

## Regolamento Escursioni

1) Le adesioni alle escursioni si effettuano entro il giorno stabilito presso la sede o telefonando al responsabile dell'escursione. Nel caso sia fissato un numero massimo di partecipanti si seguirà l'ordine d'iscrizione, dando la precedenza ai soci dell'Associazione.

2) Possono partecipare alle escursioni anche i non soci, i quali devono comunicare la loro adesione 48 ore prima dell'escursione versando una quota di partecipazione.

3) Tutti i partecipanti alle escursioni devono sottoscrivere una dichiarazione nella quale si rinuncia:

- ad ogni garanzia assicurativa in caso di infortunio, invalidità permanente o temporanea, decesso, che potrebbero verificarsi durante l'escursione;
- con l'accettazione di queste clausole si libera l'Associazione Cammina Limbara, il Presidente ed i soci fondatori da ogni responsabilità civile e penale, ai sensi dell'art. 1341 del C. e di accettare le regole assicurative previste dalla tessera FIE.

4) Per le escursioni di più giorni dovrà essere versata una caparra fissata di volta in volta. Solo il versamento dà diritto al posto.

5) La quota versata per l'iscrizione verrà rimborsata solo nel caso in cui la rinuncia non comporti un onere per l'associazione.

6) E' essenziale rispettare i tempi fissati nel programma.

7) I ritardatari non saranno attesi.

8) Prima di iniziare l'escursione:

- consultare una cartina dettagliata del percorso, dopo averla osservata considerare le difficoltà, la durata media di percorrenza, i limiti personali;
- verificare le previsioni meteorologiche;  
essere in possesso delle autorizzazioni necessarie.

9) Camminare riduce l'ansia ed è un toccasana per il sistema circolatorio...senza esagerare! Pertanto:

- è necessaria una preparazione fisica, per poter sostenere gli sforzi che l'escursione comporta;

- una motivazione morale con una carica di energia interiore necessaria per fare fronte a qualsiasi emergenza;
- stare costantemente all'erta, soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i riflessi.

10) Nello zaino e nelle scarpe i segreti del perfetto camminatore, per un ottimale dispendio di energie, pertanto:

- nello zaino occorre portare l'indispensabile, ovvero: i capi d'abbigliamento adatti alle zone prescelte, al clima, alla stagione ed un adeguato cambio di biancheria in tutte le stagioni; l'attrezzatura necessaria per l'orientamento, per far fronte ad un acquazzone improvviso; per emergenze di vario genere e un pronto soccorso individuale;
- le scarpe devono avere ottime soles, con scolpitura profonda per garantire una presa a prova di cadute su qualsiasi tipo di terreno e devono essere bene allacciate.

11) L'escursione oltre che esplorazione di aree incontaminate è anche un momento di socializzazione. Questo significa che è obbligatorio:

- fare escursioni sempre in compagnia con un numero non inferiore a cinque escursionisti;
- scegliere bene i compagni per poter fare pieno affidamento anche nelle emergenze;
- non farsi trascinare dall'esibizionismo o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle proprie possibilità;
- non cercare inconsciamente un'avventura temeraria;
- muoversi secondo i limiti delle proprie capacità.

12) E' obbligatorio portare liquidi a sufficienza per avere sempre un corretto equilibrio idro-salino nell'organismo, perché si suda sempre quando si fa un'escursione, sia d'estate che d'inverno. E' accertato che la maggior parte degli incidenti sono causati da stanchezza ed esaurimento psico-fisico per disidratazione ed errata alimentazione. Questo significa che occorre conservare sempre un margine adeguato di energie attraverso l'apporto di liquidi e di alimenti solidi.

13) In un'escursione di 6/8 ore sono necessari 3 o 4 litri di liquidi arricchiti di sali minerali e sono obbligatorie soste per rifocillarsi ogni 2 ore, con una dieta equilibrata

che comprenda carboidrati (frutta fresca o secca, verdure, dolci, ecc.), proteine (formaggio, carne, pane integrale, ecc.).

14) In ogni escursione occorre rispettare la natura e le disposizioni dell'accompagnatore escursionistico, il quale sulla base di particolari esigenze e di proprie valutazioni, ha facoltà:

- di annullare l'escursione qualora il numero dei partecipanti sia inferiore a cinque;
- di escludere da escursioni di alto contenuto tecnico tutti coloro che non garantiscono una minima capacità e autonoma sicurezza;
- di sospendere l'escursione in caso di proibitive condizioni atmosferiche;
- di modificare l'orario e l'itinerario programmato.

15) Durante l'intera escursione i partecipanti devono obbligatoriamente:

- attenersi alle decisioni del responsabile, anche se diverse dal programma;
- regolare la propria andatura con quella dell'accompagnatore escursionistico;
- l'accompagnatore escursionistico deve evitare (specialmente nelle escursioni lunghe e impegnative) inutili corse che si risolverebbero nello smembramento del gruppo e nell'eccessivo affaticamento degli escursionisti;
- tutti devono seguire l'itinerario previsto, percorrendo il sentiero segnato nel pieno rispetto della natura.

16) A nessuno è consentita la scelta di un percorso diverso da quello stabilito, se non su decisione dell'accompagnatore stesso.