planning e check list

Alessandro Dosella MOUNTAIN

IT

INFORMAZIONI GENERALI

Se ci si perde in una zona selvaggia, o si ha un incidente in montagna, o anche un malore durante un'escursione, e c'è il segnale telefonico, si può chiamare il Numero Unico delle Emergenze **112** oppure il **118** e la prima cosa che ci verrà chiesta è dove ci troviamo

www.alessandrodosella.it

Istruzioni per piegare il foglio
Folding instructions

① ② ③

INDUMENTI

- ☐ scarpe
- ☐ scarponcini
- ☐ ghette
- ☐ calze
- ☐ intimo
- ☐ pantaloni
- ☐ pantaloncini
- ☐ maglietta termica
- ☐ maglietta tecnica
- ☐ maglietta manica corta
- ☐ maglietta manica lunga
- ☐ pile
- ☐ antivento
- ☐ antipioggia
- ☐ poncho antipioggia
- ☐ giacca leggera
- ☐ giacca pesante
- ☐ piumino
- ☐ pantaloni impermeabili
- ☐ cappellino
- ☐ guanti
- ☐ scaldacollo
- ☐ berretto di lana

ATTREZZATURA

- ☐ bastoncini
- ☐ ramponcini
- ☐ ramponi
- ☐ borraccia
- ☐ fischietto
- ☐ tenda
- ☐ sacco a pelo
- ☐ materassino
- ☐ materiale da campeggio
- ☐ fornelletto + gas
- ☐ coltellino

TECNOLOGIA

- ☐ power bank
- ☐ macchina fotografica
- ☐ cellulare
- ☐ torcia frontale
- ☐ GPS
- ☐ orologio
- ☐ batterie di scorta
- ☐ drone

SALUTE

- ☐ igiene personale
- ☐ kit pronto soccorso
- ☐ crema solare
- ☐ asciugamano

ALIMENTAZIONE

- ☐ acqua
- ☐ sali minerali
- ☐ barrette
- ☐ frutta secca
- ☐ cioccolato
- ☐ cibo in generale

VARIE

- ☐ documenti
- ☐ soldi
- ☐ cordino paracord

ALTRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....