



# Trekking

## Vivere la montagna in sicurezza

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Ufficio prevenzione  
infortuni

[upi.ch](http://upi.ch)

# Trekking sempre più in voga

Il trekking figura tra le attività sportive più amate in Svizzera. Il nostro Paese vanta ben 20 000 chilometri di sentieri segnalati e sottoposti a regolare manutenzione. Anche lungo questi percorsi, tuttavia, il pericolo di scivolare o inciampare è sempre presente e le conseguenze di una caduta possono essere fatali, in particolare sui pendii ripidi. Ogni anno 40 escursioniste ed escursionisti provenienti dalla Svizzera perdono la vita e 4000 s'infortunano gravemente facendo trekking. Segui i consigli dell'UPI per goderti la montagna in piena sicurezza.

## Pianificazione accurata

Il trekking è impegnativo. Meglio quindi preparare l'escursione con cura. Consulta cartine, siti web, guide di montagna o altre pubblicazioni per pianificare l'itinerario,

calcolare il tempo di marcia e le riserve per gli imprevisti e individuare percorsi alternativi. Tieni conto anche del grado di difficoltà (categoria di sentiero, pendenza, passaggi esposti), delle condizioni dell'itinerario (ad es. nevai a inizio estate) e della meteo. E ricordati di informare familiari o conoscenti, soprattutto se parti da solo.

Trovi proposte di escursioni sui siti [sentierisvizzeri.ch](http://sentierisvizzeri.ch), [svizzeramobile.ch](http://svizzeramobile.ch) e [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com).

## Regola per calcolare il tempo di marcia

Ca. un  $\frac{1}{4}$  d'ora per chilometro in piano più un  $\frac{1}{4}$  d'ora per 100 metri di dislivello in salita o 200 metri di dislivello in discesa, pause escluse.

## Esempio per calcolare il tempo di marcia

Escursione di 6 chilometri con 800 metri di dislivello in salita e 800 in discesa:



Sentiero bianco-rosso-bianco?  
Sì, se sei in forma, hai un passo sicuro  
e non soffri di vertigini.

IL TREKKING  
»NON È«  
UNA PASSEGGIATA

 [trekking-sicuro.ch](http://trekking-sicuro.ch)

# Il giusto sforzo

## Valuta le tue capacità in modo realistico

Se superi i tuoi limiti, aumenti il rischio d'infornuto e ti rovinci il piacere. I sentieri di montagna segnalati in bianco-rosso-bianco sono ripidi, stretti, parzialmente esposti e richiedono un passo sicuro. I sentieri segnalati in giallo sono più facili e non richiedono abilità particolari. Valuta in modo realistico le tue capacità psicofisiche o quelle del partecipante più debole e organizza l'escursione su questa base.

Sei in forma per le salite e le discese che prevedi di fare? Sei in grado di affrontare le difficoltà del percorso senza metterti in pericolo? Tieni presente che con l'avanzare dell'età la coordinazione e la condizione tendono a diminuire, per cui ci si stanca più rapidamente, si possono avere problemi di equilibrio e la reattività è ridotta.

Non partire da solo se prevedi un'escursione difficile che non conosci. Scegli piuttosto un itinerario semplice in una zona non troppo isolata.

## Sei pronto per un'escursione in montagna?

Scopri lo sul sito della campagna: [escursionismo-sicuro.ch](http://escursionismo-sicuro.ch).

## Segnaletica



Sentieri escursionistici

Sono generalmente larghi, ma possono essere anche stretti e accidentati. Oltre alla normale attenzione e prudenza, non richiedono conoscenze e abilità particolari. Sono consigliate scarpe con una suola profilata.



Sentieri di montagna

Sono prevalentemente ripidi, stretti e parzialmente esposti. Richiedono un passo sicuro, assenza di vertigini e una buona condizione fisica, oltre alla conoscenza dei pericoli della montagna. Sono indispensabili scarpe da montagna con suola profilata.



Sentieri alpini

In parte senza tracciato, possono comportare l'attraversamento di nevai, ghiacciai o ghiaioni e brevi passaggi rocciosi di arrampicata. Richiedono un passo sicuro, assenza di vertigini e un'ottima condizione fisica, oltre a una conoscenza approfondita dei pericoli in montagna.



Sentieri escursionistici invernali

Questi itinerari, proposti e segnalati solo d'inverno, non pongono difficoltà particolari, ma richiedono attenzione e prudenza per quanto riguarda il rischio di scivolare.

# Hai preso tutto il necessario?



## Il giusto equipaggiamento

I sentieri di montagna possono essere scivolosi. Indossa scarpe da montagna con suola profilata per una buona tenuta anche su terreni impervi. Porta con te il necessario per proteggerti dal sole e dalla pioggia e anche degli indumenti caldi; in montagna il clima è più rigido e può cambiare in modo repentino. Una cartina recente può essere utile per orientarsi. Pensa anche a un kit di pronto soccorso, a una coperta isotermica e al cellulare per le emergenze.

## Gli irrinunciabili:

- scarpe da montagna con suola in gomma profilata
- indumenti caldi da indossare «a cipolla»: maglia, giacca a vento impermeabile, ev. berretto e guanti
- occhiali da sole, cappellino e crema solare
- cartine aggiornate
- provviste, bibite, coltellino
- eventualmente bastoncini da trekking
- per le emergenze: kit di pronto soccorso, coperta isotermica, cellulare

# A passo sicuro

## Tutto sotto controllo

Consulta le previsioni meteo prima di decidere definitivamente se partire o no. E una volta in cammino, tieni sempre alta la guardia.

La stanchezza rende il passo incerto. Bevi, mangia e fai delle soste a intervalli regolari per rimanere in forma e concentrato. Controlla regolarmente la tabella di marcia e le condizioni meteo.

Non abbandonare i sentieri segnalati: i percorsi alternativi e le scorciatoie possono nascondere molte insidie. Se ti perdi, rimani con il tuo gruppo e torna all'ultimo punto conosciuto. In caso di nebbia aspetta che la visibilità migliori ed evita di avventurarti su un terreno che non conosci.

Se necessario (ad esempio se il tempo minaccia di cambiare) torna indietro in tempo e cerca un riparo.

## Tecnica di marcia

- Dai continuità e regolarità ai movimenti. In salita appoggia sempre tutta la pianta del piede. In discesa sposta il busto in avanti e piega le ginocchia. Procedi con le gambe leggermente divaricate, controllando i movimenti. Non fare passi troppo lunghi.
- Tieni un passo regolare e non troppo veloce. Procedi al tuo ritmo tenendo presente che devi avere sufficienti riserve per il ritorno. Non lasciare che gli altri ti mettano fretta.

Chi fa trekking, in particolare se anziano, dovrebbe allenare la forza e l'equilibrio. Bastano alcuni semplici esercizi, da integrare nella vita di tutti i giorni, come quello di flettere le gambe o di camminare svolgendo contemporaneamente altri compiti.

Per altri esercizi puoi consultare il sito [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch).



# Emergenze

## In caso d'infortunio

Presta i primi soccorsi ai feriti, poi allerta i servizi di salvataggio il più rapidamente possibile componendo il numero d'emergenza europeo 112 (disponibile su tutte le reti di telefonia mobile, anche se il cellulare è bloccato) o utilizzando un'app di soccorso. Non lasciare mai soli i feriti. E non dimenticare la tua sicurezza, eviterai infortuni indiretti.

## Soccorso e salvataggio

Segnala il luogo dell'incidente in modo ben visibile. Dà indicazioni chiare ai soccorritori.

- Segnale d'allarme internazionale: dare un segno sei volte al minuto (ad es. chiamando, sventolando o lampeggiando) e ripetere dopo un minuto. Inviare il segno di risposta tre volte al minuto.
- Segnali per l'elicottero di salvataggio:



Y = Yes/sì, serve aiuto



N = No/no, non serve aiuto

## Controllo per l'escursionismo

- **Pianificazione:**  
cosa vuoi fare?
- **Valutazione:**  
l'escursione è adeguata alle tue capacità?
- **Equipaggiamento:**  
hai preso tutto il necessario?
- **Controllo:**  
è ancora tutto ok?



# I consigli più importanti

- Scegli un percorso adatto alle tue capacità.
- Pianifica l'escursione con cura e prevedi riserve per la discesa.
- Resta concentrato, bevi, mangia e fai delle soste a intervalli regolari.

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

[upi.ch](http://upi.ch)

Partner: Sentieri Svizzeri, [sentierisvizzeri.ch](http://sentierisvizzeri.ch)



UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.



Ufficio prevenzione  
infortuni

Casella postale, 3001 Berna  
[info@upi.ch](mailto:info@upi.ch)