



Elenco degli affari consigliati da portare dai partecipanti per le escursioni di ungiorno o durante i trekking

- Scarpe adatte per escursioni in montagna
Sandali da trekking da evitare (o da mettere in più nella borsa)
- Bastoncini da passeggio (consigliati) (consigliati i tappi di gomma)
- Zaino (a titolo indicativo: 30 litri mini per le escursioni diurne, 40-50 litri per i Treks)
- Sole: occhiali da sole, cappello o berretto, crema solare
- Freddo e pioggia: berretto e guanti, abbigliamento protettivo per la pioggia, indumenti caldi.
- Abbigliamento normale da escursionismo, ricambio per le escursioni,
- Lampada frontale per le notti in rifugio (con batterie nuove o ricaricate)
- Farmaci personali e prescrizioni associate, ginocchiera, manubrio ...
- Bottiglia (minimo 1,5 litri)
- Copertura di sopravvivenza e fischietto
- Carta igienica
- Contenitori per picnic e picnic
- Alimenti energetici (esclusi i pasti)

Inoltre:

- Scheda personale di emergenza e kit di pronto soccorso (vedi sotto)
- Scheda con numero di telefono dei dirigenti
- Carta d'identità, Carte Vitale (Francia) o Tessera Sanitaria Europea
- Carta Club Alpin o associazione di reciprocità, se ne siete membri, per i rifugi FFCAM
- Denaro contante per le notti in rifugio, picnic e spese personali (minimo 80€ a notte, ovvero 160€ se 2 notti) e contanti per il carpooling

Il kit di pronto soccorso dell'escursionista a titolo indicativo:

- Analgesico tipo paracetamolo,
- Un set di medicazioni pre-tagliate di varie dimensioni e impermeabili;
- Cerotti detti "seconda pelle" per proteggere una lampadina;
- Crema lenitiva contro le punture di insetti;
- Zucchero confezionato singolarmente;
- "Tira-Zecca"
- Copertura di sopravvivenza
- Flaconi sterili di siero fisiologico per il lavaggio oculare
- Diverse maschere chirurgiche
- Antidiarroico

Oltre a questi elementi, l'escursionista DEVE anche dotarsi dei suoi farmaci abituali e di emergenza (allergie, punture...) per la durata dell'escursione.

Porta con te la tua prescrizione medica in corso di validità e la scheda personale di emergenza compilata

Nessun medicinale sarà fornito da terzi. Ogni medicinale è preso esclusivamente sotto la responsabilità e l'iniziativa dell'interessato.

Informazioni importanti:

Gli accompagnatori Servas sono volontari.

Per il corretto svolgimento dell'escursione, si prega di rispettarli e ascoltare i loro consigli.

Se una persona non rispetta le istruzioni date (esempio: persona che parte davanti), non è più nell'ambito dell'escursione organizzata da Servas France.