



#IOCAMMINOSICURO

Decalogo in 16 tappe per l'auto-protezione



SCEGLI PERCORSI ADATTI alle TUE CAPACITÀ e a quelle dei TUOI COMPAGNI, evita percorsi che non conosci e quelli PRIVI di SEGNAVIA. Informati preventivamente sulla tua escursione, procurandoti una cartina o una traccia Gps e verificandone attualità e affidabilità prima dell'utilizzo. In caso di dubbio sul percorso torna indietro: è meglio rinunciare che rischiare!

PRIMA di PARTIRE INFORMATI sempre riguardo alle caratteristiche del sentiero che vuoi percorrere, alla lunghezza e al grado di difficoltà. Verifica inoltre che non sussistano temporanee ordinanze che ne limitano l'accesso: per cause diverse le autorità locali possono infatti limitare o regolamentare l'accesso ad alcuni sentieri.



In montagna non si dovrebbe **MAI ANDARE SOLI**. Se non hai alternative scegli percorsi facili e in zone dove vi sia copertura della rete telefonica mobile; in caso di nebbia aspetta che la visibilità migliori ed evita di avventurarti su un terreno che non conosci.

Un'escursione in compagnia di un **PROFESSIONISTA** può offrirti l'opportunità di percorrere i sentieri in tutta sicurezza ed aiutarti a scoprire l'incredibile ricchezza di flora, fauna e biodiversità dei nostri ambienti naturali. Informati per conoscere i ricchi programmi di escursioni guidate o consulta gli elenchi regionali delle Guide Ambientali ed Escursionistiche (GAE) e Accompagnatori di media montagna (AMM) o Guide Alpine.



Se la tua meta è un rifugio **PRENDI CONTATTO** con il GESTORE, informati sulle modalità di accesso alla struttura (obbligo di prenotazione, misure da adottare negli spazi comuni) e sui servizi che può offrirti.

METTI nello ZAINO (possibilmente dotato di cintura addominale) una sufficiente quantità d'acqua e di generi alimentari, un kit di pronto soccorso, giacca antipioggia, occhiali da sole, cappello, coltellino multiuso, cellulare con numeri di emergenza ed altri prodotti che possono risultare molto utili come una crema solare protettiva, una lampada frontale, uno spray anti-zecche, etc. Indossa calzature robuste e adatte all'escursione.



Regione Liguria, Vice Presidenza e Assessorato con delega all'escursionismo e tempo libero
Vice Direzione generale Agricoltura, Risorse naturali, Aree protette e Marketing territoriale

Deliberazione della Giunta regionale n. 429/2020 "Azioni di tutela e valorizzazione dei Parchi regionali e della Rete Escursionistica della Liguria.
Approvazione vademecum per la fruizione della rete escursionistica (REL) <Andar sicuri per sentieri - vademecum per escursionisti e non> (l.r. 12/95 e l.r. 24/09)"



Valorizza le piccole imprese commerciali dei territori che visiti e dell'ENTROTERRA, entra in negozio o in azienda e acquista i prodotti tipici del luogo da portare a casa! Molte aziende lavorano per proporti prodotti ad alto valore ambientale.

Prima di partire **INFORMATI** sulle **PREVISIONI METEOROLOGICHE**. Osserva sul posto l'evoluzione delle condizioni atmosferiche, specie vento e nebbia. Non percorrere i sentieri in condizioni meteo avverse per non mettere a rischio la tua incolumità e quella altrui.



Durante la passeggiata concedi la **PRECEDENZA** a chi **SCENDE**; se durante il cammino incontri altre persone facilitane il passaggio facendoti da parte o arretrando quel tanto che basta per permettere di mantenere la giusta distanza.

Lascia a casa la fretta, i sentieri non sono piste. Se sei un **BIKER**, o un **RUNNER**, procedi con prudenza e a velocità adeguata al percorso; se incontri altre persone fermati agevolandone il passaggio e ricorda: sui sentieri i pedoni hanno sempre la **PRECEDENZA**!



NON ABBANDONARE RIFIUTI di alcun genere: fazzoletti di carta e avanzi di cibo sono rifiuti, a casa tua non li butteresti a terra! Tieni nello zaino un piccolo sacchetto per smaltirli negli appositi contenitori o per portarli a casa.

NON ACCENDERE FUOCHI in natura ma solo nelle aree di sosta se consentito; segui le regole di fruizione e lascia pulito. Lascia le aree per la sosta in ordine e rispetta le eventuali attrezzature (come ad esempio brevi tratti di corda o catena) d'uso comune.



I **CANI DA GUARDIANIA** sono indispensabili per proteggere greggi e mandrie dai predatori: approcciali con rispetto e non correre, se puoi non creare scompiglio attraversando le greggi e allontanati con discrezione.

RISPETTA GLI ANIMALI, qualora incontrassi ungulati (cinghiali, caprioli, etc.) o altra fauna selvatica allontanati con discrezione e non interferire con le loro attività perché ciò potrebbe disturbarli o, peggio, comportare rischio per la tua incolumità. Se ti imbatti in un animale in evidente difficoltà (ad es. un daino impigliato in una recinzione) chiama il 112 e chiedi di allertare il Nucleo regionale di Vigilanza Faunistico-Ambientale.



Esclusivamente in caso di **EMERGENZA**, chiama il **NUMERO UNICO 112**: sarà l'operatore ad inoltrare la comunicazione ai soggetti competenti. Se disponi di smartphone con Gps o strumento satellitare comunica le coordinate geografiche del punto in cui ti trovi.

In presenza di neve verifica se è stato emesso **ALLERTA VALANGHE** della Regione Liguria: ben 97 comuni potrebbero essere interessati! In caso di allerta gialla, o superiore, è obbligatoria l'attrezzatura **APS*** anche per le escursioni con racchette da neve.

*ARTVA (Apparecchi per la Ricerca dei Travolti da Valanga), Pala e Sonda

