

**MAZAROL SOCIETÀ COOPERATIVA – A.S.D. MAZAROL**

**NOTE TECNICHE PER LE ESCURSIONI GIORNALIERE E/O DI MEZZA GIORNATA**

**si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti**

- 1. ABBIGLIAMENTO:** consigliamo di indossare vestiti comodi, caldi e sportivi, a strati. Ai piedi, calzetti tecnici in lana, scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati. Giacca imbottita e a vento, mantellina o k-way, ombrellino da pioggia; cappello, sciarpa, guanti o bandana per il sole; guanti. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi, portare sempre alcuni indumenti di ricambio.
- 2. ESCURSIONI INVERNALI CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIÀSPE):** scarponi da montagna (NON scarponi da sci), ghette, bastoncini da sci, tuta da sci o tuta da ginnastica comoda e calda, giacca a vento impermeabile o piumino, guanti, sciarpa, berretto; ricambio di vestiti (scarpe, calzetti, pantaloni); ampio zainetto con merenda e bevande. Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente alle Guide Mazarol oppure noleggiate presso i versi negozi di sport presenti sul territorio.
- 3. ATTREZZATURA:** ampio zainetto (con due spallacci) con borraccia o bottiglia di plastica e il necessario per il pranzo al sacco (se previsto) o, comunque per una merenda veloce. Evitare bibite gassate, cibi unti e poco nutrienti, lattine e bevande in bric perché non richiudibili. Portare sempre un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti. Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Portare un paio di scarpe di ricambio per il percorso in auto o in pullman per evitare di portarvi terra o fango dopo l'escursione. Nel caso di escursione serale o in luoghi con gallerie turistiche visitabili, portare sempre una piletta tascabile o frontale.
- 4. FARMACI:** da avere al seguito se salvavita o simili, e da comunicare sempre alla Guida. Nel caso uno dei partecipanti avesse dubbi sulle proprie capacità, può informare la Guida, che cercherà di adeguare e modificare il percorso in modo da non arrecare ulteriore disagio. Per affrontare le escursioni serenamente consigliamo un controllo periodico dal proprio medico di base, come per qualsiasi altra attività sportiva. In caso di **ALLERGIE**, chi già sa di averne conosce già la profilassi da seguire. In caso di una ricaduta durante l'escursione, informerà subito la Guida, che adatterà il resto del percorso in modo da limitarne le conseguenze. Chi dovesse aver avuto episodi di **ASMA**, sempre bene che abbia l'inalatore (es. Ventolin) se consigliato e prescrittogli dal proprio medico curante.
- 5. ZECCHHE:** anche se nei mesi invernali e in presenza di neve o ghiaccio, l'attività delle zecche è sicuramente più limitata, possono essere presenti anche durante le stagioni fredde.  
Tutti i territori montani sono da sempre habitat delle zecche. Negli ultimi decenni, la cessazione della maggior parte delle attività agro-silvo-pastorali (sfalcio prati e cura del territorio), ha favorito la diffusione in zone più ampie delle zecche, che si nutrono succhiando il sangue di diversi animali, compreso l'uomo. Nei percorsi che le Guide propongono si cerca di limitare il più possibile l'incontro con le zecche, evitando passaggio in erba alta

e zone troppo selvatiche. Per evitare l'attacco, consigliamo di indossare sempre pantaloni lunghi e di non sedersi a terra. Gli spray anti - zecche in vendita in farmacia non sono garanzia totale che non si verrà attaccati, e possono causare reazioni allergiche o irritazioni locali. Una percentuale di rischio di incontrare e subire l'attacco resta, e, nel caso ciò avvenisse comunque, preghiamo di non preoccuparsi troppo e di seguire queste indicazioni: rientrati a casa dopo l'escursione, cambiarsi i vestiti e metterli a lavare in lavatrice; lavarsi, controllando in tutto il corpo attentamente; questo anche il giorno seguente, in quanto le zecche girano un po' lungo il corpo prima di attaccarsi; una zecca attaccata si riconosce perché si vede una pallina nera o marrone scura di pochi millimetri di diametro che, in corrispondenza della pelle, ha alcune zampette (otto in totale) che sporgono (sono simili, anche se molto più piccole, a quelle che troviamo sul nostro cane o il nostro gatto); al tatto, si sente un piccolo rilievo; attenzione a non confonderle con nei o efelidi della pelle. Se rimossa entro 24 ore, è poco probabile che la zecca trasmetta germi patogeni. Per i minorenni e per chi non è capace, o se la zecca si trova in un posto scomodo per operare: consigliamo di recarsi dal proprio medico di base che la toglierà con perizia. Per chi sa già come si fa: ricordiamo che non va strappata via. Se si avrà operato correttamente, la zecca si staccherà e basterà disinfettare il punto dove era attaccata. Controllare per almeno un mese il punto, in caso si notassero macchie o irritazioni, consultare il proprio medico di base.

6. **SEGUIRE LA GUIDA:** la Guida precede sempre il gruppo, che si deve muovere laddove va la Guida stessa; tale procedura limita il rischio di incontri spiacevoli dei singoli escursionisti andati all'avventura da soli: calpestare un nido di vespe, trovarsi faccia a faccia con rettili, cadere in una buca, etc. La Guida valuterà, in caso di maltempo o altri imprevisti, di modificare e/o accorciare il percorso in base alle condizioni meteo o al gruppo partecipante.
7. **CANI IN ESCURSIONE:** i partecipanti dovranno informarsi sempre prima dell'escursione stessa se per il percorso proposto è possibile che partecipi anche il proprio cane, decisione che è insindacabile da parte delle Guide Mazarol. In caso il cane possa partecipare, il proprietario dovrà tenerlo sempre al guinzaglio (non è ammesso il flexi), avere nello zaino la museruola e ciotola+bottiglia con acqua per il cane.
8. Ricordiamo che i **minori** dovranno sempre essere accompagnati da un familiare o adulto da questi incaricato.
9. Le attività delle Guide Mazarol Soc. Coop. e A.S.D. Mazarol sono organizzate assieme all'**Agenzia Viaggi e Turismo "Alpinia Itinera"** di Santa Giustina (BL).
10. Nel caso sia previsto il pasto in un locale durante il percorso, vi preghiamo di avvisarci se avete **particolari esigenze alimentari**: menù vegetariano o vegano, allergie o altre intolleranze alimentari da segnalare sempre prima ai gestori delle strutture di ristorazione.
11. Durante le attività Mazarol, che iniziano dove si lasciano i mezzi di trasporto e fino al ritorno ad essi, tutti i partecipanti hanno copertura assicurativa **RCT**, come previsto per legge.