



Comune di Lecco

MONTAGNA SICURA



Se le condizioni meteo non sono favorevoli o non ti senti nella migliore forma fisica, è sempre **prudente rimandare l'escursione** a un altro momento.



Porta solo le **cose essenziali**, tra cui acqua, snack, vestiti extra, crema solare, cappellino e un kit di pronto soccorso (cerotti, bende e disinfettante). Ricordati di portare anche il telefono, assicurandoti che la batteria sia carica.



Raccogli **informazioni sul sentiero** che stai per affrontare e verifica se sono presenti animali selvatici e piante velenose.



Fretta e velocità sono controproducenti. Fai attenzione a dove appoggi i piedi e mantieni un **passo lento e sicuro**.



Vestiti a strati: uno per eliminare il sudore, uno per proteggersi dal freddo e uno per ripararsi dalle intemperie.



Ricorda di **idratarti durante l'escursione**. Non dimenticare di portare una borraccia piena d'acqua.



Informa sempre qualcuno dei tuoi spostamenti: **condividi la posizione** e la durata prevista del percorso.



Se mentre stai camminando si avvicina un temporale torna indietro, **stai lontano da alberi isolati e non rimanere in vetta**.



Non abbandonare i tuoi rifiuti: **rispetta l'ambiente e la natura** che ti circonda!

LAGO SICURO

Fai sempre in modo che da riva qualcuno ti possa **vedere e sentire**.

Evita di entrare in acqua dopo aver mangiato o bevuto bibite ghiacciate.

Non avventurarti in nuotate solitarie e a notevole distanza dalla riva.

Non entrare in acqua in caso di **condizioni meteo non favorevoli**.

Ricordati che **il lago non è il mare e i fiumi** possono essere ancora più **pericolosi**.

Prima di entrare in acqua, bagnati il tronco e la testa per **adeguare la tua temperatura** a quella dell'acqua: non tuffarti di colpo ed evita lo shock termico.



Informati sulla qualità dell'acqua in cui vuoi fare il bagno e sulle aree dedicate alla balneazione, quindi **attieniti alle segnalazioni presenti!** Le aree lecchesi adatte alla balneazione sono: **Località Pradello, Canottieri e Rivabella**.



Stai attento ai **"mulinelli"** (vortici che si creano nel lago). Anche le zone apparentemente più sicure possono nascondere correnti pericolose.

