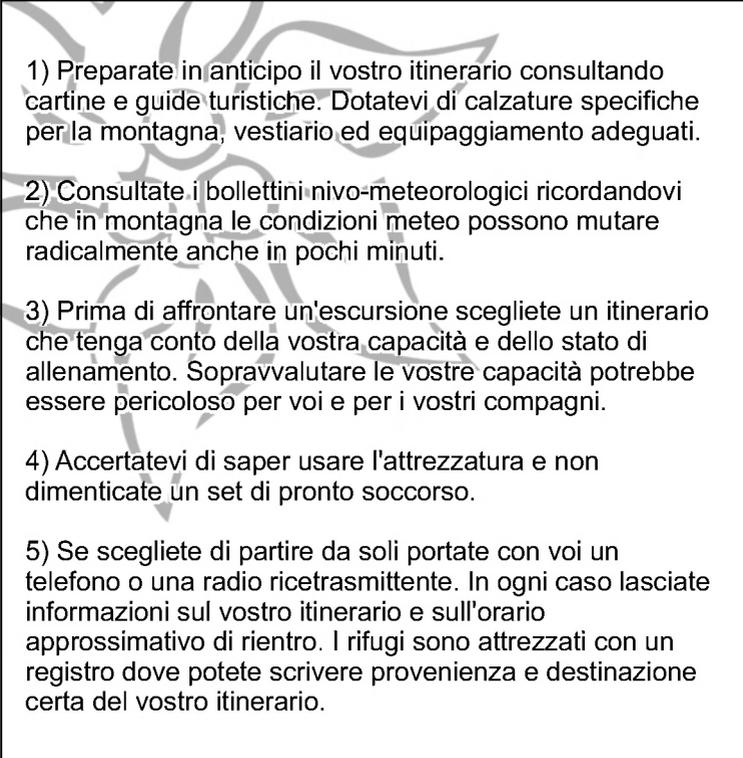


- 
- 1) Preparate in anticipo il vostro itinerario consultando cartine e guide turistiche. Dotatevi di calzature specifiche per la montagna, vestiario ed equipaggiamento adeguati.
 - 2) Consultate i bollettini nivo-meteorologici ricordandovi che in montagna le condizioni meteo possono mutare radicalmente anche in pochi minuti.
 - 3) Prima di affrontare un'escursione scegliete un itinerario che tenga conto della vostra capacità e dello stato di allenamento. Sopravvalutare le vostre capacità potrebbe essere pericoloso per voi e per i vostri compagni.
 - 4) Accertatevi di saper usare l'attrezzatura e non dimenticate un set di pronto soccorso.
 - 5) Se scegliete di partire da soli portate con voi un telefono o una radio ricetrasmittente. In ogni caso lasciate informazioni sul vostro itinerario e sull'orario approssimativo di rientro. I rifugi sono attrezzati con un registro dove potete scrivere provenienza e destinazione certa del vostro itinerario.

6) Durante l'escursione seguite attentamente le indicazioni e la segnaletica del vostro itinerario. Nel dubbio chiedete sempre informazioni, se possibile, ai gestori dei rifugi.

7) Se le condizioni meteorologiche dovessero peggiorare poco dopo l'inizio dell'escursione ritornate velocemente al punto di partenza del vostro itinerario.

Se il temporale vi dovesse sorprendere non riparatevi in gruppo sotto gli alberi isolati. E' preferibile trovare riparo sotto una roccia o in un antro lontano da rivoli d'acqua.

8) Equipaggiatevi per proteggervi dal freddo e dai raggi solari con scarponi, giacca a vento, guanti, berretto, occhiali da sole e creme solari.

9) Se vi avventurate fuori da percorsi segnalati è d'obbligo procedere in cordata.

10) In caso di incidente di cui siete testimoni chiamate subito il numero di pronto intervento 118 fornendo con calma le necessarie informazioni.

Fonte: Polizia di Stato