



Foto: Jan-Eric Euler



La check-list per gli escursionisti

Gli oggetti elencati di seguito non devono mai mancare nello zaino da escursionismo. Consigliati dagli esperti di outdoor di SportXX e dal negozio online zur Rose.

Utensili

T-shirt di ricambio



Come capo aggiuntivo nel caso le temperature scendano o per cambiarsi se la T-shirt indossata è bagnata di sudore.

Calze di ricambio



Anche le calze di ricambio non devono mancare nello zaino. È bene ricordare che le calze di lana trattengono l'umidità. Quindi è meglio ricorrere a calze funzionali.

Giacca da trekking



Una giacca da trekking impermeabile è indispensabile in ogni zaino. Il meteo in montagna può cambiare improvvisamente, anche se poco prima splendeva il sole.

Maglia calda



Se all'improvviso fa più freddo o se si sta facendo un'escursione a quote più alte, un capo caldo può tornare utile.

Occhiali da sole



Più si sale in quota, più intenso è l'irraggiamento solare. Un buon paio di occhiali da sole protegge anche dal riflesso della neve.

Copricapo



Anche la testa andrebbe protetta dal forte irraggiamento solare e dal calore. In alta quota si avvertono meno entrambi.

Coltello svizzero



Un oggetto indispensabile nello zaino valido per i più svariati usi, in particolar modo per tagliare – o per intagliare un bastone per cuocere i cervelat sul fuoco.

Binocolo



È un camoscio quello laggiù al limite del bosco? Il binocolo è spesso utile per osservare ed esplorare la natura.

Bastoni da trekking



I bastoni da trekking sono particolarmente su terreni accidentati come i ghiaioni, in quanto forniscono maggiore stabilità.

Guide



Chi ha intenzione di percorrere un itinerario più complesso o si avventura in una zona che non conosce ancora, può ricorrere alle guide (o anche alle app).



Kit di pronto soccorso

Benda elastica



La benda elastica viene usata insieme alle compresse sterili per effettuare una medicazione ben aderente alla ferita.

Cerotti



Con questo assortimento avete a portata di mano cerotti di varie misure per ogni evenienza. Aderiscono bene alla pelle e la loro superficie non è scivolosa.

Cerotti per vesciche



Se gli scarponi da escursioni fanno un po' male, meglio correre subito ai ripari. I cerotti per vesciche sono un compagno perfetto!

Compresse sterili



Le compresse sterili (meglio se 8x12 cm) sono necessarie per coprire o pulire le ferite.

Spray disinfettante



Un'accurata disinfezione delle mani è essenziale anche durante le escursioni. I spray puliscono mani e superfici in modo ugualmente affidabile.

Pinzette



Le schegge di legno ci mettono un attimo ad entrare nella pelle. Con un paio di pinzette il corpo estraneo può essere facilmente rimosso.

Nastro



Il nastro serve per fissare il bendaggio in caso di ferita o anche come sostegno per contusioni e distorsioni.

Crema solare



Oltre agli occhiali da sole e al berretto, nello zaino non deve mancare una crema solare con alto fattore di protezione. Disponibile anche in un pratico tubetto.

Stick per le labbra



Oltre alla crema solare, è utile uno stick o una pomata per le labbra con protezione solare. Questo aiuta inoltre a evitare che le labbra si screpolino per via dell'aria secca ad alta quota.

Coperta di salvataggio leggera



La coperta di salvataggio è un importante utensile di primo soccorso che può essere usata per proteggere una persona ferita dall'ipotermia o dal surriscaldamento.

Medicamenti personali

Fatevi consigliare dagli esperti

Gli esperti di SportXX e dal negozio online zur Rose saranno lieti di aiutarvi.



SPORTXX
MIGROS



zur Rose