



# #IOCAMMINOSICURO

**GODI DEGLI SPAZI APERTI ACCOSTANDOTI ALLA NATURA E AI SENTIERI DELLE  
“AREE PROTETTE” E DELLA “RETE ESCURSIONISTICA LIGURE” CON SENSIBILITÀ:  
IL BUON SENSO E IL RISPETTO HANNO SEMPRE LA PRECEDENZA, ANCHE SUI SENTIERI!**

- SCEGLI PERCORSI ADATTI alle tue capacità e a quelle della tua famiglia, evita percorsi che non conosci e privi di segnavia. In caso di dubbio sul percorso, torna indietro. È meglio rinunciare che rischiare;
- In montagna non si dovrebbe MAI ANDAR SOLI, se non hai alternative scegli percorsi facili e in zone dove vi sia copertura della rete telefonica mobile;
- PRIMA DI PARTIRE INFORMATI SEMPRE presso gli Enti Parco regionali e lo Sportello della Montagna ([infosportellomontagna@cailiguria.it](mailto:infosportellomontagna@cailiguria.it)) riguardo alle caratteristiche del sentiero che vuoi percorrere, alla lunghezza e al grado di difficoltà e verifica che non sussistano temporanee ordinanze che ne regolino le modalità di percorrenza: per diverse cause, oltre all'emergenza sanitaria, le autorità locali possono infatti limitare o regolamentare l'accesso ad alcuni sentieri;
- Un'escursione in compagnia di una GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA (GAE) abilitata può offrirti l'opportunità di percorrere i sentieri in tutta sicurezza ed aiutarti a scoprire l'incredibile ricchezza di flora, fauna e biodiversità dei nostri ambienti naturali. Informati presso gli Enti Parco per conoscere i programmi delle escursioni guidate o consulta l'Elenco regionale Guide Ambientali Escursionistiche;
- Se la tua meta è un rifugio PRENDI CONTATTO CON IL GESTORE, informati sulle modalità di accesso alla struttura (es. obbligo di prenotazione, misure obbligatorie da adottare negli spazi comuni) e i servizi che può offrirti (es. ristoro *take away*, pernottamenti contingentati, etc);
- METTI NELLO ZAINO una sufficiente quantità d'acqua e dei generi alimentari, un kit di pronto soccorso, del disinfettante idroalcolico per le mani pronto all'uso e alcune altre cose che possono risultare molto utili come una crema solare protettiva, una torcia, della corda e non dimenticare la mascherina e indossala sempre quando le circostanze lo richiedono (\*). Aiuta le piccole imprese commerciali dell'entroterra, entra in un negozio e acquista i prodotti tipici del luogo da portare a casa!
- INFORMATI SULLE PREVISIONI METEOROLOGICHE. Osserva sul posto l'evoluzione delle condizioni atmosferiche, specie vento e nebbia. Non percorrere i sentieri in condizioni meteo avverse per non mettere a rischio la tua incolumità e quella altrui;
- Durante la passeggiata RISPETTA SEMPRE LA DISTANZA SOCIALE, non invadere la sfera personale mantenendoti alla giusta distanza dagli altri, che non deve essere inferiore a 1 metro. Concedi la precedenza a chi scende. Se durante il cammino incontri altre persone facilitane il passaggio facendoti da parte o arretrando quel tanto che basta per permettere di mantenere la giusta distanza. Se tuo malgrado ti trovi su sentieri che non consentono il distanziamento indossa la mascherina (\*);
- Lascia a casa la fretta, i sentieri non sono piste. Se sei un RUNNER o un BIKER procedi sempre a velocità adeguata e fermati se incontri altre persone agevolandone il passaggio e garantendo il distanziamento di almeno 2 metri (\*);
- NON ABBANDONARE RIFIUTI di alcun genere: fazzoletti di carta (col loro fastidioso "bianco ottico") e avanzi di cibo sono rifiuti! A casa tua non li butteresti in terra;
- NON ACCENDERE FUOCHI in natura ma solo nelle aree di sosta se consentito; rispetta le regole di fruizione e lascia pulito e in ordine. Rammenta che le aree di sosta e le attrezzature (come ad esempio brevi tratti di corda o catena) sono di uso comune e non vengono sanificate;
- I CANI DA GUARDIANIA sono indispensabili per proteggere greggi e mandrie dai predatori: approcciali con rispetto e non correre, se puoi non creare scompiglio attraversando le greggi e allontanati con discrezione;
- RISPETTA GLI ANIMALI, qualora incontrassi ungulati (cinghiali, caprioli, etc.) o altra fauna selvatica allontanati con discrezione e non interferire con le loro attività perché ciò potrebbe disturbarli o, peggio, comportare rischio per la tua incolumità;
- in caso di emergenza chiama il NUMERO UNICO DI EMERGENZA 112: sarà l'operatore ad inoltrare la comunicazione ai soggetti competenti.

---

(\*) misure adottate a seguito dell'emergenza epidemiologica e in coerenza con le misure di contenimento del contagio da Sars-Cov-2 (soggette a modifiche in funzione dell'evoluzione dell'emergenza sanitaria). MAGGIO 2020