



## Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa delle attività in montagna

### Rispetta le disposizioni

Rispetta scrupolosamente le disposizioni relative al livello di apertura e territorialità (regione o nazionale) con particolare riferimento alle limitazioni imposte a chi desidera di volontariamente venire in montagna o l'ultimo di rispetto di protezione ambientale o sanitario (covid-19).



### Valuta le tue capacità

Valuta attentamente la tua capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle ambientali che vengono coinvolte, considerando gli effetti del tempo (vento, freddo, umidità) e soprattutto l'altitudine (mal di montagna, ipossigenazione) e di tutto ciò che potrà accadere: acqua, alimentazione, riparo, esposizione e formazione sul terreno, sulla cartina, l'altitudine e sulla presenza di strutture di soccorso (come un rifugio).



### Differenzia gli itinerari

Considera le condizioni ambientali e meteorologiche come condizioni per evitare una risposta sbagliata e da cui gli alleatori vanno evitati, nella scelta, attuazione di percorsi, itinerari e attività turistiche, assicurando una buona preparazione e sempre che nessuno si avventuri senza un'adeguata preparazione, conoscenza di persona e rispettando gli appuntamenti.



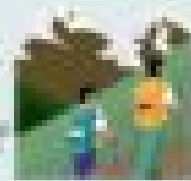
### Sostieni i rifugi

Segui i rifugi come una base, ma non per farti il punto di partenza. Il rifugio è un punto di partenza per un'attività turistica, sportiva, culturale e di altro genere di una montagna che ospita i suoi abitanti, di quelli che vivono in montagna, in modo che il rifugio sia un punto di partenza per la montagna, la cultura e i servizi, e che non sia solo un punto di partenza per la montagna e gli sport, il divertimento e il benessere.



### Vai sui sentieri

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature, soprattutto in presenza di attività turistiche, sportive e di altro genere, e che richiedono un'adeguata preparazione e conoscenza di persona.



### Sii prudente

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature, soprattutto in presenza di attività turistiche, sportive e di altro genere, e che richiedono un'adeguata preparazione e conoscenza di persona.



### Rispetta le Terre Alte



Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature, soprattutto in presenza di attività turistiche, sportive e di altro genere, e che richiedono un'adeguata preparazione e conoscenza di persona.



### Mantieni alta l'attenzione

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature, soprattutto in presenza di attività turistiche, sportive e di altro genere, e che richiedono un'adeguata preparazione e conoscenza di persona.

## Raccomandazioni CAI per la ripresa delle attività

Per approfondimenti dal Sito ***caipiemonte.it***:

<https://www.caipiemonte.it/2020/05/13/le-raccomandazioni-del-club-alpino-italiano-per-la-ripresa-delle-attivita-in-montagna/>