

I passi della *sicurezza* in montagna

L'ambiente della montagna, nella sua generalità, presenta alcuni pericoli oggettivi ma l'escursionismo e l'alpinismo, praticati correttamente, significano salute, gioia e libertà prima ancora che attività sportiva e competizione. La conformazione del terreno, la roccia, la neve, il ghiaccio, le variazioni meteorologiche possono divenire condizioni di pericolo se si affrontano senza le conoscenze e la preparazione adeguate; frequentare la montagna richiede attenzione e informazione, non solo dell'ambiente ma anche di noi stessi. Tanto che spesso i veri pericoli della montagna sono gli errori umani. Per questo Ti invitiamo a leggere e a seguire qualche passo di sicurezza in montagna....

PRIMA DI PARTIRE:

- Consulta le previsioni meteorologiche a scala locale (<http://cf.regione.vda.it/>) per pianificare l'itinerario in base alle tue condizioni psico-fisiche ed alle tue capacità tecniche; informati sulle condizioni dell'itinerario e scegli l'itinerario più adatto alle tue reali possibilità; adatta il percorso alla stagione (ore di luce) e tieni presente che anche durante la stagione estiva le zone site in alta quota potrebbero essere interessate dalla presenza della neve, rendendone difficile l'attraversamento
- Procurati la carta dei sentieri e accertati di saperla leggere
- Porta attrezzatura adatta al percorso, un kit di pronto soccorso ed eventualmente un GPS; prevedi bevande e viveri, evita il superfluo; prediligi un abbigliamento "a strati" per poter aumentare o ridurre la temperatura del corpo a seconda delle circostanze
- Non partire da solo; informa sempre qualcuno (famigliari, amici) del tuo itinerario
- Non dimenticare un telefono cellulare con batterie cariche

Impara

- Il numero telefonico di emergenza: **1.1.2.**
- La chiamata di soccorso ottico-acustica:
1 segnale ogni 10 secondi per 1 minuto ad intervalli di 1 minuto
- I segnali per l'elicottero di soccorso:
In piedi con le braccia alzate = SI, serve soccorso
In piedi con un braccio alzato e uno abbassato = NO, non serve soccorso

www.regione.vda.it
cf.regione.vda.it/previsioni.php
www.ausl.vda.it
www.soccorsoalpinovaldostano.it

DURANTE L'ESCURSIONE:

- Considera l'evoluzione del tempo
- Valuta con obiettività le tue condizioni fisiche e quelle dei tuoi compagni; la velocità di salita o di discesa è quella della persona più debole del gruppo
- Controlla frequentemente la tua posizione e i tempi di percorrenza in funzione della meteo, delle condizioni dell'itinerario, della fatica e dell'equipaggiamento e dei materiali che hai con te
- Fai delle pause
- Valuta possibili alternative all'itinerario e le condizioni per un rientro in sicurezza
- Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi e dei bivacchi
- Mantieni sempre un atteggiamento di rispetto nei confronti della montagna e degli altri frequentatori
- Non accendere fuochi all'interno o nelle vicinanze dei boschi
- Non lasciare traccia del tuo passaggio; non abbandonare dei rifiuti
- Rispetta la flora e la fauna selvatica
- Se hai un cane che ti accompagna, tienilo al guinzaglio

IN CASO DI EMERGENZA:

Nonostante tutte le precauzioni, un incidente può comunque capitare... mettiti in sicurezza e al riparo e chiama i soccorsi. **(1.1.2.)**

Per la richiesta di soccorso in montagna preparati a rispondere a qualche domanda:

- Di cosa si tratta? (caduta, malore)
- Dove? (coordinate, altitudine, nome locale)
- Quando? (...può essere trascorso del tempo...)
- Numero delle persone coinvolte?
- Condizioni meteorologiche (altezza delle nuvole, visibilità, vento, precipitazioni)
- Possibilità atterraggio elicottero?
- Come è possibile ricontattarti (n. di telefono)?

Segui le indicazioni dell'Operatore della Centrale Unica del Soccorso.

Se non riesci a chiamare i soccorsi:

- cerca di raggiungere un punto di soccorso;
- mettiti in sicurezza e al riparo, attiva i segnali ottici e/o acustici.

Sul territorio regionale è attivo il canale radio di emergenza (Canale E) per le chiamate di soccorso in montagna