

# Montagna in sicurezza, i consigli del Soccorso Alpino e Speleologico Calabria

5 AGOSTO 2022, 12:10 | CALABRIA | ATTUALITÀ



Poche regole semplici ma efficaci per prevenire incidenti e trascorrere una piacevole giornata in montagna. Questo l'occorrente prima di organizzare un'escursione o un'uscita, come ricorda il Soccorso Alpino e Speleologico Calabria in una nota.

Prepara, preventivamente, il percorso, valutando la presenza di fonti di approvvigionamento di acqua; Scegli un percorso adatto alla tua preparazione tecnica e alla tua condizione psico-fisica, tenendo in considerazione la lunghezza, il dislivello ed

eventuali difficoltà tecniche; **Scegli equipaggiamento idoneo.** Se fai escursionismo, non possono mancare scarponcini tecnici, borraccia (almeno 2,5 litri di acqua a testa), giacca antipioggia, cibo, una pila frontale e un kit di pronto soccorso.

E ancora: **consulta sempre i bollettini metereologici.** Nei mesi estivi, i temporali sono uno dei maggiori pericoli sulla montagna; **Meglio non andare da soli in montagna,** in caso di difficoltà si può sempre contare sull'aiuto reciproco; **Comunicare a familiari e/o amici l'itinerario** che verrà percorso e l'orario stimato del tuo rientro. Queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.

Infine: **affidati a un professionista della montagna; Presta attenzione alla segnaletica lungo l'itinerario.** Segui bene i cartelli con le indicazioni dei sentieri (numero e destinazione), e le indicazioni che trovi lungo il percorso, i segnavia di colore bianco e rosso. Ricordati sempre di portare con te una mappa del percorso (cartacea o digitale); **In caso di imprevisti, sii consapevole e rinuncia.** Se cominci a sentirti stanco, se hai dubbi sul percorso o se il tempo comincia a peggiorare, meglio tornare indietro lungo la strada già conosciuta, piuttosto che rischiare di proseguire.

E non dimenticate di attivare l'app salvavita **GEORESQ sullo smartphone,** che aiuterà noi soccorritori a trovarvi in caso di bisogno.