

10

PRESTATE SOCCORSO SE QUALCUNO SI TROVA IN DIFFICOLTÀ

Se necessario, chiama il **Numero di Emergenza Unico Europeo (NUE) 112** per richiedere assistenza.

- Quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte e sulle loro condizioni, sulle condizioni meteo e sul recapito telefonico da cui chiami.

- Il NUE potrà essere attivato anche tramite l'app gratuita "Where Are U", che invia i dati di localizzazione e la tipologia di intervento richiesto automaticamente alla Centrale Unica di Risposta, anche senza la necessità di avviare la chiamata in voce.

HAI BISOGNO D'AIUTO?

NO YES

PER APPROFONDIRE



APP WHERE ARE U
IOS | Android



Emergenza

112

**NUMERO DI EMERGENZA
UNICO EUROPEO**



Prefettura dell'Aquila

con il contributo di:

- Regione Abruzzo - Agenzia Regionale di Protezione Civile
- Comune dell'Aquila
- Questura dell'Aquila
- Gruppo Carabinieri Forestale L'Aquila
- Comando Provinciale Guardia di Finanza dell'Aquila
- Comando Vigili del Fuoco L'Aquila
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico
- Club Alpino Italiano
- Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
- Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga
- Parco Nazionale della Matese
- Parco Naturale Regionale Sirente Velino

MONTAGNA CONSAPEVOLE
**COSA FARE
DURANTE
UN'ESCURSIONE IN
IN MONTAGNA**

**10 CONSIGLI
PER VIVERE
LA MONTAGNA
CON PRUDENZA**



1**PIANIFICA IN ANTICIPO L'ESCURSIONE**

- Un'accurata pianificazione è la base per trasformare ogni escursione in un'esperienza indimenticabile. Valuta quindi ogni possibile percorso escursionistico in base alla difficoltà, ai requisiti tecnici e ai rischi.
- Studia itinerari alternativi di rientro, il piano B deve essere sempre a portata di mano!

2**SCEGLI L'ITINERARIO IN FUNZIONE DELLE TUE CAPACITÀ FISICHE E TECNICHE**

- Ricorda che camminare in montagna richiede resistenza, equilibrio e forza muscolare. Scegli bene quale itinerario intraprendere.
- Se non sei solo, assicurati che tutti riescano a terminare il percorso senza problemi.

3**PRIMA DI PARTIRE CURA CON ATTENZIONE LA PREPARAZIONE DELLO ZAINO**

- Assicurati di avere con te l'attrezzatura necessaria per l'escursione, compreso il kit di primo soccorso.
- L'obiettivo è viaggiare leggero ma attrezzato per ogni evenienza.

4**CONTROLLA CON SUFFICIENTE ANTICIPO IL METEO**

- Verifica la situazione in tempo reale ed evita di partire per un'escursione se è previsto un peggioramento.
- Il maltempo in montagna è sempre rischioso: il terreno diventa scivoloso e i fulmini sono un pericolo da non sottovalutare.

5**MEGLIO PARTIRE IN COMPAGNIA**

- È importante poter contare sull'aiuto reciproco in caso di difficoltà.
- In montagna anche una semplice distorsione può diventare un problema se si è da soli.

6**LASCIA A QUALCUNO INFORMAZIONI SUL TUO ITINERARIO**

- Comunica ad amici, familiari o ai gestori dei rifugi quale itinerario intendi percorrere e l'orario stimato del tuo rientro.
- Queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.

7**PRESTA ATTENZIONE ALLA SEGNALETICA E RESTA SUL SENTIERO**

- Evita deviazioni o scorciatoie non segnalate.

8**RISPETTA LA NATURA**

- Informati se sei in un'area protetta e rispettarne i regolamenti.
- Molti fiori appartengono a specie protette ed è vietato raccogliarli.
- Evita rumori molesti.
- Non accendere fuochi al di fuori degli spazi sicuri debitamente segnalati.
- Non avvicinare gli animali selvatici e non dar loro del cibo.
- Non abbandonare rifiuti.

9**IN CASO DI DIFFICOLTÀ O MALTEMPO NON ESITARE A TORNARE INDIETRO**

- A volte è meglio rinunciare piuttosto che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità od attrezzature.