

NORME DI COMPORTAMENTO NELL'ATTIVITA' ESCURSIONISTICA.

L'escursionismo è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio, sia in montagna, in collina ma anche in pianura. Ci sono vari livelli di difficoltà nell'escursionismo, caratterizzati dalla lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza del tragitto, nonché dalla sua morfologia. Tali livelli vengono classificati con delle lettere: (**T**= turistico), (**E**= escursionistico), (**EE**= escursionisti esperti), (**EEA**= escursionisti esperti con attrezzatura). L'escursionismo, spesso, viene indicato anche come trekking o hiking. Entrambe i termini hanno il significato di "*camminare lentamente*". In questa attività è fondamentale scegliere e modulare i percorsi sulla base delle proprie capacità fisiche e psichiche, e tenere presente una premessa fondamentale: **la soddisfazione di un'escursione non si misura con le ore di cammino o con la quota raggiunta**. Ognuno deve seguire, senza forzature, le proprie inclinazioni ed esigenze, cercando le proprie soddisfazioni, uniche ed irripetibili. Ascoltare il rumore di una cascata, dormire all'aperto in una notte d'estate, fare incontri inaspettati come lupi, volpi, orsi (in certi periodi), falchi, cervi, ecc., trovarsi sulla cresta di una montagna e contemplare un panorama mozzafiato. Tuttavia, come ogni attività umana, andare per monti non è esente da rischi, a volte lievi, altre volte seri, sempre in dipendenza del percorso scelto. Una mulattiera in collina è ovviamente qualcosa di molto diverso da un esile sentiero a tremila metri di quota. In ogni caso, occorre sempre muoversi con criterio, prudenza e buon senso, rispettando regole e precauzioni spesso semplici e intuitive.

BASILARI NORME DI COMPORTAMENTO:

E' fondamentale che l'accompagnatore svolga un'azione preventiva di valutazione delle capacità fisiche e psichiche di coloro che intendano partecipare all'escursione. Qualora valuti l'idoneità della persona per quel tipo di uscita, non deve avere remore nel comunicarlo alla stessa. La sua responsabilità giuridica nei confronti dell'accompagnato, lo obbliga a prendere, in alcuni casi, anche decisioni spiacevoli. Gli accompagnatori terranno un briefing prima della partenza, nel quale daranno informazioni utili sul tipo di percorso e sul comportamento da adottare per la circostanza, valutando anche l'idoneità dell'abbigliamento e dell'attrezzatura portata dai partecipanti. Avranno cura di registrare tutti i presenti con il loro numero di cellulare. Durante l'escursione i partecipanti dovranno attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori. Si procederà in gruppo compatto, con un accompagnatore all'inizio ed uno che chiude la fila. L'andatura del gruppo deve mantenere sempre il passo di quelli più lenti, e ci si dovrà fermare in caso di problemi o necessità fisiologiche di qualcuno. Nessuno può prendere iniziative personali se non preventivamente autorizzate dai propri accompagnatori. Nessuno può uscire dal gruppo, intraprendere percorsi alternativi, porre in essere situazioni pericolose per se stesso e per l'altrui incolumità. L'accompagnatore ha la facoltà di allontanare l'escursionista dal gruppo qualora non segua le indicazioni dello stesso, sollevandosi, da quel momento, da ogni responsabilità e ammonendo l'interessato pubblicamente in presenza di testimoni (importante quest'ultimo punto, in caso di incidente, per eventuali responsabilità civili e penali dell'accompagnatore nei confronti della persona allontanata).

ORGANIZZAZIONE DI USCITE INDIVIDUALI.

E' importante, per ragioni di sicurezza, non partire mai da soli, ma in gruppo o in compagnia di un'altra persona. E' comunque fondamentale comunicare ad altre persone la destinazione ed il percorso programmato. Prima di partire, occorre studiare nel dettaglio l'escursione che si andrà ad intraprendere, grazie all'utilizzo di carte topografiche (morfologia del territorio, eventuali punti ristoro e rifornimento acqua, lunghezza percorso, dislivello, tempi di percorrenza, ecc.). Partire sempre con un equipaggiamento e con attrezzatura idonei al tipo di escursione, alla stagione e alla durata dell'uscita (mezza giornata, intera giornata, di più giorni). Conoscere e valutare le condizioni meteorologiche. In montagna il clima, soprattutto in determinate stagioni, tende a cambiare repentinamente. Avere il giusto equipaggiamento per ogni circostanza, può fare la differenza. Non sovrastimare mai le proprie capacità ma tenere ben presenti i propri limiti e quelli dei compagni. I limiti non sono solo quelli fisici ma anche psicologici. Sapere dove si sta andando !!! In altre parole...non perdersi. Quindi, oltre a programmare e studiare l'uscita prima di partire, è importante, durante il tragitto, sapere dove ci si trova. L'utilizzo e la conoscenza di una buona carta topografica in primo luogo e di strumenti elettronici (GPS, cellulari, ecc.), aiutano a mantenere il giusto orientamento. Curare l'alimentazione, prima e durante l'escursione, con brevi e regolari spuntini energetici e di facile digeribilità, a base di frutta secca, frutta, cioccolato, snack energetici, accompagnati sempre da un costante reintegro di acqua. In caso di incidente cercare di

rimanere calmi. L'importanza di uscire in gruppo o con un'altra persona è che questi potranno prestarci i primi soccorsi e richiedere l'intervento degli organi competenti.

Nel caso di temporali improvvisi e di fulmini:

- Evitare di ripararsi sotto gli alberi isolati e mantenersi lontani almeno 200-300 mt.;
- Non tenere con se, durante il temporale, oggetti metallici, specie se accuminati (piccozza, ramponi, bastoncini da trekking);
- Non ammassarsi in gruppo, perché la colonna di aria calda generata, agisce da conduttore per il fulmine;
- Se possibile ripararsi all'interno di una grotta o in un anfratto, evitando le creste;
- Se non ci sono ripari, è preferibile "prendere più acqua possibile", perché i vestiti bagnati sono buoni conduttori rispetto al corpo umano e favoriscono la dissipazione dell'eventuale scarica elettrica;
- Si sarà più sicuri dentro un'automobile, dentro un rifugio o un bivacco a rivestimento metallico.

IN MONTAGNA SI E' OSPITI !!! E' quindi necessario comportarsi come tali e lasciare l'ambiente come era prima e come vorreste ritrovarlo. Rispettare la flora e la fauna, cercando di non lasciare tracce del nostro passaggio. BUON CAMMINO

