



Croce Rossa Italiana
Comitato di Osimo



Progetto

CROCE ROSSA ITALIANA - COMITATO DI OSIMO

CRI 572 S.L.M.

PARCO NATURALE DEL CONERO

Contatti CRI

Croce Rossa Italiana - Comitato di Osimo

Via Molino Mensa, 66 - 60027 - Osimo (AN)

Servizio Ambulanza: tel. 071 72 30 818

☎ 071 71 32 393

✉ osimo@cri.it

🏠 www.criosimo.it

Contatti Parco del Conero

Via Peschiera, 30 - 60020 - Sirolo (AN)

☎ 071 9331161

✉ info@parcodelconero.eu

🏠 www.parcodelconero.eu

EQUIPAGGIAMENTO PER L'ESCURSIONE

Per **prepararsi meglio all'escursione**, è opportuno avere tutto ciò che potrebbe servire in questi casi. L'equipaggiamento deve essere sempre facilmente accessibile, e deve prevedere lo stretto necessario: dev'essere leggero, il suo contenuto ben considerato. **Studia bene il percorso e controlla le condizioni meteo prima di partire**, così da ridurre al minimo il rischio di sorprese.

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI

- Scarponi da trekking
- Equipaggiamento anti pioggia e/o antivento (giacca a vento impermeabile)
- Guanti, maglione, cappello di lana
- Cibo ed acqua sufficienti al fabbisogno previsto
- Pila tascabile
- Coltellino multiuso
- Power Bank

IN CASO DI EMERGENZA

- Kit di primo soccorso
 - disinfettante
 - ghiaccio istantaneo, gel caldo/freddo
 - benda elastica
 - guanti sterili
 - garze e cerotti
 - telino termico
 - pinzette e forbici
- Medicinali salvavita
- Kit per neonati
- Kit per animali domestici
- Fischietto

PER ORIENTARSI

- Bussola
- Carta escursionistica

SENTIERI

È possibile **visitare il Parco del Conero a piedi, a cavallo o in mountain bike** con un reticolo di 18 sentieri ufficiali che attraversano tutti gli ambienti presenti all'interno dell'Area protetta. All'inizio del percorso è posto un pannello di inizio sentiero indicante il numero del tracciato, il tempo di percorrenza, la difficoltà e la descrizione. A ridosso degli incroci principali si trovano frecce che indicano le direzioni.

Si consiglia di recarsi presso Centro Visite del Parco del Conero, situato in via Peschiera 30 a Sirolo per **prendere informazioni sullo stato dei sentieri** e acquistare la carta escursionistica.



Scansiona il qr code con la fotocamera del tuo telefono per visualizzare la mappa di tutti i sentieri ufficiali del Parco del Conero!

SCALA DI DIFFICOLTÀ DEI SENTIERI

T – Turistico

E – Escursionistico

EE – Escursionistico per esperti



SEGNALETICA

I colori adottati per la segnaletica escursionistica sono il **rosso e il bianco, usati sempre in abbinamento.**

I simboli usati per la **segnaletica orizzontale nel Parco del Conero** sono i seguenti:

TABELLA SEGNAVIA

Meta ravvicinata	0.30
000 Meta Intermedia	1.40
Meta d'itinerario	3.10

Indica la direzione della località di destinazione e il tempo per raggiungerle. Nella parte opposta alla freccia è indicato il numero del sentiero che si sta percorrendo.

SEGNAVIA BIANCO-ROSSO



Indica la continuità del sentiero. Viene posto nelle immediate vicinanze dei bivi e ogni 200-300 metri se il sentiero è evidente. La trovi segnata su sassi e/o sui tronchi.

SEGNAVIA A BANDIERINA



Si trova all'inizio del sentiero e in prossimità di bivi ed altri punti dove è utile confermare la giusta continuità del percorso ed il numero di sentiero. La trovi segnata su sassi e/o sui tronchi.

COSA FARE PRIMA DI UN'ESCURSIONE

1. CONOSCI I TUOI LIMITI

Valutare onestamente le proprie capacità fisiche e tecniche è il primo passo per scegliere l'itinerario giusto.

2. PIANIFICA IL PERCORSO

Consulta la carta escursionistica del Parco per valutare la **difficoltà del percorso, il dislivello, la lunghezza e il tempo necessario.** Familiarizza con la simbologia escursionistica che classifica i percorsi in base alla difficoltà.

I. Considera il dislivello

Il dislivello è la differenza di altitudine tra il punto di partenza e il punto di arrivo: è importante calcolarlo per avere un'idea dell'impegno fisico richiesto. In media, un escursionista ben allenato può coprire un dislivello positivo di 300-400 metri all'ora.

II. Calcola il tempo di percorrenza

Il tempo di percorrenza, indicato nelle schede tecniche, è calcolato sul passo di un escursionista medio. Tieni conto delle soste, degli imprevisti e del ritmo del gruppo, soprattutto se ci sono bambini o persone meno allenate. Prevedi un margine di sicurezza per evitare di camminare al buio.

3. DOCUMENTATI SUI LUOGHI

Conoscere i punti d'interesse, le fonti d'acqua e i punti di appoggio è **fondamentale in caso di emergenza**, oltre a rendere l'escursione più arricchente. Utilizza una **carta topografica aggiornata** per pianificare il percorso e un GPS per orientarti.

4. ADATTA L'ITINERARIO ALLE CONDIZIONI METEO

Le condizioni meteorologiche possono cambiare rapidamente. Consulta sempre le previsioni meteo prima di partire.

5. STUDIA LE TEMPISTICHE

Le tempistiche riportate sui cartelli indicatori sono medie. Molte variabili influiscono sui tempi di durata di un'escursione, come il **tipo di percorso, le condizioni fisiche e l'allenamento.** Prevedi almeno 10-15 minuti di sosta ogni ora in salita.

INFORMAZIONI UTILI

Informati sui rischi e sii pronto ad adattarti
Le condizioni del percorso possono cambiare rapidamente a causa delle condizioni climatiche.

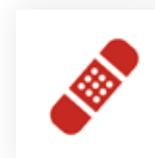
In caso di emergenza, contatta il numero di emergenza 112.
Potrai trovare altre informazioni utili per fronteggiare l'emergenza tramite tre applicazioni, Where Are U, Primo Soccorso e Georesq, che puoi scaricare gratuitamente sul tuo smartphone sia su Play Store che su App Store.



Where Are U è l'applicazione che ti permette di chiamare il Numero di Emergenza Europeo 112, inviando automaticamente i tuoi dati di localizzazione e le altre informazioni che hai incluso nell'app.



La app GEORESQ del CAI permette ai soccorritori di individuare le coordinate del luogo del tuo telefono oltre a tracciare il tragitto che stai percorrendo ed a lanciare un SOS di soccorso.



La app Primo Soccorso della CRI è uno strumento utile per essere sempre pronti ad agire con cognizione durante ogni genere di incidente e per acquisire preziosi consigli e informazioni per la loro prevenzione.

Emergenza

112

HAI BISOGNO DI AIUTO?

4 semplici passaggi per fare una **chiamata di emergenza efficace**

1. PRESENTATI

Comunica nome e cognome all'operatore.

2. DOVE TI TROVI?

Riferisci il punto e il numero del sentiero su cui ti trovi, aggiungendo punti di riferimento e la distanza percorsa oppure reperisci le coordinate GPS da un telefono.

3. COSA È SUCCESSO?

Spiega le dinamiche dell'incidente o i dettagli del malore.

4. RISPONDI ALLE DOMANDE DELL'OPERATORE

Non farti prendere dal panico, ascolta le sue indicazioni e riaggancia la telefonata per ultimo.