

Mazarol Soc. Coop. - Guide naturalistico-ambientali regionali
NOTE TECNICHE PER LE ESCURSIONI - si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti

1. **Abbigliamento** - consigliamo di indossare vestiti comodi e sportivi, a strati; calzettini in lana o cotone grosso (tipo tennis); scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati; giacca a vento, mantellina o k-way, ombrellino da pioggia; cappellino o bandana per il sole; guanti e berretto se si va in alta quota. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi piccoli, portare alcuni indumenti di ricambio.
2. **Attrezzatura** - zainetto (con due spallacci) con borraccia 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 brik perché non richiudibili. Portare 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 pullman per evitare di portarvi terra o fango dopo l'escursione.
3. **Farmaci** - da avere al seguito se salvavita o simili, da consegnare all'Insegnante referente. 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.
4. **Allergie** - chi già sa di averne conosce già la profilassi da seguire. In caso di una ricaduta durante l'escursione, informerà la Guida, che adatterà il resto del percorso in modo da limitarne le conseguenze.
5. **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.
6. **Zecche** - 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 zampe (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.
7. **Escursioni 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, calzettini, pantaloni); zainetto con merenda e bevande. Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente alla Coop. Mazarol oppure noleggiate presso i vari negozi di sport presenti sul territorio.
8. **Soggiorno di più giorni**: per la notte un paio di lenzuola singole e una federa (ogni struttura ha molte coperte a disposizione), un paio di ciabatte, pigiama o tuta, nécessaire per la toilette e una piletta tascabile. Un paio di scarpe di ricambio (tipo tennis) sono consigliabili se si ha il dubbio che gli scarponi possano far male ai piedi (troppo nuovi o duri); consigliamo di procurarsi i cerotti per le vesciche (si trovano in farmacia o al supermercato). Oltre all'abbigliamento consigliato al punto 1, sarà necessario avere una maglietta a maniche corte e un paio di calzettini di ricambio al giorno. Tenere sempre un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti e il vestiario di ricambio. Per le diverse strutture cambiano alcune caratteristiche, in base alla struttura scelta per il soggiorno, la Coop. Mazarol invierà le prescrizioni più adeguate.

si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti all'attività