



Comune di Lecco

MONTAGNE SÛRE

Si les conditions météorologiques ne sont pas favorable ou vous ne vous sentez pas dans la meilleure forme physique, il est toujours **prudent de reporter l'excursion** dans un autre moment.



N'apportez que l'essentiel: de l'eau, des collations, des vêtements en plus, de la crème solaire, un chapeau et une trousse de premiers soins (pansements, bandages et désinfectant). N'oubliez pas d'apporter également votre téléphone en vous assurant que la batterie soit chargée.



Recueillez des **informations sur le chemin** et vérifiez s'il y a des animaux sauvages et plantes vénéneuses.



La hâte et la vitesse sont dangereuses. Faites attention où vous placez vos pieds et maintenez **un pas lent et sûr**.

Habillez-vous en couches: une pour évacuer la transpiration, une pour vous protéger du froid et une pour vous protéger contre les éléments.



Pensez à vous **hydrater pendant la randonnée**.

N'oubliez pas d'apporter une bouteille d'eau.



Informez toujours quelqu'un de vos déplacements: **partagez votre position** et la durée prévue de l'itinéraire.



Si une tempête approche pendant votre randonnée, rentrez, **éloignez-vous des arbres isolés et ne restez pas au sommet** de la montagne.



N'abandonnez pas vos déchets: **respectez l'environnement et la nature** qui vous entoure!

LAC SÛR

Assurez-vous toujours que quelqu'un puisse vous **voir** et vous **entendre** de la rive.

N'entrez pas dans l'eau après avoir mangé ou bu des boissons glacées.

Ne nagez pas seuls et restez près de la rive.

N'entrez pas dans l'eau pendant un **mauvais temps**.

N'oubliez pas que **le lac n'est pas la mer** et que **les rivières** peuvent être encore plus **dangereuses**.



Avant d'entrer dans l'eau, mouillez le tronc et la tête pour **adapter votre température** à celle de l'eau: ne vous plongez pas brusquement et évitez les chocs thermiques.

Renseignez-vous sur la qualité de l'eau dans laquelle vous voulez vous baigner et sur les zones pour la baignade, puis **respectez les panneaux affichés!** Les lieux de Lecco où la baignade est autorisée sont: Località **Pradello, Canottieri et Rivabella.**

Faites attention aux **moulinets** (tourbillons qui se créent dans le lac). Même les zones apparemment les plus sûres peuvent cacher des courants dangereux.

