

Progetto "Il Giubileo del Mare e il Camminamento dell'Anima - Cultura e Territorio"

La Via Francigena del Sud: in cammino da Fossanova a San Pietro 3-9 novembre 2016 - Iscrizione gratuita

CONSIGLI PER L'ABBIGLIAMENTO E L'ATTREZZATURA

Abbigliamento

Calzature adatte per lunghi cammini su sentieri e strade sterrate: scarpe o scarponi da trekking. Maglietta intima: preferibilmente non cotone ma in microfibra. Calzini tecnici da trekking. Cappellino per il sole. Giacca a vento impermeabile per la pioggia.

Zaino da trekking

Bastoncini da trekking

Nello zaino

Occhiali da sole. Giacca a vento leggera. Felpa leggera oppure pile leggero. Mantellina impermeabile e ombrello (in caso di pioggia). Indumenti di ricambio (maglietta, cappellino calzettoni). Fazzolettini di carta. Salviette detergenti. Cellulare. Fischiello. Forbicette. Coltellino. Torcia. Quaderno e una penna. Cartina del luogo. Sacchetto di plastica per rifiuti. Lacci di ricambio per le scarpe. Borraccia o bottiglia in plastica con acqua. Qualcosa da mangiare (Consigliati: frutta fresca, frutta secca). **Pronto soccorso** (disinfettante, cerotti, benda, cerotti per vesciche ai piedi, stick per punture di insetti, crema solare, eventuali medicinali personali)

CONSIGLI DI COMPORTAMENTO PER LA SICUREZZA E L'AMBIENTE

1. La partecipazione alle escursioni implica l'osservanza delle indicazioni fornite dagli accompagnatori.
2. La partecipazione all'attività escursionistica implica l'aver letto e compreso i presenti consigli, e l'osservanza degli stessi.
3. Ciascun partecipante è tenuto a seguire le seguenti regole:
 - a) Prima di iscriversi ad una escursione, leggere attentamente la locandina e, se necessario, chiedere ulteriori informazioni all'accompagnatore sulle caratteristiche del percorso, le difficoltà e la durata.
 - b) Partecipare ad una escursione solo se si è in buone condizioni fisiche e psicofisiche e si possiede la preparazione fisica e tecnica necessaria ad affrontarne il relativo grado di difficoltà.
 - c) Prendere atto che la partecipazione ad una escursione può comportare l'esposizione a rischi.
 - d) Presentarsi puntualmente all'appuntamento di partenza e a tutti gli altri appuntamenti fissati dagli accompagnatori.
 - e) Avere con sé l'equipaggiamento e l'attrezzatura necessari e controllarne l'efficienza prima della partenza. Qualora se ne abbia la necessità consultare gli accompagnatori.
 - f) Durante lo svolgimento delle escursioni il partecipante è tenuto ad attenersi alle decisioni degli accompagnatori e alle disposizioni impartite, soprattutto in caso di imprevisti o emergenza.
 - g) Usare la massima prudenza specialmente sui percorsi esposti e pericolosi, evitando di compiere gesti o azioni che possano mettere a rischio l'incolumità propria e altrui.
 - h) In caso di attraversamenti o tratti su strade carrabili, attenersi alle norme del Nuovo Codice



I CAMMINI DEL LAZIO



Camera di Commercio
Latina



REGIONE
LAZIO



Lazio
CITTÀ DEL SOLE

Progetto "Il Giubileo del Mare e il Camminamento dell'Anima - Cultura e Territorio"

La Via Francigena del Sud: in cammino da Fossanova a San Pietro 3-9 novembre 2016 - Iscrizione gratuita

della Strada.

- i) Seguire il passo dell'accompagnatore in testa al gruppo, senza mai precederlo e senza attardarsi inutilmente.
- j) Contribuire a mantenere compatta l'andatura del gruppo, evitando di effettuare deviazioni o soste non incluse nel programma, se non espressamente autorizzate, o di allontanarsi eccessivamente dal resto della comitiva senza il benestare degli accompagnatori. Cercare di non distanziarsi da chi ci precede. Ma se ciò fosse avvenuto e ci si trovasse incerti sul percorso da seguire, fermarsi e aspettare l'accompagnatore in coda al gruppo.
- k) Minimizzare l'impatto ambientale e sociale delle attività escursionistiche.
- l) Improntare sempre il proprio comportamento allo spirito di collaborazione, solidarietà e mutuo soccorso anche con gli altri partecipanti.