

DISCLAIMER SPECIFICO TREKKING

Il trekking o escursionismo montano è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio montano lungo percorsi più o meno impegnativi, ma comunque poco agevoli, che richiedono impegno fisico e mentale, oltre che un minimo di preparazione e di equipaggiamento in conseguenza della durata del trekking e dell'ambiente ove esso si svolge. I rischi sono quelli tipici dell'attività fisica svolta in ambiente inospitale ed impervio (lesioni da precipitazione e/o da caduta dall'alto; Lesioni tendinee a causa di sovraffaticamento o uso improprio degli arti; Scottature / eritemi solari; Colpi di calore; Esaurimento fisico etc ...).

Cosa devi sapere:

- Caratteristiche dell'attività e rischi specifici con adeguate misure di mitigazione. Abbigliamento ed equipaggiamento essenziale personale. (Nel solo caso di escursioni di durata superiore alla giornata e, comunque, nel caso di escursioni che si svolgono in alta montagna l'equipaggiamento individuale dovrà obbligatoriamente consistere in Scarponi da trekking (non è ammesso l'utilizzo di scarpe da ginnastica o sandali), zaino da montagna e coprizaino (per le escursioni in giornata è sufficiente uno zaino da 30 litri, mentre per le escursioni di più giorni consigliamo uno zaino da 50-60 litri), giacca anti-vento impermeabile e dotata di cappucci, magliette tecniche in micro-fibra, micro-pile e un pile anti-vento, calzini adatti all'escursionismo, pantaloni lunghi da trekking (NO jeans), cappello da sole e di lana, guanti, borraccia da almeno 1 LT, occhiali da sole, crema solare, stick per le labbra; opzionali i bastoncini).
- Informazioni cautelari generali prima di iniziare l'attività, l'Istruttore terrà un briefing in occasione del quale verranno fornite varie informazioni, specifiche per l'attività che si andrà ad affrontare, nonché indicazioni sull'equipaggiamento fornito ed il suo utilizzo e su come praticare l'attività in sicurezza. I partecipanti devono collaborare e seguire tutte le indicazioni dell'Istruttore.
- In caso di escursioni somegiate, gli istruttori potranno essere più di uno per garantire maggiore supporto e sicurezza durante l'attività. Le norme da loro indicate vanno rispettate pedissequamente in particolare quelle che riguardano l'approccio con l'asino e lo spostamento intorno ad esso.
- Equipaggiamento opzionale (Nel solo caso di escursioni di durata inferiore alla giornata ed in ambiente NON di alta montagna l'equipaggiamento potrà ridursi ad uno zainetto con indumenti di ricambio, borraccia/thermos, occhiali da sole e berretto, acqua e snack; macchina fotografica).
- Preparazione fisica e capacità tecniche minime richieste per la tipologia e durata dell'attività. Ad eccezione che per l'attività di più giorni e/o in alta montagna, ai partecipanti non è richiesta particolare esperienza. È però indispensabile avere una buona forma fisica generale, essere propensi allo svolgimento di attività che richiedono impegno fisico e mentale.