



Vestiti a cipolla,
così sei coperto se fa
freddo e puoi togliere
qualcosa se fa caldo.
Calza scarpe da
trekking comode e
calzettoni adatti.



RISPETTA LA NATURA!
Riporta a casa i tuoi rifiuti;
guarda gli animali da distante
senza disturbarli, lascia i fiori
e le piante al loro posto;
evita di lanciare sassi



In caso di bisogno chiama il

118

Soccorso Alpino e Speleologico Veneto
www.cnsas.veneto.it

 facebook.com/CnsasVeneto

 instagram.com/cnsasveneto

Guardati attorno,
fai tante soste
per riposarti
e osservare
l'ambiente
attorno a te



Prova a tenere un
diario dei ricordi,
su cui scrivere
e disegnare le
tue avventure in
montagna



Scegli sentieri non troppo lunghi e adatti alla tua preparazione.

Ricordati sempre di dire dove vai



Stai vicino agli adulti, evitando di uscire dai sentieri e, se ti allontani, avvertili.

SII SEMPRE PRUDENTE



Prepara uno zaino leggero, che contenga le cose indispensabili, come la borraccia per l'acqua, la merenda, un antivento/antipioggia.

Fai portare i tuoi vestiti di ricambio e un piccolo kit di pronto soccorso agli adulti ;-)



Impara a consultare i bollettini delle **previsioni metereologiche**

Informati sull'itinerario. Si può chiedere ai gestori dei Rifugi, al Cai, alle Guide alpine, al Soccorso alpino



Proteggiti dai raggi del sole:

indossa occhiali, cappellino e non dimenticare la crema solare

