

1) Regole fondamentali di prevenzione in escursione



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Durante le escursioni sarete accompagnati da un **istruttore di trekking**, che conosce i percorsi e li ha **già testati e mappati**.

Questo riduce molti rischi, ma non elimina del tutto gli imprevisti: la prevenzione resta quindi un elemento fondamentale.

L'esperienza dimostra che le difficoltà non nascono tanto dai percorsi impegnativi, quanto dalla **sottovalutazione di situazioni semplici**.

Per questo è importante seguire alcune regole di buon senso, valide per tutti.

Un atteggiamento giusto

Un'escursione non è una gara.

Ognuno cammina con il proprio passo, senza forzare e senza sentirsi in dovere di "tenere il ritmo" degli altri.

Il compito dell'istruttore è gestire il gruppo, i tempi e le soste.

Il compito dei partecipanti è **ascoltare le indicazioni**, segnalare eventuali difficoltà e mantenere un comportamento prudente.

Con la natura serve rispetto: calma, attenzione e collaborazione.

Escursioni pensate per il gruppo

I percorsi vengono scelti e preparati in base:

- alle caratteristiche del gruppo,
- alla durata,
- al dislivello,
- alle condizioni del terreno.

Questo non significa che si possa partire impreparati.

Ogni partecipante deve contribuire alla sicurezza del gruppo con un minimo di attenzione personale.

I quattro elementi da non trascurare

1. Condizione fisica

Le escursioni sono alla portata del gruppo, ma è importante partire in buone condizioni di salute e comunicare all'istruttore eventuali problemi o affaticamenti.

2. Attrezzatura adeguata

Scarpe comode e adatte, abbigliamento corretto e uno zaino preparato con cura aiutano ad affrontare la giornata senza difficoltà.

3. Comportamento e attenzione

Restare in gruppo, seguire il percorso indicato e avvisare subito l'istruttore in caso di bisogno è fondamentale.

4. Alimentazione e acqua

Mangiare e bere regolarmente aiuta a mantenere energia e lucidità per tutta l'escursione.

Tenere sempre una piccola riserva

Anche su percorsi conosciuti possono verificarsi rallentamenti o soste più lunghe del previsto.

Per questo:

- è importante **non stancarsi eccessivamente**;
- non bisogna mai consumare tutta l'acqua o il cibo;
- nello zaino deve esserci sempre **una piccola riserva energetica**.

Le escursioni sono organizzate in modo da rientrare con **ampio margine di luce**, evitando situazioni di fretta o stress.