

IL DECALOGO DEL BUON ESCURSIONISTA

1. Non gettare mozziconi di sigaretta e fiammiferi ancora accesi. Nei periodi piu' a rischio, quando le Regioni dichiarano "lo stato di grave pericolosità", è vietato fumare nei boschi. Non accendere mai un fuoco all'aperto nei boschi o a meno di 100 metri da essi.
2. In caso di avvistamento di incendio o di focolaio, telefonare immediatamente al Corpo Forestale dello Stato (1515) oppure ai Vigili del Fuoco (115), ai Carabinieri (112), alla Polizia (113)
3. In presenza di incendio, non ostacolare le operazioni di spegnimento intralciando la strada ai mezzi e agli uomini impegnati contro il fuoco e non tenere occupate le linee telefoniche.
4. Rispettare l'ambiente che si attraversa: non disturbare gli animali e non danneggiare alberi, piante, rocce, ruderi, rifugi, ecc.
5. Non abbandonare rifiuti nei sentieri o nei boschi, ma portarli con sé fino al primo apposito contenitore.
6. Non compiere mai escursioni da soli: un'escursione va preparata in anticipo studiando l'itinerario su cartine e guide turistiche. L'alimentazione ed il vestiario devono essere adeguati all'impegno che si va ad affrontare.
7. Non allontanarsi dai sentieri, soprattutto se non si ha un'adeguata conoscenza delle zone e delle tecniche di orientamento.
8. Non mettere mai in pericolo l'incolumità degli altri: ciclisti ed escursionisti devono tenere una velocità ed un comportamento adeguati alle proprie capacità nonché alle condizioni del terreno, del tempo e del traffico, evitando di fermarsi all'improvviso, dietro ad una curva o al centro del sentiero.
9. Escursionisti e ciclisti sono tenuti al massimo rispetto della segnaletica e delle indicazioni esposte sui sentieri,
10. In caso di incidente chiamare subito il pronto intervento (118) fornendo con calma le necessarie informazioni e, nell'attesa dei soccorsi, impegnarsi secondo le proprie capacità individuali a prestare le prime cure.

GUIDELINES FOR HIKERS, BIKERS AND HORSEBACK RIDERS

1. Do not throw cigarette butts or matches when they are still lit. It is forbidden to smoke in the woods during the hot season, when fire risk is declared "high" by the regional departments. Do not light fires in or within 100 meters of the woods.
2. If you see a fire, call Corpo Forestale dello Stato (Forest Department) 1515, Vigili del Fuoco (Fire Brigade) 115, Carabinieri 112, Police 113.
3. In case of fire, clear the road and phone lines, so as not to hamper camper operations.
4. Respect the environment: do not damage trees, plants, rocks or ruins. Do not disturb animals.
5. Take all disposable materials with you and use garbage cans. Do not leave garbage in the woods or along the paths.
6. Plan your itinerary in advance. Consult maps and guide-books to determine your itinerary. Never go alone. Take appropriate supplies and clothing for the conditions you expect.
7. Stay on the tracks, especially if you are not familiar with the area or orientation and bearing techniques.
8. Do not endanger other people's safety. Bikers and hikers must behave according to their ability, as well as to ground, weather and traffic conditions. Avoid sudden stops especially in the middle of the path or after a bend.
9. Hikers and bikers must observe road rules and signs along the paths.
10. In a medical emergency, call 118 (Italian emergency number) and stay calm. While waiting for help, provide first aid according to your medical knowledge.

RICHTLIJNEN FÜR WANDERER, RADFAHRER UND REITER

1. Werfen Sie keine brennenden Zigaretten oder Streichhölzer weg. Rauchen im Wald ist verboten. Im Wald oder in Waldesnähe (bis 100 m) darf kein Feuer entfacht werden.
2. Sollten Sie einen Brand entdecken, rufen Sie umgehendst die Corpo Forestale dello Stato (Waldwirtschaft) 1515, Vigili del Fuoco (Feuerwehr) 115, Carabinieri 112, Polizei 113.
3. Bei Brand, den Weg bei Feuerlöscharbeiten nicht versperren und blockieren Sie nicht die Telefonverbindungen
4. Respektieren Sie die Umwelt: keine Bäume, Pflanzen, Felsen oder Ruine zerstören. Stören Sie keine Tiere.
5. Nehmen Sie alle Abfälle mit oder nutzen Sie den Mülleimer. Lassen Sie keinen Müll im Wald und entlang des Pfades.
6. Planen Sie ihre Route im Voraus. Konsultieren Sie im voraus Karte und Führer um die Route festzustellen. Gehen Sie nie alleine. Nehmen Sie ausreichend Nahrung und passende Kleidung mit.
7. Bleiben Sie auf dem Pfad, insbesondere wenn Sie nicht mit der Gegend nicht gut vertraut sind und kein gutes Orientierungsgefühl haben.
8. Bringen Sie niemandem in Gefahr. Radfahrer und Wanderer müssen sich nach Vorschrift verhalten und müssen Aufmerksamkeit schenken an die Umstand von Untergrund, Wetter und Verkehr. Plötzliches Halten vermeiden, besonders in der Mitte eines Pfades oder nach eine Kurve.
9. Wanderer oder Radfahrer müssen die Vorschrift und Schilder entlang des Pfades in Acht nehmen.
10. Bei medizinischen Notfällen sofort 118 (Italienische Notfallnummer) anrufen und ruhig bleiben. Während des Warten auf medizinische Nothilfe, erste Hilfe nach eigenem Ermessen anbieten.

RICHTLIJNEN VOOR TREKKERS, FIETSERS EN PAARDRIJDERS

1. Gooi geen brandende sigarettenpeuken of lucifers weg. Het is verboden om in het bos te roken of om vuur te stoken in of binnen een straal van 100 meter van het bos.
2. Wanneer u brand ziet, bel dan onmiddelijk Corpo Forestale dello Stato (bosbeheer): 1515, Vigili del Fuoco (brandweer): 115, Carabinieri: 112, Politie: 113.
3. Houd in geval van brand en tijdens bluswerkzaamheden de weg en telefoonlijnen vrij.
4. Respecteer het milieu: breng geen schade toe aan bomen, planten, rotsen of ruïnes. Verstoor geen dieren.
5. Neem al uw afval mee of gebruik de daarvoor bestemde afvalbakken. Laat geen afval achter in het bos of langs de paden.
6. Plan uw route van tevoren. Raadpleeg van tevoren kaarten en gidsen om uw route te bepalen. Ga nooit alleen. Neem de nodige voedingsmiddelen en passende kleding mee.
7. Blijf op de paden, vooral wanneer u niet vertrouwd bent met de omgeving en geen goed oriëntatiegevoel hebt.
8. Breng de veiligheid van anderen niet in gevaar. Fietsers en trekkers moeten zich naar bekwaamheid gedragen en dienen rekening te houden met de omstandigheden van de ondergrond, het weer en verkeer. Vermijd plotseling stoppen, vooral in het midden van een pad of vlak na een bocht.
9. Trekkers en fietsers moeten de regels op de borden langs de paden in acht nemen.
10. In geval van medische nood, direct 118 (Italiaans noodnummer) bellen en kalm blijven. Tijdens het wachten op medische hulp, eerste hulp naar eigen kennis bieden.