

# Attento agli scivoloni in montagna!



Per maggiori informazioni:  
[suva.ch/inciampare](http://suva.ch/inciampare)

- Indossare sempre scarpe alte con suola profilata.
- Fermarsi quando si vuole ammirare il panorama o scattare una foto.
- Prestare particolare attenzione quando si attraversano campi di neve o zone piene di detriti o scivolose.

## L'escursionismo fa bene o no alla salute?

Chi fa un'escursione nella natura con il giusto equipaggiamento e tenendo conto del territorio, delle condizioni meteo e della propria forma fisica, migliora la propria salute psico-fisica. Tuttavia, senza una preparazione adeguata e una corretta valutazione delle condizioni del posto e le proprie energie si rischia addirittura di mettersi nei guai.

## Ho veramente bisogno delle scarpe da trekking?

Avere delle buone calzature è d'obbligo. Anche sui tragitti brevi evitate di usare le scarpe di tutti i giorni e indossate solo quelle da trekking. Gli scarponi da montagna sono indicati per i sentieri segnalati in bianco-rosso-bianco. Evitate assolutamente le scarpe da ginnastica, le sneaker o i sandali, a meno che non si tratti di una passeggiata in città.

## Esiste una tecnica specifica?

Anche un banale scivolone può avere conseguenze gravi. I bastoncini da trekking danno sicurezza e alleggeriscono il carico sulle articolazioni. State sempre sul sentiero e fate una piccola sosta ogni ora di cammino.

## A cosa bisogna prestare particolare attenzione?

È importante informarsi bene sul percorso e sulle condizioni meteo e attrezzarsi di conseguenza. In caso di temporale evitate gli alberi e i pali isolati, le cime o le creste. Consigliamo anche di scaricare l'app della Rega, in quanto può essere utile per le emergenze.