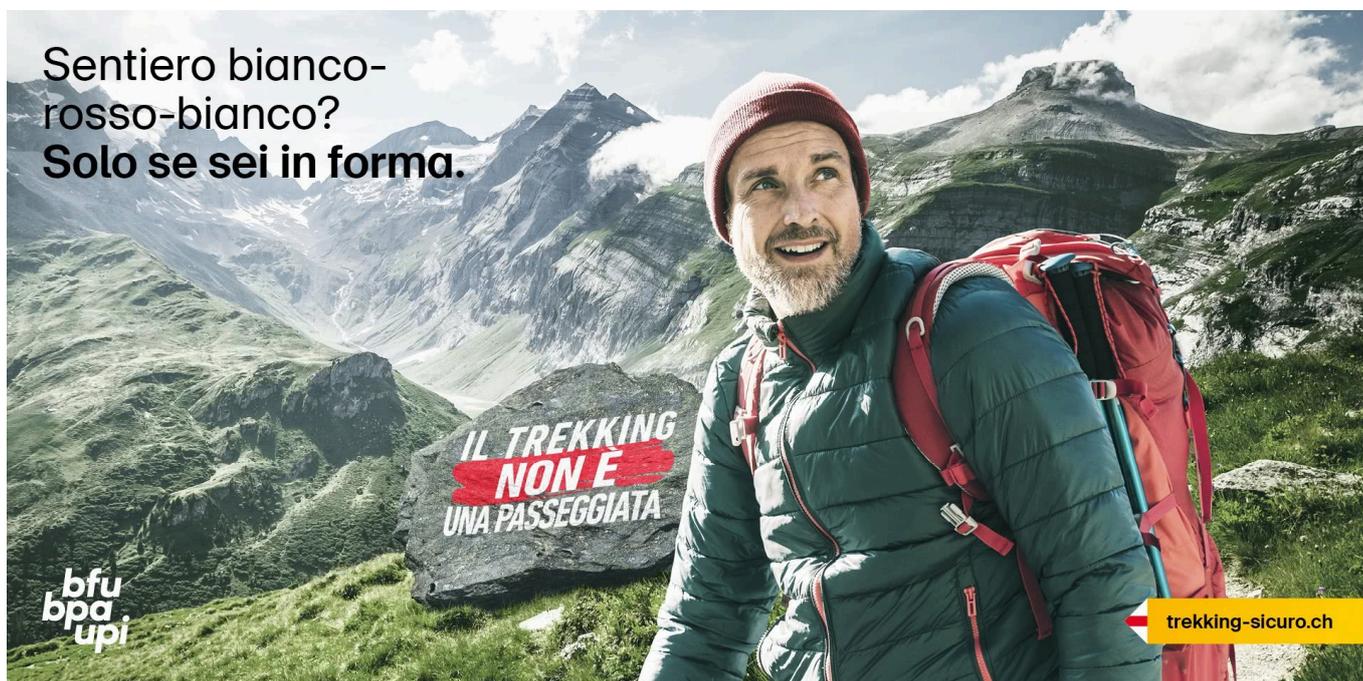


Campagna di prevenzione: Il trekking non è una passeggiata

C'è chi è attratto dalla spiaggia, chi invece dalla montagna. Ma attenzione! Per affrontare un'escursione in montagna bisogna avere un passo sicuro, non soffrire di vertigini ed essere sufficientemente in forma, altrimenti può diventare rischioso. Tra i principali motivi per cui gli escursionisti si mettono involontariamente in pericolo figurano il fatto di sopravvalutare le proprie capacità e un livello di conoscenze insufficiente. Un'autovalutazione online permette di valutare se si è pronti ad affrontare i sentieri di montagna.



L'escursionismo e il trekking figurano tra le attività sportive più amate in Svizzera e sono praticate da circa la metà della popolazione. Ma purtroppo non sono privi di rischi: il numero di infortuni gravi è in crescita. È importante quindi che i sentieri di montagna vengano affrontati con la dovuta cautela.

Siete abbastanza in forma per un trekking in montagna?

Per prepararsi al meglio ad affrontare un'escursione in montagna, l'upi nel 2020 ha lanciato, in collaborazione con Sentieri Svizzeri, una campagna che nel mese di luglio 2021 giunge al suo secondo anno con l'affissione di manifesti, attività online e altre misure

La campagna di prevenzione ha lo scopo di far conoscere meglio i sentieri di montagna segnalati in bianco-rosso-bianco e la preparazione fisica necessaria per praticarli in sicurezza. Un'escursione in montagna richiede una buona condizione fisica, un passo sicuro e l'assenza di vertigini. A chi è alle prime armi si consiglia di restare sui sentieri segnalati in giallo.

Carte per il tempo libero di swisstopo

La Svizzera è il paese del tempo libero per eccellenza. Per le vostre attività outdoor e per delle esperienze indimenticabili, swisstopo pubblica delle carte dedicate all'escursionismo e alle attività sportive invernali.

[swisstopo](#)

Fonte: [UPI, Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO