

1. **ABBIGLIAMENTO:** consigliamo di indossare vestiti comodi e sportivi, a strati. Ai piedi, calzetti tecnici, in lana o in cotone grosso (tipo tennis), scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati. Giacca a vento, mantellina o k-way, ombrellino da pioggia; cappellino o bandana per il sole; guanti e berretto se si va in alta quota. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi piccoli, portare alcuni indumenti di ricambio.
2. **ATTREZZATURA:** ampio zainetto (con due spallacci) con borraccia o bottiglia di plastica e il necessario per il pranzo al sacco (se previsto) o, comunque per una merenda veloce. Evitare bibite gassate, cibi unti e poco nutrienti, lattine e bevande in bric perché non richiudibili. Portare sempre un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti. Portare un paio di scarpe di ricambio per il percorso in pullman per evitare di portarvi terra o fango dopo l'escursione. Nel caso di escursione serale o in luoghi con gallerie turistiche visitabili, portare una piletta tascabile o frontale.
3. **CELLULARI SPENTI:** mentre macchina fotografica e binocolo sono facoltativi, precisiamo che durante l'escursione guidata e le attività di animazione e i laboratori ludico-didattici all'aperto o al chiuso delle Guide Mazarol, non sarà ammesso che gli allievi abbiano accesi cellulari, tablet, smartphone. Per eventuali foto, saranno ammesse solo le macchine fotografiche.
4. **ESIGENZE PARTICOLARI:** gli Insegnanti dovranno informare le Guide Mazarol prima dell'inizio delle attività in campo e/o in classe se ci sono partecipanti (tra gli allievi o tra gli Insegnanti accompagnatori) che hanno difficoltà di movimento; la proposta di escursione guidata e le attività di animazione potranno così offrire percorsi adeguati e alla portata delle capacità di tutti i partecipanti senza lasciare a casa nessuno. Sarà necessario comunicare alle Guide Mazarol se ci sono allievi certificati con Insegnante di Sostegno, se questi sarà presente alle attività, e se ci sono dettagli logistici, comportamentali o altri particolari importanti che le Guide Mazarol devono conoscere per svolgere le attività al meglio con tutti gli allievi.
5. **FARMACI :** da avere al seguito se salvavita o simili, e da comunicare sempre alla Guida. Nel caso uno dei partecipanti avesse dubbi sulle proprie capacità, può informare la Guida, che cercherà di adeguare e modificare il percorso in modo da non arrecare ulteriore disagio. Per affrontare le escursioni serenamente consigliamo un controllo periodico dal proprio medico di base, come per qualsiasi altra attività sportiva. In caso di **ALLERGIE**, chi già sa di averne conosce già la profilassi da seguire. In caso di una ricaduta durante l'escursione, informerà subito la Guida, che adatterà il resto del percorso in modo da limitarne le conseguenze. Chi dovesse aver avuto episodi di **ASMA**, sempre bene che abbia l'inalatore (es. Ventolin) se consigliato e prescrittogli dal proprio medico curante.
6. Nel caso sia previsto il pasto in un locale durante il percorso, vi preghiamo di avvisarci se avete **PARTICOLARI ESIGENZE ALIMENTARI:** menù vegetariano o vegano, allergie o altre intolleranze alimentari da segnalare sempre prima ai gestori delle strutture di ristorazione.

7. **ZECCHIE:** tutti i territori montani sono da sempre habitat delle zecche. Negli ultimi decenni, la cessazione della maggior parte delle attività agro-silvo-pastorali (sfalcio prati e cura del territorio), ha favorito la diffusione in zone più ampie delle zecche, che si nutrono succhiando il sangue di diversi animali, compreso l'uomo. Nei percorsi che le Guide propongono si cerca di limitare il più possibile l'incontro con le zecche, evitando passaggio in erba alta e zone troppo selvatiche.
- Per evitare l'attacco, consigliamo di indossare sempre pantaloni lunghi e di non sedersi a terra.
- Gli spray anti - zecche in vendita in farmacia non sono garanzia totale che non si verrà attaccati, e possono causare reazioni allergiche o irritazioni locali.
- Una percentuale di rischio di incontrare e subire l'attacco resta, e, nel caso ciò avvenisse comunque, preghiamo di non preoccuparsi troppo e di seguire queste indicazioni: rientrati a casa dopo l'escursione, cambiarsi i vestiti e metterli a lavare in lavatrice; lavarsi, controllando in tutto il corpo attentamente; questo anche il giorno seguente, in quanto le zecche girano un po' lungo il corpo prima di attaccarsi; una zecca attaccata si riconosce perché si vede una pallina nera o marrone scura di pochi millimetri di diametro che, in corrispondenza della pelle, ha alcune zampe (otto in totale) che sporgono (sono simili, anche se molto più piccole, a quelle che troviamo sul nostro cane o il nostro gatto); al tatto, si sente un piccolo rilievo; attenzione a non confonderle con nei o efelidi della pelle.
- Se rimossa entro 24 ore, è poco probabile che la zecca trasmetta germi patogeni. Per i minorenni e per chi non è capace, o se la zecca si trova in un posto scomodo per operare: consigliamo di recarsi dal proprio medico di base che la toglierà con perizia. Per chi sa già come si fa: ricordiamo che non va strappata via.
- Se si avrà operato correttamente, la zecca si staccherà e basterà disinfettare il punto dove era attaccata. Controllare per almeno un mese il punto, in caso si notassero macchie o irritazioni, consultare il proprio medico di base.
8. **SEGUIRE LA GUIDA:** la Guida precede sempre il gruppo, che si deve muovere laddove va la Guida stessa; tale procedura limita il rischio di incontri spiacevoli dei singoli escursionisti andati all'avventura da soli: calpestare un nido di vespe, trovarsi faccia a faccia con rettili, cadere in una buca, etc. La Guida valuterà, in caso di maltempo o altri imprevisti, di modificare e/o accorciare il percorso in base alle condizioni meteo o al gruppo partecipante.
9. **ESCURSIONI INVERNALI CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIÀSPE):** scarponi da montagna (NON scarponi da sci), ghette, bastoncini da sci, tuta da sci o tuta da ginnastica comoda e calda, giacca a vento impermeabile o piumino, guanti, sciarpa, berretto; ricambio di vestiti (scarpe, calzettini, pantaloni); ampio zainetto con merenda e bevande. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente dalla Mazarol Soc Coop oppure noleggiate presso i diversi negozi di sport presenti sul territorio.
10. **SOGGIORNI VERDI DI PIÙ GIORNI:** essendo variabili se si dorme in Rifugio in quota, alla Casa al Frassen, in Ostello o Albergo, saranno inviate ai partecipanti istruzioni dettagliate con tutte le informazioni necessarie.
11. Durante le attività Mazarol, che iniziano dove si lasciano i mezzi di trasporto e fino al ritorno ad essi, tutti i partecipanti hanno copertura assicurativa **RCT**, come previsto per legge.