



## Trekking

### Vivere la montagna in sicurezza

**Svizzera: camminabile in lungo e in largo! I sentieri escursionistici svizzeri sono battuti dal 57% della popolazione. Purtroppo, spesso con una zavorra sulle spalle: il rischio d'infortuni. Per un trekking in sicurezza segui i consigli dell'UPI.**

La bellezza delle montagne svizzere è indubbia, ma il trekking non è una passeggiata. I sentieri di montagna segnalati in bianco-rosso-bianco richiedono buona condizione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini. Con l'autovalutazione su [trekking-sicuro.ch](https://www.trekking-sicuro.ch) puoi verificare le tue capacità.

In forma per partire? Allora pianifica accuratamente la tua escursione, a cominciare dalla scelta di un itinerario adeguato alle tue capacità. Attenzione alla difficoltà (categoria del sentiero), al tempo di marcia, alle condizioni meteo e del sentiero.

L'equipaggiamento è fondamentale: scarponi robusti con suola ben scolpita, indumenti caldi e impermeabili e provviste. Assicurati di avere con te una cartina, poiché lo smartphone non funziona sempre e ovunque.

Adesso puoi avviarti. Durante l'escursione osserva quanto segue: sii prudente nelle situazioni critiche, fai delle pause per mantenere la concentrazione e verifica regolarmente le tue condizioni. In caso di improvviso malessere, cambiamento brusco del tempo o altre difficoltà meglio non correre alcun rischio e tornare indietro per tempo.

#### I consigli più importanti

- Le escursioni in montagna richiedono **buona condizione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini.**
- **Pianifica** accuratamente l'escursione.
- Equipaggiati **adeguatamente.**
- **Durante l'escursione** occhio alle condizioni fisiche, del sentiero e meteo, e alla tabella di marcia.

Trovi i consigli dettagliati, l'autovalutazione e molte altre informazioni su [escursionismo-sicuro.ch](https://www.escursionismo-sicuro.ch). Per approfondire ulteriormente, consulta [bfu.ch/it/consigli/trekking](https://www.bfu.ch/it/consigli/trekking).

