

Ente Parco  
Regionale del  
Taburno  
Camposauro



# VIVERE IL PARCO IN SICUREZZA

## LE 12 REGOLE D'ORO

Realizzato con il contributo della  
Consulta delle Associazioni  
dell'Ente Parco Regionale  
del Taburno Camposauro

# VIVERE IL PARCO

L'escursionismo in luoghi naturali è un'attività meravigliosa, e nell'area protetta del Taburno Camposauro è anche molto sicura.

Percorrere a piedi i tanti sentieri, consente di vivere ogni ambiente in tutti i suoi aspetti e apprezzarne molti particolari, scoprendo il piacere della... lentezza.

Non si tratta di un'esperienza solamente fisica, ma anche mentale: una ricarica di energie molto importante nella complessità della vita attuale.

Dobbiamo però ricordare che il rischio zero in natura non esiste. Ogni territorio presenta dei pericoli: sta a noi non trasformarli in rischi reali.



# IN CHE MODO?

Innanzitutto ricordando che è possibile affidarci a guide, soprattutto se non si è molto esperti, e non solo: è un consiglio valido in generale quando si ha scarsa conoscenza di un territorio.

Le guide sono persone preparate sui temi di prevenzione e sicurezza, ma anche in grado di arricchire la nostra esperienza sul campo trasmettendoci passione e conoscenze.

Se invece andiamo da soli, dobbiamo concentrarci su preparazione e comportamento responsabile.

Basta seguire poche, semplici regole.



# LE 12 REGOLE D'ORO

1



Scegliere l'itinerario in funzione delle nostre capacità fisiche e tecniche

Osservare con attenzione le previsioni meteo e partire solo se ci sono le condizioni



2

3



Lasciare detto dove si va e l'orario previsto di ritorno

Indossare un abbigliamento adeguato al clima e alla stagione



4

# LE 12 REGOLE D'ORO

5



Utilizzare calzature adatte,  
con una buona suola

Portarsi nello zaino l'attrezzatura necessaria,  
pensando anche a situazioni di emergenza,  
senza esagerare con il peso



6

7



Non abbandonare il sentiero e seguire i segnavia.  
Con la mountainbike percorrere sempre sentieri segnalati,  
usare sempre casco e protezioni adeguate e sui sentieri  
dare la precedenza gli escursionisti a piedi.

Tramite un carta o il gps (anche del cellulare)  
cercare di individuare ogni tanto la propria posizione



8

# LE 12 REGOLE D'ORO

9



Bere poco ma spesso ed alimentarsi correttamente

Tenere un comportamento responsabile evitando di lanciare sassi, disturbare gli animali e gli altri escursionisti, accendere fuochi ecc..



10

11



Seguire l'evoluzione delle condizioni meteo e se necessario cambiare itinerario o rinunciare

In caso di emergenza e necessità di soccorso chiamare il 112 o 118; poi cercare di rimanere a disposizione (in collegamento) e non spostarsi



12

Facciamo le cose per bene seguendo queste poche regole. Camminiamo in sicurezza, usando la testa oltre che le gambe, e torneremo a casa ogni volta più ricchi.