

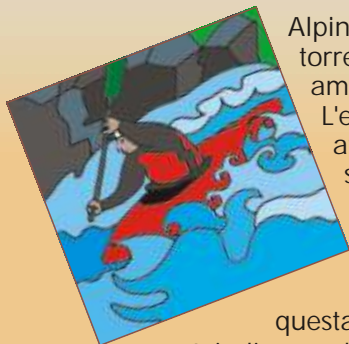
## i sentieri da "scalare"

Anche in Toscana puoi trovare le cosiddette "vie ferrate", itinerari attrezzati con corde di acciaio, pioli e scalini.



**Attenzione**, questi percorsi richiedono preparazione tecnica e specifico equipaggiamento. In particolare, non devi dimenticare il casco, l'imbracatura, il dissipatore con due cordini e i moschettoni.

## non solo trekking...



Alpinismo, free-climbing, torrentismo, speleologia, ecc. non ammettono improvvisazione.

L'equipaggiamento e le attrezzature devono essere scelte con cura, la preparazione tecnica e psicologica richiedono mesi di applicazione. Solo chi ha esperienza può iniziarti a questa grande avventura:

è indispensabile che ti rivolga ad una Guida Alpina o che frequenti un corso presso una Sezione del Club Alpino Italiano.

## in caso di soccorso

Emergenza Sanitaria e Soccorso Alpino **118**



Quando chiami il 118, cerca di indicare esattamente dove ti trovi o quantomeno da dove hai cominciato l'escursione, questo può facilitare l'individuazione del luogo da parte del Soccorso Alpino.

La Regione Toscana ha attivato un servizio di elisoccorso in grado di operare anche in montagna: un tecnico del Soccorso Alpino integra l'équipe sanitaria 118.



### info

Meteo toscana: [www.lamma.rete.toscana.it](http://www.lamma.rete.toscana.it)  
[www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it)

Campagna di comunicazione sociale promossa da:  
Regione Toscana Giunta regionale - Direzione Generale del diritto alla salute e delle politiche di solidarietà  
In collaborazione con Soccorso Alpino e Speleologico Toscano

# la prudenza salva la vita!

realizzazione grafica e stampa: Centro Stampa Giunta regionale

REGIONE  
TOSCANA



# MONTAGNA IN SICUREZZA...



# alcuni consigli per un trekking in montagna

## PRIMA DI PARTIRE...



### PREPARATI FISICAMENTE

se non sei abituato all'attività fisica o se sei fuori forma, allenati!



### EQUIPAGGIATI ADEGUATAMENTE

scegli bene le attrezzature e impara ad usarle. Adotta un abbigliamento a più strati per far fronte ai possibili passaggi dal caldo al freddo.



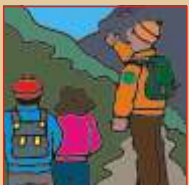
### STUDIA L'ITINERARIO!

valuta il percorso che intendi seguire con l'aiuto di carte topografiche e guide, informati sulle condizioni dei sentieri o su eventuali pericoli che puoi incontrare: tratti esposti, frane, ghiaioni, cave, ecc.



### CONSULTA IL METEO!

informati sulle previsioni atmosferiche e non partire se si prevede brutto tempo. In montagna le condizioni meteorologiche cambiano repentinamente, pertanto non dimenticare i capi impermeabili.



### MEGLIO NON ESSERE SOLI!

cerca di partire in compagnia; lascia comunque detto a qualcuno l'itinerario che intendi seguire e l'orario presunto di rientro.

## ...DURANTE L'ESCURSIONE



### FAI PAUSE FREQUENTI

per recuperare, fermati qualche minuto ogni ora e mangia cibi energetici: biscotti, cioccolata, zuccheri... ma soprattutto bevi!



### SE HAI AL SEGUITO BAMBINI

non pretendere troppo da loro, cerca di fare pause più frequenti, sorvegliali per evitare cadute, falli bere e mangiare spesso.



### SE LA STANCHEZZA AUMENTA

e l'itinerario si fa troppo impegnativo, scegli di tornare indietro. Meglio rinunciare che rischiare!



### SE UN TEMPORALE

ti sorprende, allontanati da vette e creste, non ripararti sotto alberi. Se l'intensità aumenta, liberati di oggetti e attrezzi metallici: li recupererai più tardi!



### IN CASO DI INCIDENTE

o condizioni di emergenza, anche non sanitarie, non perdere la calma. Dai sempre l'allarme attraverso il 118 e specifica che ti trovi in montagna.

## UN SEGNALE...PER AMICO

I sentieri di solito sono indicati dai "segnavia" del CAI rosso/bianco, più frequenti in vicinanza di biforcazioni. Cercali sempre con attenzione: alcuni possono rimanere nascosti da fronde, foglie o altro. Se hai il dubbio di aver sbagliato strada, torna indietro fino all'ultimo "segnavia" e fai una verifica con la cartina.



segnavia rosso-bianco-rosso con numero: indica il numero e la continuità del sentiero



segnavia bianco-rosso indica la continuità del sentiero



Puoi incontrare anche segni di altri colori e, sui terreni aperti d'alta montagna, dei curiosi "ometti di pietra" che indicano la continuità del sentiero.



### CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ DEI SENTIERI

**T** turistico (facile per tutti)  
**EE** per escursionisti esperti (media difficoltà)

**E** escursionistico (richiede preparazione)  
**EEA** per escursionisti esperti con attrezzature (molto difficile)