

Escursioni: Pianificare e evitare brutte sorprese

In Svizzera, le escursioni sono un'attività molto praticata e apprezzata. Una pianificazione accurata è una premessa indispensabile per evitare sgradevoli sorprese durante le gite scolastiche o le passeggiate in montagna con la famiglia e gli amici.



Un'escursione in montagna non è una semplice passeggiata all'aria aperta. Questa attività esige una buona dose di responsabilità individuale e la conoscenza dei possibili pericoli. Spesso, tuttavia, si tende a sottovalutare gli sforzi e a sopravvalutare le proprie capacità.

Può succedere così che si parta senza prima aver proceduto ad un'accurata preparazione, oppure non si torni sui propri passi per tempo perché si vuole ad ogni costo raggiungere la meta prefissata. In questo opuscolo trovate i consigli più importanti per affrontare al meglio e senza intoppi questa sana e allegra attività.

Trekking: Sicuri per monti e per valli (pdf)

Il Safety Tool dell'upi è lo strumento giusto per pianificare una gita scolastica in montagna o un altro tipo di escursione. La documentazione mostra come affrontare gli aspetti legati alla sicurezza insieme alla classe e come utilizzare le liste di controllo.

Safety Tool: Passeggiate – Gite scolastiche – Escursioni (pdf)

Esiste anche la possibilità di allenare la forza durante una passeggiata all'aperto. Basta qualche esercizio mirato e il gioco è fatto!

Sport degli adulti: Rafforzamento su misura durante una passeggiata (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO