

Si raccomanda:

- pianificare, preventivamente, l'itinerario che si intende percorrere, e comunicare a familiari o amici la zona dell'escursion
- Evitare le ore più calde e assolate della giornata.
- Controllare anche in questo periodo, prima di preparare l'escursione, le previsioni meteo.
- Adoperare abbigliamento tecnico traspirante e calzature adeguate.
- Accertatevi di avere nello zaino: una scorta d'acqua sufficiente (almeno 2,5 litri) ed un kit di pronto soccorso.

- Rinunciare all'escursione se non si ha una idonea preparazione fisica.
- Attivare l'app "salvavita" GEORESQ sul cellulare.

Per tutte le emergenze in zone montane impervie o in grotta chiama il 118 richiedendo espressamente che sia allertato Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico.

Non farsi prendere dal panico e non spostarsi dal luogo in cui ci si trova: ciò faciliterà l'individuazione da parte d soccorritori