

# TREKKING

Sicuri per monti e per valli



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Frizzante aria di montagna, vista su panorami mozzafiato, del sano movimento... Nel nostro paese il trekking è molto apprezzato: quasi la metà della popolazione assapora la magnificenza delle montagne svizzere. E allora, fai il pieno di montagna!

# CHI BENE INIZIA È A METÀ ESCURSIONE

Il trekking è fra le attività sportive più diffuse in Svizzera. Puoi percorrere in tutta sicurezza 20 000 chilometri di sentieri di montagna adeguatamente demarcati e curati. Tuttavia, spesso il pericolo è a un passo: una pietra, una radice o il terreno scivoloso possono provocare una caduta. Con conseguenze anche gravi, in particolare su pendii ripidi. Ogni anno 6500 persone si infortunano praticando l'escursionismo, una trentina di queste mortalmente. Con i suggerimenti dell'upi sarà più facile scansare gli ostacoli!

## Pianificazione accurata

Ogni escursione richiede un comportamento responsabile e l'assoluta consapevolezza dei possibili rischi. Non avventurarti in montagna da solo. Pianifica accuratamente il percorso servendoti di cartine aggiornate, pubblicazioni specializzate o Internet, calcolando il grado di difficoltà, le distanze, i dislivelli e il tempo di marcia e adattandoli ai partecipanti più deboli. Prevedi percorsi alternativi, anche per il rientro, e un certo margine di tempo per gli imprevisti. Decidi

la partenza definitiva solamente dopo aver consultato il bollettino meteo – [www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch) o numero di telefono 162 (50 centesimi a chiamata più 50 centesimi al minuto) – ed esserti informato sullo stato dei sentieri; trovi maggiori informazioni alla pagina [www.wandern.ch](http://www.wandern.ch) e su [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com).



## Un buon equipaggiamento

Porta con te lo stretto necessario, ma pur sempre il minimo indispensabile:

- calzature da montagna con tomaia alta e soles di gomma profilate
- giacca antivento, calda e impermeabile
- mappe e cartine
- viveri, bibite, coltellino
- protezione solare: cappellino, occhiali da sole, crema solare
- bastoncini da trekking
- per ogni evenienza: kit di pronto soccorso, coperta isoterma, torcia elettrica, cellulare



# NESSUN OSTACOLO ALLA SICUREZZA

## In marcia sicuri

Pronti? In marcia! Ma strada facendo, mai abbassare la guardia...

- Informa una terza persona sull'itinerario e la meta, ed avvisala prontamente una volta rientrato a casa.
- Non abbandonare i sentieri segnalati.
- Attenzione alla tecnica di marcia: in salita, appoggia tutta la suola, in discesa propendi in avanti il busto e piega le ginocchia. Procedi con le gambe divaricate, controllando l'andatura.
- Effettua delle soste ad intervalli regolari e bevi a sufficienza.
- Sorveglia la tabella di marcia e, se necessario, modifica l'itinerario.
- Non esitare a tornare sui tuoi passi in caso di repentino cambiamento del tempo o all'insorgere di altri problemi (p. es. un malore).
- Se ti smarrisci: il gruppo deve rimanere compatto! Ritorna all'ultimo punto conosciuto. In caso di nebbia, attendi che la visibilità migliori e non scendere lungo terreni sconosciuti.



## Demarcazioni



Sentiero

Percorso che si presta anche agli escursionisti meno esperti.



Sentiero di montagna

Stretto, ripido ed esposto; per percorrere questo sentiero occorre avere il passo sicuro e non soffrire di vertigini.



Percorso alpino

Attraversa terreni impervi, ghiacciai, richiede brevi arrampicate; si addice soltanto ad escursionisti esperti.



Sentiero invernale

Demarcato unicamente in inverno; non pone esigenze particolari se non quella di indossare calzature adeguate per evitare di scivolare.

# IN CASO DI EMERGENZA

## In caso di incidente

Presta i primi soccorsi ai feriti, poi allarma il più rapidamente possibile la Rega al numero 1414 o, in Vallese, l'OCVS al numero 144.

Non lasciare mai soli i feriti! E non dimenticare la tua sicurezza; eviterai così infortuni indiretti.

## In caso di soccorso

Marca il luogo dell'incidente in modo ben visibile. Dà segnali chiari al personale di pronto intervento.

- Segnale di soccorso internazionale: lancia sei volte al minuto un segnale acustico (ad es. chiamando) o visivo (lampeggiando con la torcia o sventolando un pezzo di stoffa) e ripetilo dopo un minuto. Per rispondere, lancia il segnale tre volte al minuto.
- Segnale di soccorso per elicotteri:



Y = Yes/sì  
occorre aiuto!



N = No/no  
non occorre aiuto.

## LE 6 REGOLE PER IL TREKKING



- Pianifica accuratamente ogni escursione.
- Scegli un equipaggiamento idoneo e completo.
- Non partire mai solo!
- Informa una terza persona sull'itinerario e contattala quando giungi alla meta.
- Tieni sempre d'occhio la situazione meteo.
- In caso di dubbio, non esitare a fare dietro front!

# PER LA TUA SICUREZZA. IL TUO upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Conformemente al mandato federale, l'upi persegue lo scopo di divulgare i risultati scientifici derivanti dalla propria attività di ricerca tramite le sue consulenze, le formazioni e le campagne destinate tanto agli specialisti quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

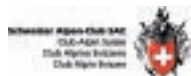
## Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.001 Slittino
- 3.002 Sci e snow
- 3.004 Cadute
- 3.009 Nuoto, snorkeling, canotto
- 3.018 Bicicletta
- 3.028 Freeride

**I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

**Partner:** Sentieri Svizzeri ([www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)), Club Alpino Svizzero SAC ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)), Ufficio federale dello sport Macolin UFSPPO ([www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch)), Gioventù+Sport ([www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch))



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO



© upi 2007, riproduzione gradita con indicazione della fonte