

## REGOLE PER AFFRONTARE GLI SPORT INVERNALI IN SICUREZZA

Queste regole sono soltanto delle indicazioni generali che non sostituiscono in alcun modo a dei corsi specializzati. Per la tua sicurezza e quella degli altri, non intraprendere alcuno sport senza aver ricevuto prima una formazione adeguata.

- **Fidati degli esperti**  
Per fugare qualsiasi dubbio rivolgiti alle nostre guide esperte che sapranno consigliarti l'esperienza più adatta alle tue esigenze, oltre ad accompagnarti lungo il percorso.
- **Pianifica attentamente**  
Informati sul livello e la tipologia di itinerario consultando il materiale informativo dedicato. Puoi conoscere lo stato e la descrizione delle principali piste direttamente sul sito del Tarvisiano nella sezione *Winter World*.
- **Attento al meteo**  
Consulta le previsioni del tempo prima e durante l'escursione. Tieni in considerazione anche le condizioni del terreno: pendii ripidi, lastre di ghiaccio e rocce aumentano il rischio di caduta. Fai attenzione a temperature, vento e visibilità che possono incrementare notevolmente le condizioni di rischio.
- **Rischio valanghe**  
Prima di partire consulta il bollettino valanghe qui <https://www.protezionecivile.fvg.it/it/bollettino-valanghe> o tramite l'app Nivis <https://nivisapp.regione.fvg.it/home> . Non intraprendere escursioni con un rischio 4 o 5.
- **Non esagerare**  
Scegli l'escursione a seconda delle tue capacità fisiche e tecniche. Non partire troppo tardi durante la giornata. Nel caso il meteo o la difficoltà del percorso non permettano la prosecuzione, torna indietro.
- **Sapersi orientare**  
Per intraprendere un'escursione sulla neve è fondamentale sapersi orientare con mappe, altimetri, app dedicate o apparecchi elettronici dotati di GPS.
- **Segui le tracce**  
Segui le indicazioni dei sentieri, non uscire inutilmente dal tracciato e di fare scorciatoie: eviterai di metterti in situazioni di pericolo. Ricetrasmittente, sonda e pala sono l'equipaggiamento minimo per intraprendere escursioni fuori pista, controlla il loro funzionamento prima di partire.
- **Meglio insieme**  
Evita di intraprendere da solo un'escursione in montagna, porta con te un cellulare e lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere. Piccoli gruppi da massimo sei persone garantiscono un maggior grado di flessibilità.
- **Al passo giusto**  
Rispetta una distanza di 10 metri in salita e 30 metri in discesa tra te e i tuoi compagni sui pendii più ripidi per evitare di sovraccaricare il manto nevoso e incidenti. Mantieni una velocità adeguata alle tue abilità. Durante l'escursione nessuno deve rimanere indietro. Condividi prima della partenza l'itinerario e le sue caratteristiche con i tuoi compagni. Programma i tempi di percorrenza tenendo conto delle esigenze degli escursionisti meno esperti.
- **Equipaggiamento adatto**  
Utilizza abbigliamento ed equipaggiamento richiesti, compresi i dispositivi di protezione individuale. Inoltre porta con te un quantitativo d'acqua sufficiente e degli snack per recuperare le energie. Non riempire la borraccia con acqua non sicura.

- **Preparati alle emergenze**

Metti nello zaino un kit di pronto soccorso per le emergenze e un sacco da bivacco. In caso di incidente dai l'allarme contattando il 112.