

**Comunicato stampa**

Berna, 5 luglio 2020

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

# Mai sopravvalutarsi in montagna!

## Molti escursionisti scelgono percorsi troppo difficili

**Per camminare in montagna bisogna avere un passo sicuro, non soffrire di vertigini ed essere in forma. Altrimenti si rischia l'infortunio. Da un vasto studio dell'UPI risulta che troppo spesso le persone che percorrono i sentieri di montagna in Svizzera non soddisfano questi requisiti. Tra i principali motivi per cui gli escursionisti si mettono involontariamente in pericolo figurano il fatto di sopravvalutare le proprie capacità e un livello di conoscenze insufficiente. Un nuovo [test online](#) permette di valutare se siamo pronti ad affrontare i sentieri di montagna.**

Il trekking figura tra le attività sportive più amate in Svizzera: i sentieri escursionistici del nostro Paese sono battuti dal 57% della popolazione, e la tendenza è in aumento. Purtroppo crescono anche gli infortuni gravi: ogni anno 40 persone residenti in Svizzera perdono la vita e 4000 si feriscono gravemente durante un'escursione in montagna, il più delle volte a seguito di una caduta. I sentieri di montagna vanno affrontati con la dovuta cautela e richiedono un passo sicuro, l'assenza di vertigini e una buona forma fisica. Molti non ne sono consapevoli, come indica una rilevazione dell'UPI realizzata nell'ambito di un vasto studio pluriennale sui rischi d'infortunio nel trekking, i cui risultati saranno pubblicati a fine autunno 2020.

### **Un quarto degli escursionisti non è sufficientemente preparato**

A circa 4200 persone che percorrevano un sentiero di montagna è stato chiesto tra l'altro se si sentivano in forma. Il 26% ha risposto di esserlo mediamente o di non esserlo affatto. Inoltre il 18% ha risposto di non avere un passo particolarmente sicuro, pur trovandosi su un sentiero di montagna segnalato in bianco-rosso-bianco. Questi sentieri possono includere tratti esposti con rischio di caduta, un aspetto di cui oltre un terzo delle persone interpellate non era consapevole.

Quando si pianifica un'uscita in montagna occorre assicurarsi che il percorso scelto sia adatto alle capacità del più debole del gruppo. A tal fine si devono considerare diversi aspetti. La rilevazione dell'UPI evidenzia lacune anche sotto questo profilo: l'89% delle persone interrogate aveva consultato il bollettino meteo, ma solo il 71% aveva calcolato il tempo di marcia e solo il 61% era consapevole delle difficoltà del percorso. Solo la metà degli interpellati conosceva un itinerario alternativo o sapeva come tornare indietro nel caso in cui l'uscita si fosse rivelata troppo difficile o la meteo fosse peggiorata.

Le persone anziane e gli escursionisti poco esperti avevano pianificato l'escursione in modo meno dettagliato degli intervistati più giovani e con più esperienza.

### **Campagna «Il trekking non è una passeggiata»**

Sulla base di questi e di altri risultati, la settimana prossima l'UPI lancia una nuova campagna in collaborazione con Sentieri Svizzeri. Sono previste l'affissione di manifesti e l'organizzazione di diverse attività online e misure di prevenzione in montagna. Il sito web [trekking-sicuro.ch](http://trekking-sicuro.ch) riporta molte informazioni e un [test di autovalutazione](#) che permette di determinare se si dispone della preparazione fisica necessaria per affrontare sentieri di montagna o se, per la propria sicurezza, è meglio scegliere un sentiero escursionistico segnalato in giallo.

### **Partner della nuova campagna di prevenzione**



**Associazione mantello Sentieri Svizzeri, promotrice della campagna**

65 000 chilometri di sentieri escursionistici ben curati si snodano attraverso i più bei paesaggi naturali della Svizzera. Questa offerta, unica in tutto il mondo, è frutto dell'impegno dell'associazione Sentieri Svizzeri e delle sue 26 organizzazioni cantonali. È dal 1934 che ci impegniamo insieme per sviluppare e conservare in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein una rete di sentieri escursionistici attraente, sicura e con una segnaletica uniforme.