

**Comunicato stampa**

Berna, 27 giugno 2023

Mittente	Ufficio media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	mediamedia@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

## Escursioni in montagna Sopravvalutare le proprie capacità può essere pericoloso

**In Svizzera, quasi tre persone su cinque fanno regolarmente trekking. C'è però un rovescio della medaglia: l'aumento del numero degli infortuni. In media quasi 37 000 persone si infortunano ogni anno e 42 perdono la vita durante un'escursione. Tra le cause principali figura la sopravvalutazione delle proprie capacità. Per sensibilizzare la popolazione su questo pericolo, l'UPI ha lanciato una campagna e ha elaborato un test di autovalutazione.**

L'escursionismo è lo sport più praticato in Svizzera. Il 58% della popolazione cammina per una ventina di giorni l'anno e la tendenza è in aumento. Una tendenza che purtroppo riguarda anche il numero degli infortuni. Secondo le ultime stime dell'UPI, in media quasi 37 000 persone subiscono un infortunio durante un'escursione. In circa 5000 casi riportano ferite gravi o mediamente gravi e in 42 mortali.

Molte persone non si rendono conto che un'escursione in montagna non è una semplice passeggiata. Per affrontare un sentiero marcato in bianco-rosso-bianco, bisogna avere una buona condizione fisica e un passo sicuro e non soffrire di vertigini. Diversi studi e sondaggi condotti dall'UPI mostrano che molti escursionisti non dispongono di una preparazione sufficiente.

### **La popolazione conosce poco i cartelli e il loro significato**

Quasi la metà della popolazione non conosce il significato delle punte di colore bianco-rosso-bianco degli indicatori di direzione. Inoltre, il 26% delle persone interpellate mentre percorrevano un sentiero escursionistico hanno dichiarato di essere preparate solo in parte o di non esserlo affatto. Il 18% ha invece affermato di non avere un passo particolarmente sicuro.

Basata su diverse ricerche e condotta congiuntamente con l'associazione Sentieri svizzeri, la nuova campagna sull'escursionismo in montagna pone l'accento sugli indicatori di direzione con punta in bianco-rosso-bianco. I manifesti, che saranno affissi in particolare in prossimità delle stazioni e delle fermate dei trasporti pubblici, invitano gli appassionati di escursionismo a non limitarsi a verificare gli orari di partenza e le corrispondenze, ma di accertarsi anche che il tragitto previsto sia adeguato alla loro capacità.

### **Autovalutazione disponibile online**

Le persone appassionate di trekking hanno inoltre la possibilità di fare un test di autovalutazione nel sito della campagna. Il test include domande sulla condizione fisica e sulla sicurezza del passo ed esercizi per verificare se l'autovalutazione è pertinente. Il risultato aiuta a capire se l'escursionista soddisfa i requisiti necessari per affrontare un sentiero di montagna o se è meglio scegliere un sentiero escursionistico marcato in giallo.

### **Consigli per un'escursione in sicurezza**

#### **Preparare accuratamente l'escursione**

Tenere conto della difficoltà dell'itinerario (categoria di sentiero), delle esigenze fisiche, del tempo richiesto, delle capacità degli escursionisti, dello stato del sentiero e delle condizioni meteo. Chi parte da solo dovrebbe informare qualcuno sull'itinerario scelto.

#### **Equipaggiarsi correttamente**

Indossare scarpe da trekking solide con una suola ben profilata, portare vestiti caldi e resistenti alle intemperie, protezione solare, una cartina, un kit di pronto soccorso, qualcosa da mangiare e da bere e un telefono cellulare.

#### **Non distrarsi durante l'escursione**

Fare pause regolari, assumere cibo e liquidi a sufficienza. Rispettare la tabella di marcia, osservare l'evoluzione della meteo, lo stato dei sentieri ed eventuali segnali di stanchezza. In caso dubbio, tornare indietro per tempo o scegliere un altro itinerario.

#### **Nota per i redattori:**

- [File audio da scaricare](#)
- Questa [foto](#) (fonte: UPI) è messa a disposizione gratuitamente.

### **Partner specializzato della campagna trekking-sicuro.ch**



#### **Associazione Sentieri svizzeri**

65 000 km di sentieri escursionistici ben curati attraversano i paesaggi naturali più suggestivi della Svizzera. Questa offerta, unica al mondo, è frutto dell'instancabile lavoro dell'associazione Sentieri svizzeri e delle sue 26 associazioni cantonali per l'escursionismo. Dal 1934 Sentieri svizzeri si impegna a favore dei sentieri escursionistici curandone la bellezza, la sicurezza e la segnaletica, uniforme in tutta la Svizzera e nel Principato del Liechtenstein.