



**Vestiti a cipolla,**  
così sei coperto se fa  
freddo e puoi togliere  
qualcosa se fa caldo.  
Calza scarpe da  
trekking comode e  
calzettoni adatti



**RISPETTA LA NATURA!**  
Riporta a casa i tuoi rifiuti;  
guarda gli animali da distante  
senza disturbarli, lascia i fiori  
e le piante al loro posto;  
evita di lanciare sassi



In caso di bisogno chiama il

# 118

Soccorso Alpino e Speleologico Veneto

[www.cnsas.veneto.it](http://www.cnsas.veneto.it)

 [facebook.com/CnsasVeneto](https://facebook.com/CnsasVeneto)

 [instagram.com/cnsasveneto](https://instagram.com/cnsasveneto)

Concept e testi: **Michela Canova** • Progetto grafico: [toolgraphic.it](http://toolgraphic.it) • Mascotte: [codorostudio.com](http://codorostudio.com)

Guardati attorno,  
**fai tante soste**  
**per riposarti**  
e osservare  
l'ambiente  
attorno a te



Prova a tenere un  
**diario dei ricordi,**  
su cui scrivere  
e disegnare le  
tue avventure in  
montagna

Scegli sentieri non troppo lunghi e adatti alla tua preparazione.

**Ricordati sempre di dire dove vai**



Stai vicino agli adulti, evitando di uscire dai sentieri e, se ti allontani, avvertili.

**SII SEMPRE PRUDENTE**



**Prepara uno zaino leggero, che contenga le cose indispensabili, come la borraccia per l'acqua, la merenda, un antivero/antipioggia. Fai portare i tuoi vestiti di ricambio e un piccolo kit di pronto soccorso agli adulti ;-)**



Impara a consultare i bollettini delle **previsioni metereologiche**

**Informati sull'itinerario.** Si può chiedere ai gestori dei Rifugi, al Cai, alle Guide alpine, al Soccorso Alpino



**Proteggiti dai raggi del sole:** indossa occhiali, cappellino e non dimenticare la crema solare

