



In montagna con i bambini

La montagna è un vero toccasana per i bambini: le escursioni offrono ai più piccoli la possibilità di trascorrere **una fantastica giornata a contatto con la natura.**

Se decidi di portare i bambini con te durante l'escursione, naturalmente dovrai pianificare il percorso con cura e prendere i dovuti accorgimenti, in modo che ognuno possa godersi al massimo questa esperienza.

A seconda dell'età del tuo bambino, dovresti **pianificare pause e tempi di gioco** sufficienti per permettere a tutti di riprendere fiato.

Segli un percorso adatto alle capacità del tuo piccolo, se necessario modificalo in base alle sue esigenze.

Se hai dei dubbi su quali percorsi il tuo bambino si in grado di affrontare, puoi basarti sulle seguenti linee guida:

- ✓ 1-3 anni: i piccoli possono essere trasportati con gli appositi zaini porta bimbo, facendo delle pause di tanto in tanto per lasciali muovere liberamente.
- ✓ 2-4 anni: possono camminare fino a 2 Km con soste ogni 10/15 minuti
- ✓ 5/7 anni possono percorrere fino a 5/7 Km al giorno con soste ogni 30/40 minuti
- ✓ 8/9 anni: possono affrontare sentieri lunghi fino a 10/12 Km ad andatura tranquilla.
- ✓ Ricorda che queste sono soltanto delle raccomandazioni generali e che solo tu puoi valutare realisticamente, la preparazione fisica e la capacità del tuo bambino.

Come regola generale, è sempre meglio iniziare con delle escursioni più semplici e aumentare gradualmente la difficoltà e la lunghezza del percorso.

Ecco alcune [regole da seguire per garantire la sicurezza tua e del tuo bambino](#) lungo il percorso:

- ✓ Prima di partire spiega al tuo bimbo gli eventuali pericoli che si possono incontrare e il corretto comportamento da tenere in montagna.
- ✓ Se necessario, incoraggialo nuovamente durante le pause.
- ✓ Lascia i bambini procedere autonomamente soltanto nei tratti meno difficili e sicuri.
- ✓ Nei tratti in salita rimani dietro al tuo bambino e aiutalo in caso di bisogno.
- ✓ Accompagna tuo figlio durante la discesa.
- ✓ Affronta per primo i passaggi più difficili e poi presta assistenza al tuo bambino.
- ✓ Lungo i sentieri più difficili, assicura il tuo bambino con una corda (lunga ca. 10m)
- ✓ Di tanto in tanto fate una pausa per ammirare la natura: in questo modo non soltanto potrete riprendere fiato ma anche ammirare da vicino la bellezza della montagna scoprendo insieme le sue piante e i suoi animali caratteristici.
Spiega al tuo bambino che non bisogna fare troppo rumore per non disturbare gli animali e che è importante mantenere **un comportamento rispettoso nei confronti della natura.**

Conclusioni

- ✓ L'escursionismo è uno sport completo che permette di allenare tutto il corpo e fare del sano esercizio all'aria aperta tra natura e paesaggi incontaminati.
- ✓ Prima di intraprendere un'escursione in montagna è necessario informarsi con cura sui percorsi e portare con sé l'equipaggiamento adeguato.
- ✓ Se decidi di portare con te i tuoi bimbi, scegli un sentiero sicuro e adatto alle condizioni fisiche dei più piccoli e includi molte pause e momenti di gioco.
- ✓ Se vuoi che la tua prossima escursione in montagna sia un successo, devi pianificare attentamente ogni dettaglio!

Metto il Link di riferimento dove ho estratto questo articolo <https://www.c-and-a.com/it/it/shop/escursionismo>