

Come preparare le escursioni in montagna con i bambini

Pubblicato: Mercoledì 18 Luglio 2018



Le vacanze in montagna possono essere comode e rilassanti anche se si viaggia con figli al seguito. Il trucco sta nel prevedere gli imprevisti e partire da casa adeguatamente attrezzati per essere sicuri e ben equipaggiati per ogni evenienza.

Quando si prepara lo zaino quindi bisogna considerare che i bambini hanno tutte le esigenze di un adulto, e qualcuna di più. Quindi sono valide tutte le buone regole per la riuscita di ogni escursione o passeggiata in montagna, adeguatamente ritardata sull'età dei piccoli partecipanti.

ITINERARIO

Innanzitutto definire l'itinerario globale del percorso, possibilmente utilizzando una cartina alpinistica in modo da poter calcolare dislivello e difficoltà del sentiero e valutarne quindi la percorribilità in base alla capacità dei partecipanti, con particolare attenzione in questo caso all'**età dei bambini. Più sono piccoli e minore dovrà essere la lunghezza e il dislivello da affrontare.**

METEO

Controllare le previsioni meteo, possibilmente consultando più di una fonte e tenendo conto che in montagna la variabilità è molto alta e difficilmente pronosticabile con anticipo e precisione. Quindi **mettere sempre in conto la possibilità di incappare in pioggia, raffiche di vento e bruschi abbassamenti di temperatura.**

NELLO ZAINO

Assicurarsi quindi di mettere nello zaino **coperture antipioggia adeguate:** k-way per adulti e bambini e, per i più piccoli, mantella o copertura antipioggia dello zaino porta bebè.

Attrezzarsi anche con **una felpa pesante o un maglione e, nel caso di escursioni in alta quota anche una giacca, per ogni componente della famiglia** contro il freddo. Considerare anche che i bambini più facilmente possono scivolare, sbrodolarsi, bagnarsi e quindi portare **un cambio completo per ogni bambino (calze incluse)** e pannolini per i più piccoli, con salviette e un sacchetto per portare al cestino più vicino ciò che va buttato.

Imprevisti prevedibili sono anche scivoloni e cadute, quindi camminare portando con sé un **piccolo kit di emergenza** con disinfettante, cerotti, salviettine, arnica e pomate repellenti o calmanti per eventuali punture di insetti.

Non devono mancare cappellini, creme solari acqua e qualche pratico snack per fare il pieno di energia quando serve.

Può essere comodo, e non solo per il cambio di figli ancora in età da pannolino, un telo impermeabile per sedersi a terra per riposare o mangiare qualcosa.

TRASPORTO

Di solito è **meglio evitare i passeggini**, a meno di non avere la sicurezza di un sentiero carrabile o comunque già testato per i passeggini, e **portare quindi i bambini in fascia se piccolissimi, o nello zaino porta bebè i più grandicelli.**

di bambini@varesenews.it

