



## Appunti di "Viaggio" e regole di "Vita"

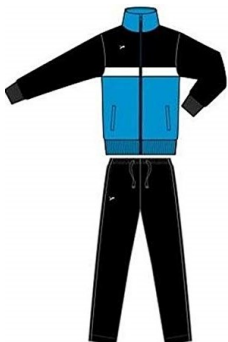
### Per le uscite di 1 giorno dovremo avere:

- SCARPONCINI con suola Vibram
- ZAINO con
  - PILE / MAGLIONCINO
  - 2 MAGLIETTE
  - PANTALONI LUNGI e CORTI
  - 2 CALZETTONI
  - BERRETTO e CAPPELLINO
  - K-WAY o MANTELLINA o OMBRELLO
  - GIACCA A VENTO (LEGGERA)
  - GUANTI IN PILE
  - OCCHIALI e CREMA SOLARE
  - BORRACCIA o THERMOS
  - PRANZO AL SACCO
  - SACCHETTO PER RIFIUTI



### Per le uscite di 2 giorni dovremo avere:

- SCARPONCINI con suola Vibram
- ZAINO con
  - PILE / MAGLIONCINO
  - 4 MAGLIETTE
  - PANTALONI LUNGI e CORTI
  - TUTA per campeggio o rifugio
  - 2 CALZETTONI
  - CALZINI
  - BIANCHERIA
  - BERRETTO e CAPPELLINO
  - K-WAY o MANTELLINA o OMBRELLO
  - GIACCA A VENTO (LEGGERA)
  - GUANTI IN PILE
  - OCCHIALI e CREMA SOLARE
  - SALVIETTA E SET IGIENE PERSONALE
  - SACCO LENZUOLO o SACCO A PELO
  - BORRACCIA o THERMOS
  - PRANZO AL SACCO
  - SACCHETTO PER RIFIUTI
  - FRONTALINO



## **Alza la mano!**

Siamo in tanti e abbiamo bisogno di comunicare tra noi, quando vedi una mano alzata smetti immediatamente di fare ciò che stai facendo e predisponiti ad ascoltare.

## **Testa e coda del gruppo**

In testa al gruppo ci sarà un accompagnatore che stabilisce il ritmo di cammino, i ragazzi non lo devono mai superare, in coda ci saranno altri accompagnatori che controlleranno che nessuno resti indietro, gli altri accompagnatori si distribuiranno lungo il gruppo, ai genitori si chiede di rimanere dietro all'ultimo ragazzo.

## **Comportamento su sentieri, strade sterrate e piste ciclabili**

Quando si cammina su sentieri stretti è buona regola quando si incontra qualcuno nel verso opposto, mettersi in disparte fuori dal sentiero e lasciar passare chi sta arrivando. Sulle strade sterrate e sulle piste ciclabili vale ciò che dice il codice della strada: il pedone tiene sempre la sinistra in modo da poter vedere i veicoli che gli vengono incontro. Sia in discesa che in salita se si cammina con un passo tranquillo è bene fare spazio, sempre mettendosi di lato sul sentiero, per lasciar passare chi va con un passo più veloce.

## **Offrire sempre un aiuto**

In montagna si è sempre pronti ad offrire un aiuto a chi ne ha bisogno. Come dare la mano a chi si sente meno sicuro in un punto difficile del sentiero o alleggerire lo zaino di un amico che sta faticando in salita.

## **Condividere**

Dopo la fatica della salita, tutto in montagna diventa più buono se condiviso. Un pezzo di cioccolato per tutti, una fetta di salame, ...

## **Avvertire di un pericolo**

Se sul sentiero si incontra un pericolo, di qualsiasi genere, si avverte sempre e subito chi è nel proprio gruppo, ma anche chi si incrocia prima e dopo. Se per esempio, camminando per sbaglio si smuove una pietra che inizia a rotolare, si grida subito "sasso!", avvertendo del pericolo chi è sotto di noi. Lo stesso si fa se sono degli animali, come dei camosci, a smuovere delle pietre sopra al sentiero.

## **Scambiarsi un saluto**

Un buongiorno, un sorriso, magari due chiacchiere sull'itinerario. Sì, in montagna si salutano anche gli sconosciuti.

## **Non lasciare tracce del tuo passaggio**

Non si abbandona nessun tipo di rifiuto in natura. E per nessuno, intendiamo, nessuno, neppure i rifiuti organici (bucce, ecc.) Tutti i rifiuti devono essere portati a valle con te, inoltre ricordati di non lasciare segni del tuo passaggio, non incidendo le cortecce degli alberi e lasciando intatti nidi e tane di animali.

## **Rocce, fiori, piante e insetti... meglio lasciarli dove sono**

Gli unici souvenir da portare a casa dopo una camminata in montagna sono il ricordo dei panorami e le foto che hai scattato. Sarebbe meglio non raccogliere nessun tipo di fiori, piante, rami, rocce, insetti, insomma niente, ma scoprire, ammirare e godere di tutto, lasciandolo nel suo ambiente naturale. Alcune specie di fiori e piante sono protette e quindi ne è espressamente vietata la raccolta, per le altre ci sono dei limiti di raccolta.

## **Facciamo il gioco del silenzio!**

Non intendiamo un vero e proprio silenzio, diciamo che soprattutto se ti trovi in zone protette, parchi o riserve naturali, sarebbe meglio non fare rumori che possano spaventare gli animali. Quindi ricordati di tenere un tono di voce basso, niente urla o schiamazzi, ovviamente niente musica ad alto volume o suonerie di cellulari. E con un po' di fortuna potrai magari avvistare un capriolo o una marmotta!

## **Rispetta gli animali**

non spaventarli, non toccare i cuccioli che dovessi incontrare (i genitori potrebbero non riconoscerli più), tieni al guinzaglio i cani che ti accompagnano, soprattutto in prossimità dei pascoli.

## **Assaggia solo i frutti selvatici che conosci, senza rovinarne le piante**

Cosa c'è di meglio durante una passeggiata, che fermarsi a mangiare qualche fragolina di bosco o dei lamponi e dei mirtilli selvatici? Ma ricordati che nei boschi e nei prati sono tante le varietà di piante che producono a volte frutti simili tra loro. Non mangiare frutti e bacche che non sei sicuro di conoscere perché potrebbero essere velenosi.

## **Attenti al fuoco!**

Non accendere fuochi di nessun tipo in zone non autorizzate, e in quelle autorizzate stai attento che il vento non trasporti pezzi di brace e premurati sempre di spegnere adeguatamente il fuoco. Se vedi un principio di incendio allontanati e chiama immediatamente i vigili del fuoco (112 o 115).

## **Segui i sentieri e non avventurarti da solo in luoghi che non conosci**

Segui il sentiero segnalato, non allontanarti da solo soprattutto se sei in una zona che non conosci, e nel caso avverti sempre chi è con te dicendogli dove stai andando. Non intraprendere percorsi senza conoscerne la difficoltà, la lunghezza e l'itinerario, generalmente in montagna è buona regola essere sempre almeno in due.

## **Meteo**

Informati prima di partire sulle condizioni meteo, impara a osservare i segni del mal tempo in avvicinamento.

## **Abbigliamento e attrezzatura adeguati, sempre**

E' buona regola indossare sempre abbigliamento e scarpe adeguate in base all'attività che vuoi fare e dove andrai a farla. Se ti piace camminare in un bosco e fare una passeggiata in montagna ricordati sempre di indossare **scarponi o scarpe da trekking che non ti facciano scivolare e che proteggano la caviglia**. Premunisciti d'aver sempre con te il ricambio di abbigliamento e calzature, per risalire sul veicolo utilizzato per il viaggio.

## **Scopri e conosci il luogo in cui sei**

Non accontentarti di una semplice uscita all'aria aperta, ma esplora e scopri qualcosa in più sul territorio, su piante e animali. Informati dagli abitanti del posto, dai tuoi accompagnatori, per conoscere come si chiama la vetta della montagna che stai guardando o il ruscello che vuoi attraversare, quei fiori così particolari che hai visto o quella strana tana che non hai capito di che animale sia.