

ZEHN TIPPS

ZUM SICHEREN WANDERN UND BERGSTEIGEN

DIECI REGOLE

PER LA SICUREZZA IN MONTAGNA

1 Planen Sie Ihre Wanderungen sorgfältig und holen Sie Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad Ihrer Tour ein. Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale, kleinräumige Wettersituation.

Planificate la gita a tavolino. Informazioni su lunghezza e grado di difficoltà sono indispensabili per la programmazione dell'escursione. Consultate il bollettino meteorologico e per informazioni più dettagliate, chiedete ai gestori dei rifugi.

Schätzen Sie ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Auch eine Reservezeit sollten Sie einplanen, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.

Valutate oggettivamente le vostre condizioni psico-fisiche e scegliete un itinerario adeguato. Nel calcolare il tempo di cammino lasciatevi un margine di tempo sufficiente in modo da poter rientrare prima dell'imbrunire.

2

Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Insbesondere bei Wanderungen mit Kindern sind genügend Pausen einzuplanen.

Bevete abbondantemente: acqua, tè o succhi naturali sono le bevande più adatte. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di fibre e proteine, come p.es. frutta secca, noci, pane integrale ecc.

3

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Wasser, Tee oder Natursäfte. Als Proviant eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Nüsse, Vollkornbrot u.ä.

È utile scegliere una velocità di marcia moderata e regolare. Specialmente quando si fanno delle escursioni con bambini occorre prevedere parecchie pause.

4

Nehmen Sie sich Zeit für die Auswahl der richtigen Kleidung: Kälteschutzkleidung und Regenschutz gehören prinzipiell immer in den Rucksack.

Prendetevi il tempo per scegliere l'abbigliamento adatto: Non devono mai mancare nello zaino dei capi d'abbigliamento che riparano dal freddo e dalla pioggia.

5

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung: Festes Schuhwerk gibt sicheren Halt und schont die Gelenke. Eine kleine Rucksackapotheke sollte bei keiner Wanderung fehlen.

Mettete delle calzature adeguate che consentono un passo fermo e che proteggono le articolazioni. Portatevi sempre un kit di pronto soccorso.

6

Beobachten Sie die meteorologischen Verhältnisse: Bei Zeichen von auftretendem Schlechtwetter sollten Sie die Tour verkürzen bzw. abbrechen.

Informatevi sulle condizioni meteorologiche. In caso di previsione di brutto tempo accorciate o interrompete l'escursione.

7

Nehmen Sie Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Wandergruppe: Wählen Sie im Zweifelsfall die sicherere Variante oder kehren Sie um.

Abbate riguardo dei più deboli del vostro gruppo d'escursione. In caso d'incertezza scegliete la variante più sicura o tornate indietro.

8

Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Blumen und Pflanzen.

Trattate la natura con rispetto: evitate di fare rumore, non abbandonate rifiuti nell'ambiente e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.

9

Folgen Sie stets der Markierung und konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihre Wanderkarte.

Seguite sempre i sentieri indicati e in caso di dubbio consultate la vostra cartina.

10

Notruf: 118
Wetterbericht:
www.provinz.bz.it/wetter/suedtirol/htm
oder Tel. 0471/271177

Pronto intervento: 118
Bollettino meteo:
www.provincia.bz.it/meteo/altoadige/htm
oppure Tel. 0471/271177