

## VADEMECUM DELLA FORESTALE PER IL FERRAGOSTO IN MONTAGNA

14 Agosto 2012

---

ROMA - Tredici regole d'oro per trascorrere il giorno di ferragosto facendo escursioni in assoluta sicurezza. È un vero e proprio vademecum quello curato dal Corpo forestale dello Stato per tutti gli appassionati della montagna. Per ristabilire il contatto con l'ambiente naturale e ridurre drasticamente i rischi si consiglia di:

1. Programmare percorsi in base alle proprie capacità tecniche, alle proprie condizioni fisiche e di allenamento e al tempo che si ha a disposizione per tornare indietro.
2. Dotarsi di attrezzature idonee e curare l'abbigliamento che deve essere comodo e sportivo, con calzature adeguate come scarpe da trekking.
3. Non dimenticare di inserire nello zaino, possibilmente non troppo pesante, l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza (telo termico, lampada frontale, coltello, bussola con altimetro, ecc...) e un piccolo kit di pronto soccorso.
4. In caso di escursione lunga, portare cibo e acqua per non incorrere in calo di zuccheri e malesseri dovuti alla fame; è preferibile assumere alimenti prontamente assimilabili con apporto energetico veloce come frutta fresca o secca e barrette energetiche.
5. Prima di iniziare l'escursione, accertarsi che il cellulare sia carico e memorizzare i numeri di soccorso e quello del Corpo forestale dello Stato 1515.
6. Se non si è pratici del posto, affidarsi a guide esperte oppure studiare l'orografia del territorio.
7. Munirsi di carte dei sentieri che si intendono percorrere.
8. Lasciare detto dove si va a chi resta alla base, per accelerare in caso di bisogno, le attività di soccorso.
9. Individuare lungo il percorso punti di riferimento importanti per l'orientamento;
10. Informarsi sulle condizioni meteo prima di partire. In caso di maltempo non sostare in prossimità di alberi o di pietre e oggetti acuminati, ma tenersi ad una distanza di 200-300 metri. Meglio trovare riparo presso anfratti e grotte.
11. È consigliabile accendere fuochi solo dove esistono aree appositamente attrezzate: in ogni caso, ogni fuoco è un potenziale pericolo per tutte le aree verdi.
12. Non sostare sui prati con le automobili e rimanere su percorsi asfaltati.
13. Rispettare l'ambiente non gettando carte o rifiuti dopo il picnic.