



Trekking Vivere la montagna in sicurezza

Svizzera, quanto sei bella! Il 57% 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.

Per quanto sono belle le montagne svizzere, il trekking non è una passeggiata. I sentieri escursionistici marcati 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) è puoi verificare le tue capacità.

In forma per partire? Allora pianifica attentamente la tua escursione, scegliendo 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. Porta con te una cartina; per le cartine digitali, ricordati di scaricare la versione offline per non perdere l'orientamento anche senza Internet.

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 **soffrire di vertigini**.
- Pianifica l'escursione **accuratamente**.
- Usa un **equipaggiamento adeguato**.
- **Durante l'escursione** tieni d'occhio la tua condizione fisica, lo stato del sentiero, la situazione meteo e la tabella di marcia.

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

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

