



Trekking

Vivere la montagna in sicurezza

Svizzera, quanto sei bella! Il 58% della popolazione percorre regolarmente i sentieri escursionistici. Spesso però con un'inutile zavorra nello zaino: il rischio di farsi male. Per un trekking in sicurezza, segui i consigli dell'UPI.

Il trekking non è una passeggiata. I sentieri escursionistici con indicatori di direzione giallo con punta in bianco-rosso-bianco, richiedono un passo sicuro, una buona condizione fisica e l'assenza di vertigini. Con l'autovalutazione su [trekking-sicuro.ch](https://www.trekking-sicuro.ch) puoi verificare le tue capacità.

In forma per partire? Allora pianifica attentamente la tua escursione, a cominciare dalla scelta di un itinerario adeguato alle tue capacità. Tieni conto della difficoltà (categoria del percorso), del tempo di marcia, delle condizioni meteo e dello stato del sentiero.

Anche l'equipaggiamento è fondamentale. Deve includere scarponi robusti con un buon profilo, vestiti caldi e impermeabili e qualche provvista. Assicurati di avere con te una cartina poiché lo smartphone non funziona sempre e ovunque.

Durante l'escursione sii prudente nelle situazioni critiche, fai delle pause per mantenere la concentrazione e verifica regolarmente le tue condizioni fisiche. In caso di improvviso malessere, cambiamento brusco della meteo o altre difficoltà, meglio non correre rischi e tornare indietro per tempo.

I consigli più importanti:

- Segui i sentieri escursionistici segnalati da cartelli indicatori giallo con punta in **bianco-rosso-bianco**.
- I sentieri escursionistici richiedono un **passo sicuro e una buona condizione fisica**. Non devi inoltre **sotfrirne di vertigini**.
- Pianifica l'escursione **accuratamente**.
- Usa un equipaggiamento **adeguato**.
- Durante l'escursione **tieni d'occhio la tua condizione fisica, la meteo, lo stato del sentiero e la tabella di marcia**.

Trovi i consigli dettagliati, l'autovalutazione, una lista di controllo per la pianificazione e molte altre informazioni su [escursionismo-sicuro.ch](https://www.escursionismo-sicuro.ch).

Inoltre, chi fa l'autovalutazione può partecipare al concorso e vincere interessanti premi.

