



Volontariato in Montagna

----- Alto Adige • Südtirol -----

## Cosa si mette in valigia...



### Scarpe da montagna

Per i lavori al maso e in agricoltura sono indimenticabili buone scarpe da montagna. Devono arrivare sopra la caviglia, avere una buona suola ed essere resistenti all'acqua.

### Stivali di gomma per la stalla

Al maso viene pulito la stalla e accuditi gli animali 2-3 volte al giorno. Per questo lavoro si consiglia di indossare stivali di gomma. Se ne avete, potete portarli. A volte sono anche disponibili al maso, preghiamo di chiedere ai contadini.



### Guanti da lavoro

Per evitare vesciche sulle mani a causa del lavoro manuale, sono utili portare guanti da lavoro.

### Protezione solare

In montagna il sole è molto forte e non è da sottovalutare. Non dimenticatevi di portare una crema solare e un cappello da sole. Così aiuta a prevenire un colpo di sole.



### Abbigliamento per tutte le condizioni meteo

Tutti i nostri masi sono situati sopra 1.000 metri di altitudine. Può capitare in piena estate un calo di temperatura. Preghiamo di portare abbigliamento adeguato per tutte le temperature e condizioni meteo sia caldo, freddo e piovoso.

### Abbigliamento da lavoro

Durante il lavoro in agricoltura gli indumenti possono sporcarsi rapidamente. Preghiamo di portare abbigliamento non impegnativo e facile da lavare.



### Interventi invernali

Ai masi in alta montagna si trovano per lo più condizioni semplici e pochi hanno riscaldamento centralizzato. La cucina e il soggiorno sono riscaldati con stufe a legna. Il resto dell'abitazione, come le camere da letto possono essere molto fredde d'inverno. Quindi portarsi adeguati abiti da notte (lunghe) e qualche volta è anche utile un "scaldino" (borsa dell'acqua calda), se già in vostro possesso.

- ➔ Biancheria da letto è disponibile al maso.
- ➔ Preghiamo di portarsi asciugamani per la doccia e prodotti da bagno.