

REGOLE PER UN'ESCURSIONE RESPONSABILE

Queste regole non sostituiscono in alcun modo i regolamenti e le indicazioni degli esperti, ma vogliono soltanto fornire delle indicazioni generali ai visitatori.

- **Fidati degli esperti**
Per fugare qualsiasi dubbio rivolgiti alle nostre guide esperte che sapranno consigliarti l'escursione più adatta alle tue esigenze, oltre ad accompagnarti lungo il percorso.
- **Pianifica attentamente**
Informati sul livello e la tipologia di itinerario consultando il materiale informativo dedicato. Puoi conoscere lo stato e la descrizione dei principali sentieri su <https://www.cai-fvg.it/sentieri-cai-fvg/>, o direttamente sul sito del Tarvisiano accedendo ad Outdooractive. Se prevedi di trascorrere una o più notti in rifugio verificane la disponibilità.
- **Attento al meteo**
Consulta le previsioni del tempo prima e durante l'escursione. Tieni in considerazione anche le condizioni del terreno. Nel caso di temporali estivi mantieni la distanza dagli alberi e allontanati da punti esposti.
- **Tecnologia responsabile**
Per orientarti, oltre a cartine topografiche, puoi consultare app dedicate o apparecchi elettronici dotati di GPS. Limitane l'utilizzo per garantire una lunga durata della batteria e goderti a pieno l'esperienza.
- **Non esagerare**
Scegli l'escursione a seconda delle tue capacità fisiche e tecniche. Non partire troppo tardi durante la giornata. Nel caso il meteo o la difficoltà del percorso non permettano la prosecuzione, torna indietro.
- **Segui le tracce**
Segui le indicazioni dei sentieri, non uscire inutilmente dal tracciato e di fare scorciatoie: eviterai di metterti in situazioni di pericolo.
- **Meglio insieme**
Evita di intraprendere da solo un'escursione in montagna, eventualmente porta con te un cellulare o lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere.
- **Al passo giusto**
Durante l'escursione nessuno deve rimanere indietro. Condividi prima della partenza l'itinerario e le sue caratteristiche con i tuoi compagni. Programma i tempi di percorrenza tenendo conto delle esigenze degli escursionisti meno esperti e dei più piccoli.
- **Rispetta il dress code**
Utilizza abbigliamento a strati ed equipaggiamento adatto all'impegno e alla lunghezza dell'escursione: scarponi per evitare cadute e slogature, pantaloni lunghi per proteggerti dalle punture, una torcia frontale in caso di buio improvviso, berretto, crema solare e occhiali per proteggerti dal sole. Inoltre porta con te un quantitativo d'acqua sufficiente e degli snack per recuperare le energie. Non riempire la borraccia con acqua non sicura.
- **Preparati alle emergenze**
Metti nello zaino un piccolo kit di pronto soccorso per le emergenze. In caso di incidente dai l'allarme contattando il 112.