



**VIGILANZA
ANTINCENDI
BOSCHIVI**

Consigli Utili per vivere la Montagna e i Boschi

www.vab.it

Fare Trekking e cercare funghi è un bellissimo passatempo: essere immersi nella natura è una bellissima sensazione e permette di evadere oltre che dal tran tran quotidiano anche dallo smog e dal caos cittadino. Il rispetto per la montagna ed il bosco è fondamentale: spero che sia inutile dire che cartacce e rifiuti non vanno abbandonati. Un bosco pulito è sicuramente più bello.

Tuttavia, affrontare la montagna senza le adeguate precauzioni, spesso può diventare un pericolo.

La consapevolezza dei rischi, la conoscenza del territorio e la propria condizione fisica sono elementi essenziali per evitare pericolosi imprevisti. Per prima cosa è sconsigliabile avventurarsi nel bosco da soli e soprattutto è bene lasciar sempre detto dove ci si sta recando, se non siamo esperti, evitiamo le zone impervie

Poi tenere ben conto di: **Equipaggiamento**

Il terreno sassoso o scosceso, l'umidità o l'erba bagnata per non diventare un pericolo richiedono calzature adeguate e camminare con attenzione: una caduta può compromettere seriamente il ritorno a casa. Indossare quindi **scarponi da trekking alti** e con suola ben scolpita: permettono di proteggere le caviglie e garantiscono una buona aderenza sul terreno. **EVITARE GLI STIVALI IN GOMMA**

Un bastone può dare una mano nel camminare e mantenere l'equilibrio. Lo stesso, nel caso tu sia a cercare funghi, può esserti utile per evitare di "razzolare" con le mani tra foglie e cespugli: non si sa mai, ci potrebbe essere qualche abitante del bosco che stai disturbando e potrebbe non essere contento...

E' consigliabile, nonostante si possa credere di conoscere bene la zona in cui ci stiamo recando, portarsi dietro una **cartina dei sentieri** (quelle del CAI sono l'ideale) e preparare prima il percorso, verificando la presenza di strade sterrate e individuare dei punti di riferimento chiari o caratteristici: indicazioni utili in caso di perdita di orientamento.

Portarsi dietro una **lampada** (possibilmente frontale per avere le mani libere) potrebbe risultare utile.

Il **cellulare** ti potrebbe servire per chiedere aiuto (*ricorda però che nel bosco non sempre c'è segnale*).

Organizzazione

Calcolare bene il tempo di cammino: va tenuto ben presente il tempo di rientro. Evitare di partire per lunghe camminate nel pomeriggio, il tempo passa ed il buio può arrivare prima del previsto.

Se non sei in buona forma fai un giro breve, evita di affaticarti. Se perdi l'orientamento, ripercorri a ritroso il tragitto effettuato e ricerca punti di riferimento o strade per poter eventualmente chiedere aiuto.

Se proprio ti sei perso o hai avuto un imprevisto chiama il 118