

Gennaio 2010

### **Racchette da neve, uno sport invernale molto in voga**

Le gite con le racchette da neve sono salutari e comportano un rischio minimo d'infortunio. Visto però che con le racchette si «galleggia» sulla neve e non si dipende dalle piste battute, può succedere che si percorrano zone a rischio di valanga. Qui di seguito i consigli dell'upi per un'escursione riuscita e sicura.

- Pianificare accuratamente l'escursione: consultare le previsioni del tempo e il bollettino valanghe e informarsi sulle condizioni del percorso. Rispettare la fauna selvatica.
- Organizzarsi in gruppi con guida, seguire un'istruzione adeguata o scegliere itinerari demarcati e aperti.
- Nelle zone a rischio di valanga fuori dagli itinerari demarcati e aperti, portare con sé un apparecchio di ricerca in valanga (ARVA), una pala e una sonda.
- Adeguare la durata e la difficoltà della gita alle proprie capacità. Prevedere itinerari di ripiego e una riserva di tempo sufficiente.
- Non partire mai soli.
- Siccome in inverno è più difficile orientarsi, chi parte in solitario deve assolutamente munirsi di cartina e bussola.
- Partire solo se si dispone di un equipaggiamento di base adatto, ossia sufficienti provviste, bevande calde, scarponi stabili con suola profilata, gomasce, vestiti adeguati alla stagione e alla disciplina, protezione solare, cellulare e kit di pronto soccorso.



© Engelberg-Titlis; Photo: Christian Perret

