



# LAND

## Codice della sicurezza per l'escursionismo 5 semplici regole per ridurre al minimo i rischi.



### 1. Scegliete l'escursione più adatta a voi

Studiate il tragitto e assicuratevi di avere le capacità necessarie per compierlo.



### 2. Fate attenzione alle condizioni meteorologiche

Possono cambiare in fretta. Controllate le previsioni e all'occorrenza modificate i vostri piani.



### 3. Portate con voi indumenti caldi e provviste in più

Siate preparati ad un eventuale maltempo e ad un'imprevista notte all'aperto.



### 4. Comunicate i vostri piani e portate con voi strumenti di segnalazione

Comunicare a una persona di fiducia i dettagli dell'escursione e mettere nello zaino un segnalatore di emergenza può salvarvi la vita.



### 5. Prendetevi cura di voi stessi e dei vostri compagni

È importante mangiare, bere e riposare, restare in gruppo e prendere decisioni insieme.