



CHECKLIST SICUREZZA TREKKING SULL'ETNA



**PREPARAZIONE ESSENZIALE PER
UN'ESCURSIONE SICURA E PIACEVOLE**

Equipaggiamento indispensabile

- Scarpe da trekking robuste, impermeabili e antiscivolo
- Abbigliamento a strati (maglia termica, pile, giacca a vento)
- Cappello, guanti, scaldacollo (fondamentali in inverno)
- Occhiali da sole con protezione UV
- Crema solare alta protezione
- Zaino leggero e comodo
- Bastoncini da trekking
- Acqua abbondante (minimo 2 litri a persona)
- Snack energetici e salati
- Kit di pronto soccorso
- Lampada frontale o torcia
- Fischietto per emergenze
- Mappa o dispositivo GPS



CHECKLIST SICUREZZA TREKKING SULL'ETNA



PREPARAZIONE ESSENZIALE PER UN'ESCURSIONE SICURA E PIACEVOLE

Comportamenti e preparazione

- Informarsi su attività vulcanica e meteo aggiornati
- Rispettare sentieri ufficiali e guide certificate
- Non allontanarsi dal gruppo
- Adattare ritmo e sforzo alla propria forma fisica
- Segnalare problemi o malesseri
- Non lasciare rifiuti e rispettare l'ambiente

Consigli per escursioni invernali

- Ramponi o ciaspole in caso di neve o ghiaccio
- Abbigliamento tecnico termico e impermeabile
- Monitorare condizioni meteo e stato sentieri
- Evitare escursioni con condizioni avverse