



## SUI SENTIERI DEL BEIGUA IN SICUREZZA

**La montagna non va affrontata con leggerezza.**

**Usiamo il buon senso e impariamo a riconoscere le nostre capacità e i nostri limiti, seguendo semplici regole.**

### PREPARATI

**Costruisci l'itinerario** in funzione delle capacità tecniche e della preparazione fisica dei partecipanti, scegliendo sentieri segnalati e informandoti sulle caratteristiche del percorso (durata, dislivello, esposizione, disponibilità d'acqua, centri abitati).

**Documentati sul percorso e sulle regole da rispettare:** chiedi consiglio alle Guide del Parco o ad un esperto conoscitore della zona su eventuali problemi di percorribilità dei sentieri, limitazioni di accesso o divieti in essere per tutelare la biodiversità.

**Prepara lo zaino**, bilanciando il peso con le necessità prevedibili legate alla durata dell'escursione: viveri, acqua, crema solare, vestiti di ricambio, telefono cellulare con batterie di riserva, carta escursionistica con il sentiero segnato, eventuale GPS. Porta l'occorrente per gestire imprevisti o situazioni di emergenza (telo termico, frontalino o torcia, coltello, nastro adesivo, fischietto, corda) e un piccolo kit di pronto soccorso generale, con i farmaci eventualmente utilizzati per una terapia personale.

**Vestiti in maniera adeguata all'escursione e alla stagione:** abbigliamento sportivo a strati, scarponi da trekking, giacca a vento, cappello, occhiali da sole e se è il caso guanti, bastoncini da trekking, ramponi.

**Informati sulle previsioni meteorologiche** e su eventuali situazioni di allerta previsti; è sconsigliato percorrere i sentieri in condizioni meteo avverse, per non mettere a rischio la propria ed altrui incolumità.

**Comunica l'itinerario** che prevedi di percorrere e l'ora di rientro prevista ad una persona di fiducia. Se non sei esperto, non intraprendere l'escursione da solo.

### DURANTE L'ESCURSIONE

**Non abbandonare il segnavia** e in caso di dubbi sul percorso o sulle proprie capacità fisiche e tecniche, rientra.

**Osserva l'evoluzione delle condizioni atmosferiche**, che in montagna possono cambiare rapidamente: vento, nebbia, temporali improvvisi e sbalzi di temperatura possono compromettere l'escursione.

**Bevi molta acqua** (preferibile a bevande zuccherine gasate) ed evita cibi grassi, alcool e quanto digeribile con difficoltà, soprattutto nella stagione estiva.

**In situazione di emergenza o pericolo** chiama il numero unico 112: sarà l'operatore a localizzare la chiamata e inquadrare il problema, per inoltrare la comunicazione ai soggetti competenti (Carabinieri, Polizia di Stato, Soccorso Alpino e Speleologico, Vigili del Fuoco o Servizio Emergenze Sanitarie).



**Parco del Beigua**  
UNESCO Global Geopark



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Beigua  
UNESCO  
Global Geopark