso di incidente chiama il numero 112: quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte e sulle loro condizioni, sulle condizioni meteo e sul recapito telefonico da cui chiami.

Separazione dei rifiuti: facciamo attenzione alla raccolta differenziata! Aiutateci anche voi a non creare rifiuti superflui.

Non abbandonate rifiuti in montagna: portate sempre la vostra spazzatura a valle, facendo attenzione alla raccolta differenziata.

Non smaltire i fazzoletti di carta nella natura: impiegano dai tre ai cinque anni per degradarsi.

Si prega di tenere sempre i cani al guinzaglio; soprattutto in montagna. Nei mezzi pubblici o sugli impianti fare anche uso della museruola. Gli escrementi vanno sempre raccolti con gli appositi sacchetti e smaltiti negli appositi contenitori e mai buttati nei prati.