

# In caso di infortunio

In caso di infortunio se possibile contattare il 117 o il 112 specificando generalità, il numero del cellulare con cui si sta chiamando, la zona in cui ci si trova o meglio le coordinate con tutti i riferimenti possibili, la dinamica ed infine lasciare libero il telefono.

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle istituzioni  
Montagne sicure

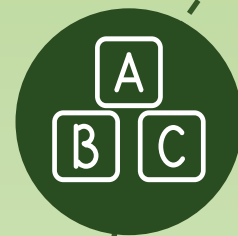
[www.ti.ch/montagnesicure](http://www.ti.ch/montagnesicure)  
[di-montagne.sicure@ti.ch](mailto:di-montagne.sicure@ti.ch)



# Concedersi delle pause

Senza pause adeguate che favoriscono il recupero delle forze vi esponete ai pericoli.

Godete appieno del paesaggio bevendo e mangiando per mantenere sotto controllo la stanchezza ed inalterata la concentrazione.



# Fare attenzione ai bambini

In caso di passaggi difficili con rischio caduta un adulto deve assistere il bambino.

I sentieri esposti che richiedono concentrazione prolungata non sono adatti ai più piccoli.

# Sicuri in montagna

nella bella stagione





Il grado di difficoltà dei sentieri è indicato chiaramente dal colore della segnaletica in base all'esperienza richiesta: gialla per i sentieri escursionistici, gialla con punta bianco - rosso - bianco per i sentieri di montagna e blu con punta bianco - blu - bianco per i sentieri alpini. La categoria del sentiero indica sia la sua praticabilità, sia i requisiti che l'escursionista e il suo equipaggiamento devono soddisfare.

## Preparare l'escursione per evitare infortuni

Un buon stato di salute e una valutazione realistica delle proprie possibilità sono basilari prima di incamminarsi lungo i sentieri.

Scegliete un itinerario idoneo ed evitate le escursioni individuali poiché anche piccoli contrattempi possono trasformarsi in situazioni di grave emergenza.

Comunicate il vostro itinerario e non cambiatelo.



## Adattare l'attrezzatura alle condizioni

È estremamente importante scegliere l'attrezzatura, in particolare gli scarponi, in base al percorso che si intende effettuare.

Nello zaino non devono mancare indumenti per la pioggia, il freddo, protezioni dal sole, kit di primo soccorso, una cartina e un cellulare (numero di emergenza 117 o 112).

## Prestare attenzione al ritmo

Le cadute sono purtroppo le cause più frequenti di infortuni in montagna. Un ritmo troppo elevato e quindi la stanchezza possono favorirle.

Uscire dai sentieri è pericoloso poiché aumenta il rischio di caduta e di perdita di orientamento.

