



## Dolomiti Sicure

Federalberghi Belluno-Dolomiti, l'Associazione Albergatori di Cortina e le Guide Alpine di Cortina raccomandano un decalogo di 10 semplici regole che possono contribuire a farvi trascorrere una vacanza in montagna in assoluta sicurezza.

- 1.** Chiedete in albergo informazioni sulle difficoltà tecniche, sui dislivelli, sui tempi di percorrenza degli itinerari che volete intraprendere.  
 Il consiglio di un esperto vi garantisce sempre la migliore sicurezza per affrontare qualsiasi escursione.  
*Prima di intraprendere un itinerario valutare sempre le proprie condizioni fisiche e tecniche, non sopravvalutarsi mai !! Per ulteriori notizie tecniche si può consultare l'ufficio Guide Alpine di Cortina.*
- 2.** Lasciate sempre detto in albergo qual è la meta delle vostre escursioni.  
*Se possibile portarsi sempre a presso un telefono cellulare.*
- 3.** Affrontate i sentieri con comodi scarponi da montagna ai piedi. È il modo più sicuro ed efficace per proteggere le caviglie ed evitare di scivolare.  
 L'utilizzo dei bastoni da trekking migliora il senso di sicurezza.
- 4.** Vestitevi tenendo conto che le temperature in montagna variano all'improvviso e con forti escursioni termiche. In altre parole, sole, pioggia e freddo possono alternarsi rapidamente anche nei mesi estivi.
- 5.** Chiedete in hotel le previsioni meteorologiche prima di intraprendere qualsiasi escursione.  
 Evitate di affrontare i sentieri di montagna con il maltempo.  
 Evitate di ripararvi sotto gli alberi in caso di temporali ed allontanatevi da corde, scale in metallo e vie ferrate.  
*Non rifugiarsi in grotte poste in luoghi elevati. In caso di forti temporali rannicchiarsi offrendo al suolo minor superficie. Evitare di percorrere canali perché possono improvvisamente gonfiarsi d'acqua e detriti.*
- 6.** Quando camminate sotto il sole, coprite sempre la vostra testa, e copritela ai vostri bambini.  
 Il sole fa bene, purché lo si prenda con le necessarie cautele.  
 Il sole della montagna è particolarmente robusto, anche quando il vento fresco in quota dà l'impressione del contrario.  
*Portarsi sempre uno zaino con un minimo da bere, degli zuccheri e carboidrati.*
- 7.** Evitate gli alcolici, o perlomeno moderatene l'uso, anche quando siete nei rifugi o nelle malghe.  
 L'alcool fa brutti scherzi al senso dell'equilibrio sui sentieri.
- 8.** Presso gli uffici di informazione turistica potrai dare la Tua adesione all'ONLUSS Dolomiti Emergency, garantendoti, con soli 20 euro all'anno (10 per i minori), il rimborso delle spese per la ricerca, il soccorso ed il trasporto, anche con l'utilizzo dell'elicottero, in caso di incidente in montagna.
- 9.** Evitate di accendere fuochi all'aperto. Sempre.
- 10.** La Montagna è un luogo di pace, benessere e divertimento purché sia rispettata attentamente.  
 L'albergatore vi potrà presentare esperte guide alpine per consigliarvi e/o accompagnarvi ovunque, sia che vogliate intraprendere escursioni avventurose (trekking, ferrate, scalate) o semplicemente approfondire la conoscenza della natura (geologia, zoologia, botanica)

Vi ricordiamo che l'albergatore è il vostro amico sul territorio, cui dovete e potete rivolgervi per risolvere qualsiasi problema affinché la vostra vacanza trascorra serena e priva di rischi. La vostra sicurezza è la nostra prima preoccupazione. La vostra soddisfazione è la ragione del nostro lavoro.