

Nello zaino cosa mettiamo?

Si raccomanda un abbigliamento comodo a più strati (a cipolla) adatto alla stagione e all'itinerario: Kway, cappellino da sole, scarpe da ginnastica o pedule da escursione, borraccia e pranzo al sacco.

Si consiglia di portare sempre con se binocolo e macchina fotografica.

In caso di pericolo

In caso d'incidente comunicare la propria posizione ai soccorritori. In Abruzzo è allertabile il 112, 113, 115, 1515, 1678-61016

In caso di feriti, la cosa migliore da fare se si è in gruppo, è inviare al più presto una persona a dare l' allarme segnalando la posizione dei compagni, le condizioni dell' infortunato ed il tipo di soccorso necessario.

Mai lasciare un ferito da solo: la solitudine, il freddo e la paura potrebbero avere gravi conseguenze