



VADEMECUM PER LA SICUREZZA IN MONTAGNA



VADEMECUM PER LA **SICUREZZA** IN MONTAGNA



INFORMATI



PIANIFICA



AFFRONTA



FAI ATTENZIONE



RISPETTA



IN GROTTA E FORRA



EMERGENZA

INFORMATI



Prepara bene la tua uscita, consultando il bollettino meteo e approfondendo la conoscenza dell'itinerario. Chiedi informazioni aggiuntive a gestori dei Rifugi, Cai, Guide alpine, Soccorso Alpino.

#itinerario

I sentieri generalmente sono caratterizzati dalle seguenti sigle:

T = turistico

E = escursionistico

EE = per escursionisti esperti

EEA = escursionisti esperti attrezzati.

Mediante con un'ora di camminata si intendono superati circa 350 metri di salita, con la metà del tempo impiegata per scendere.

#tempoinmontagna

Ricordiamoci che **il tempo in montagna cambia repentinamente**, dobbiamo essere pronti a vestirci e svestirci a seconda della temperatura e per ripararci da piogge improvvise e dal vento in quota. **Dobbiamo risparmiare le forze per completare il percorso** e rientrare, è meglio conoscere preventivamente eventuali ricoveri, bivacchi, rifugi, nonché sentieri alternativi in caso sopraggiungesse improvviso il maltempo.

1 ORA DI CAMMINATA = 350 METRI DI SALITA





INFORMATI



ANIMALI

Se ti muovi con il cane, tienilo legato per evitare che: possa inseguire la fauna selvatica, mettersi in pericolo o metterci te, impaurire altri escursionisti.

Fai attenzione ai colpi di sole, soprattutto se il tuo cane ha il manto scuro, fai soste con lui all'ombra e in caso si accasci a terra bagnagli l'addome e le zampe. **Porta tanta acqua anche per lui** e dosa la camminata anche in base alle sue abitudini.

#canesicuro

Ricordati che ogni Regione ha le sue normative locali, così come molte amministrazioni comunali. Parchi e Riserve, inoltre, adottano disposizioni specifiche riguardo ai cani. Informati preventivamente.

TIENI IL CANE LEGATO



E INFORMA

Informa sempre qualcuno della tua destinazione e dell'orario di rientro. Se cambi meta o qualche contrattempo ti rallenta, avverti subito. Una volta conclusa la gita, non ti scordare di avvisare.

EVITA DI MUOVERTI DA SOLO.

PIANIFICA



Utilizza abbigliamento a strati, così da poterti adeguare ai cambiamenti repentini del tempo. Dotati soprattutto di calzature appropriate e prepara correttamente lo zaino.

#cosamettonellozaino

Nello zaino, da cui non devono spuntare oggetti per non perdere l'equilibrio o rimanere incastrati, preferibilmente vanno inseriti: **mangiare, bere, un cambio completo, antivento/antipioggia, cappello/berretto (guanti), cartina, crema solare, occhiali, piccola infermeria, bussola, macchina fotografica, volendo un telo termico e un fischietto segnalatore.** Sempre bene avere con sé una pila frontale o una torcia e i consigli del Soccorso Alpino e Speleologico Veneto 😊. Lo zaino deve essere il più leggero possibile e gli oggetti più pesanti devono essere riposti sul fondo

LE COSE INUTILI VANNO LASCIATE A CASA!

#abbigliamento

Data la probabile alternanza caldo/freddo è sempre consigliabile **vestirsi a strati**, in modo da poter mettere o togliere a seconda della temperatura esterna. Il primo a contatto con la pelle di lana o tessuto tecnico, poi una felpa o un pile leggero, meglio con la zip per poter regolare l'apertura all'aria, poi una giacca impermeabile. Completa il tutto un guscio antivento/antipioggia (windstopper). Per i pantaloni, meglio partire con quelli lunghi. Oggi esistono dei modelli modulari che permettono un solo paio riducibile tramite cerniera a shorts. Calze tecniche, rinforzate su punta e talloni. Berretto o cappello per riparare la testa dal sole e dal freddo e guanti, se si è proprio freddolosi. Nello zaino è da prevedere un cambio completo.

Prediligi colori sgargianti rispetto a tonalità mimetiche, sarai individuabile più facilmente in caso di bisogno.

VESTIRSI A STRATI

#calzature

Comodità, leggerezza e sicurezza sono fondamentali per la scelta delle calzature, come il tipo di terreno su cui andremo a cimentarci, la nostra esperienza e preparazione. Su sentieri semplici senza discese impegnative, possono essere sufficienti scarpe basse, tipo trail running. Il classico scarpone pesante sarebbe invece da destinarsi a itinerari più tosti, in quota, su ghiaioni, su ripidi pendii con presenza di neve. Preservano le caviglie anche nei lunghi trekking. Esistono vie di mezzo, scarponcini più morbidi e leggeri. Ricordiamoci, se intendiamo passare una notte in Rifugio o bivacco, di portarci un paio di ciabatte da riposo.

LA SCARPA GIUSTA È IMPORTANTE



AFFRONTA

Affronta attività adatte alla tua preparazione, alle tue capacità fisiche e personali e a quelle dei tuoi compagni di gita. Dotati di attrezzatura adeguata. Avvicinati gradualmente alla montagna, frequenta corsi Cai o rivolgiti alle Guide Alpine per farti accompagnare. Rimani a casa se non ti senti bene. Torna sempre sui tuoi passi non appena ti accorgi che qualcosa non va.

#attrezzatura

Dotati dell'attrezzatura specifica per ogni tipo di escursione, tipo kit da ferrata, materiale alpinistico o ramponi e piccozza se sai di dover attraversare tratti ghiacciati. Verifica che sia affidabile e soprattutto esercitati ad usarla prima di averne bisogno.

#compagnidiescursione

La difficoltà della gita va tarata sul componente più 'debole', sicuramente sui bambini quando ci sono. Controlla lungo l'itinerario come stanno gli altri ed eventualmente fermatevi per prendere fiato e fare brevi soste. Rimanete sempre uniti nelle situazioni di difficoltà. **NON LASCIARE DA SOLO NESSUNO.**

#inferrata

Valuta bene la tua eventuale paura del vuoto. Usa un equipaggiamento completo e a norma: set per via ferrata (longe, due moschettoni, dissipatore), casco, imbrago e, se vuoi, guanti. Controlla i tuoi compagni e fatti controllare, poi attaccate la via. Prima di sganciare il secondo moschettone, assicurati sempre che il primo sia già agganciato. **Meglio che due persone non si trovino mai contemporaneamente sullo stesso tratto di cavo.**





AFFRONTA



Parti di buonora, rientra presto e segui la segnaletica. Bevi spesso, porta con te da mangiare e fai delle soste.

#segnali

In montagna è sempre meglio non uscire dal sentiero, per evitare di perdersi e per non danneggiare l'ambiente.

I sentieri Cai sono caratterizzati dalla tipica doppia colorazione bianca e rossa, ma lungo i percorsi si possono trovare altre tipologie, ad esempio la segnaletica delle Alte Vie e dei sentieri tematici, le indicazioni degli itinerari all'interno di Parchi e riserve, i bollini delle vie attrezzate.

Non bisogna infine lasciarsi ingannare dai segni sugli alberi che indicano i confini delle particelle forestali o le piante da abbattere. Se trovate dei mucchietti di sassi, specie nei tratti rocciosi in alta quota, si tratta degli 'ometti di pietra' che indicano la via da seguire. Al tuo passaggio puoi dare il tuo contributo e aggiungere una o più pietre.

SEGUI LA SEGNALETICA.

#cibo e bevande

L'idratazione è fondamentale, porta con te acqua in abbondanza, sali minerali, bevande calde un thermos. Prepara cibi leggeri, non troppo salati e digeribili, un panino, frutta fresca, biscotti, barrette cereali, frutta secca, zuccheri per compensare il fabbisogno energetico, cioccolato. Fai una buona colazione prima di partire, ma dosa gli alimenti in base allo sforzo fisico richiesto.

BEVI SPESSO



FAI ATTENZIONE



FULMINI

Oltre ad informarti dai bollettini meteo, abituati ad osservare i mutamenti del cielo e rientra dalla gita in condizioni di maltempo imminente. In caso il temporale sia vicino, allontanati velocemente da vette, luoghi in cresta e spazi aperti. Se stai scalando o sei in ferrata, abbandona rapidamente la parete. Se trovi rifugio in una grotta non appoggiarti alla roccia. Stai lontano dagli alberi alti e isolati. Ricorda che il bosco, specie se fitto, è decisamente meno pericoloso di altri luoghi, come può essere un vasto prato, dove una persona in piedi finisce per rappresentare una sporgenza rispetto all'ambiente circostante e può diventare bersaglio privilegiato dei fulmini. Qualora non dovessi riuscire a raggiungere un luogo riparato, assumi la posizione di sicurezza: accovacciati a piedi uniti e resta distante dagli altri compagni. Evita contatto o vicinanza con l'acqua.

Per approfondimenti

www.protezionecivile.gov.it/it/approfondimento/in-caso-di-temporali-e-fulmini



FUNGHI

Quando vai a funghi, usa calzature idonee e non stivali di gomma, dotati delle autorizzazioni di norma, fai attenzione all'orientamento. Vista la diffusione delle zecche, controllati sempre bene quando torni a casa.



PIANTE E BACCHE

Rispetto a piante e frutti commestibili: ricorda che su diverse specie vige il divieto di raccolta e sono molte le erbe velenose o tossiche che si possono confondere con altre simili di aspetto. Attenzione particolare alle bacche.

RISPETTA



Rispetta l'ambiente: non accendere fuochi, riporta a valle i tuoi rifiuti, non disturbare gli animali, non raccogliere fiori e piante, limita i rumori, lascia in ordine bivacchi e rifugi, sii gentile con chi incontri sul tuo cammino.

#rifugi

Se intendi fermarti in un rifugio, aperto in genere solo in determinati periodi dell'anno, portati sacco letto, una piccola torcia frontale, un minikit bagno più asciugamano, le ciabatte (anche se la maggior parte delle strutture ne ha numerose per gli ospiti), un ricambio, un sacchetto da riempire dei propri rifiuti. Meglio prenotare e portarsi contanti.

Gli scarponi vanno lasciati fuori. Bisogna rispettare gli orari e il silenzio. Lasciare in ordine, non sprecare acqua e corrente. Rispettare gli altri e i gestori.

NON DISTURBARE

#bivacchi

I bivacchi sono sempre aperti e incustoditi, salvo per la periodica manutenzione. In genere non ci sono bagno, né corrente, meglio informarsi sulla presenza di stufa o caminetto e nel caso portarsi un fornello da campeggio, gas, assieme a gavetta e kit di posate. Una riserva di acqua per cucinare, sacco a pelo, torcia e fiammiferi. Leggi le regole e sii rispettoso se dovessi trovare altre persone. Pulisci e riordina prima di andartene e porta a valle la tua immondizia.

RISPETTA L'AMBIENTE

#gentileinmontagna

Salutarsi è sempre un piacere quando ci si incrocia in montagna. Sui sentieri bisogna lasciare passare chi va più veloce di noi e, se ci fermiamo per una sosta, mettiamoci sempre di lato. Rispettiamo le persone che incontreremo ed evitiamo di fare chiasso.

CIAO!





IN GROTTA

Organizza con attenzione la tua escursione. Valuta la tua preparazione tecnica e psicofisica e consulta i bollettini meteo. Non dimenticare di avvisare sempre qualcuno di fiducia su itinerario e tempistiche. Importantissimo! Ricorda sempre che nell'ambiente ipogeo non puoi comunicare all'esterno con cellulari e radio

#dacasa

Studia l'itinerario di accesso e verifica le condizioni meteo. Controlla il tuo materiale tecnico e quello di squadra e utilizza abbigliamento e attrezzatura adeguati. Ricordati di fare sempre i nodi di fine corda. Non tralasciare di comunicare a una persona esperta: meta dell'escursione, orario di entrata, orario di uscita, eventuali variazioni di itinerario. Muoviti con una squadra di almeno 4 persone.

Porta sempre con te: telo termico con una fonte di calore, cibo e acqua, doppio impianto di illuminazione e batterie di scorta, kit di pronto soccorso, materiale tecnico di emergenza.





#dentro

Verifica le tue condizioni psicofisiche e quelle dei tuoi compagni, la sicurezza dell'itinerario di accesso alla grotta e la percorribilità in sicurezza della grotta. Arma in sicurezza. Controlla la presenza dei nodi di fine corda e gli armi fissi presenti in loco. Pulisci sempre i pozzi, fai attenzione a frane e sassi instabili. Nella discesa individua eventuali punti sicuri dove effettuare un bivacco d'emergenza. Non risalire pozzi in piena. Tieniti sempre a portata di voce coi compagni che ti seguono e che ti precedono.

#incasodincidente

Mantieni la calma, pensa alla tua sicurezza e a quella degli altri tuoi compagni. Valuta e memorizza la dinamica dell'incidente. Sposta l'infortunato solo se sottoposto a rischi ulteriori. Valuta le sue condizioni sanitarie e memorizza o annota più informazioni possibili. Crea un punto caldo, riscalda e conforta l'infortunato, verifica le condizioni degli altri compagni. Esci con un compagno a chiamare il Soccorso Alpino e Speleologico.

#unavoltafuori

Chiama il 118 e chiedi espressamente l'intervento del Soccorso Alpino e Speleologico. Comunica all'operatore: i dati informativi su o sulle persone coinvolte, numero delle persone coinvolte, condizioni sanitarie dell'infortunato, orario dell'incidente, dinamica dell'incidente, nome della grotta, luogo e profondità a cui è avvenuto l'incidente, eventuali pericoli oggettivi presenti, località da cui stai chiamando, località in cui si apre la grotta.

**FONDAMENTALE: RESTA SEMPRE REPERIBILE
AL NUMERO DA CUI HAI CHIAMATO.**



IN FORRA

Organizza con attenzione la tua escursione. Fai un'attenta analisi

delle condizioni meteo, nonché uno studio del percorso e delle caratteristiche del bacino idrologico, per saper considerare le eventuali ondate di piena o le veloci variazioni di portata. Valuta la tua preparazione tecnica e psicofisica e non dimenticare di avvisare sempre qualcuno di fiducia su itinerario, tempistiche e numero dei partecipanti. Ricorda che nella maggior parte delle forre non c'è copertura telefonica.

#torrentismooincompagnia

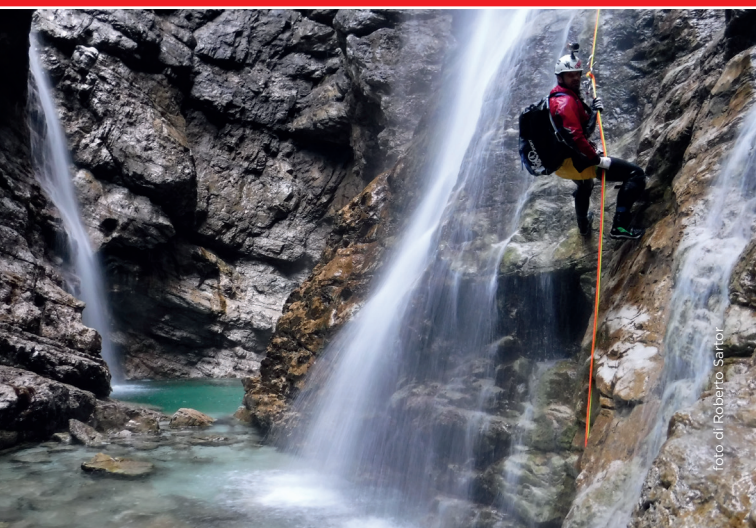
Il gruppo ideale è di almeno quattro persone, così, in caso di incidente, una persona rimane con l'infortunato e le altre due escono per chiamare i soccorsi

#progressione

Utilizza tecniche appropriate, con corda a misura e sistemi svincolabili, per permettere di liberarsi in caso di eventuale blocco su corda o sotto cascata

#comunicazione

Non dimenticare il fischietto, che è l'unico modo di comunicare quando non ti vedi e non ti senti





EMERGENZA



In caso di bisogno il numero da contattare per attivare il Servizio sanitario e il Soccorso Alpino e Speleologico Veneto è il 118. Cerca di stare calmo e segui esattamente le indicazioni dell'operatore. I moderni cellulari sono dotati di Gps che permette una eventuale geolocalizzazione. Esistono inoltre diverse applicazioni che consentono di indicare la propria esatta posizione.

Se necessario chiedi direttamente l'intervento del soccorso alpino all'operatore del 118

#lachiamatadisoccorso

Rispondi nel modo più corretto possibile alle domande dell'operatore della Centrale del 118, fornendo le generalità dell'fortunato e, se possibile, un secondo numero di telefono. Descrivi lo scenario e la dinamica dell'incidente, precisando l'ora in cui è accaduto. Se sono coinvolte più persone indicare numero e generiche condizioni. **Informa l'operatore sulle condizioni del soggetto** (se è cosciente, se ha difficoltà a respirare, se accusa dolore...). Cerca di dare più informazioni possibili sul luogo in cui ti trovi, fornendo se possibile, le coordinate. **Descrivi le condizioni meteo e comunica l'eventuale presenza di ostacoli al volo** (teleferiche, elettrodotti, cavi sospesi...), nonché situazioni di rischio per l'accesso, altre persone sul posto che possono aiutare. Poiché molte zone sono prive di copertura, se sei in difficoltà e riesci a chiamare i soccorsi **NON MUOVERTI ASSOLUTAMENTE DAL PUNTO IN CUI TI TROVI**, rischieresti di perdere campo e peggiorare la situazione. Tieni libera la linea, ricorda di avere sempre batterie cariche e, se vuoi, dotati di un power bank.



EMERGENZA

Quando arriva l'elicottero, dai l'indicazione Y, Yes, a braccia sollevate, per indicare che sei tu ad avere bisogno. Se non hai necessità, e l'equipaggio dovesse interrogarti, poniti a N, No, un braccio sollevato e uno basso per non far perdere tempo ai soccorritori. Non salutarlo o richiamare la sua attenzione se non sei in emergenza.

#elisoccorsoinavvicinamento

Sgombera l'area da zaini, abbigliamento, attrezzatura e quanto possa volare via con il flusso del rotore. **Allontanati dal punto di atterraggio e mettili in un luogo sicuro.** Tieni i bambini per mano e cani al guinzaglio. Stai fermo e non ti avvicinare per nessun motivo all'elicottero durante le operazioni.

NON SALUTARE L'ELICOTTERO

SEGNALI PER L'ELICOTTERO:



Y, YES =
ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO



N, NO =
NON ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO





Soccorso Alpino e Speleologico Veneto

**AIUTACI...
AD AIUTARE!**



...sulla prossima dichiarazione dei redditi
ricorda il codice fiscale **93025610259**



Soccorso Alpino e Speleologico Veneto

via dell'Artigianato 20/22
32100 Belluno

Tel. 0437-930961, Fax 0437-33964
info@cnsas.veneto.it

www.cnsas.veneto.it

