

### Classificazione dei sentieri

- T= turistico
- E= escursionistico
- EE= escursionisti esperti
- EEA= escursioni esperti con attrezzatura

### Dislivello e sviluppo. Cosa vogliono dire?

**Dislivello:** è la differenza di quota da percorrere; controlla sulla carta e fai la differenza tra la quota che vuoi raggiungere e la quota dove inizi a camminare: ciò corrisponderà ai metri di salita; stai attento però alle pendenze e ai sali e scendi lungo l'itinerario.

**Sviluppo:** è la lunghezza in chilometri di un sentiero; ricordati che le carte dei sentieri comunemente sono in scala 1:25.000 cioè significa che 1 cm corrisponde a 250 m e di conseguenza 4 cm a 1 km.

### Alcune norme di tutela ambientale

- Riporta a valle i rifiuti.
- Non accendere fuochi nei boschi.
- Non disturbare la quiete della natura.
- Ricorda che anche i tuoi graffiti su alberi e pietre inquinano.
- Rifugi e bivacchi meritano il rispetto che riservi a casa tua.

[www.montagnamicaesicura.it](http://www.montagnamicaesicura.it)

Progetto reso possibile da:



CLUB ALPINO ITALIANO



Con il contributo di:



MONTAGNA MICA e SICURA

www.ve.it

## progetto MontagnaMica e Sicura



### MontagnaMica

è un ambizioso progetto del Club Alpino Italiano, Soccorso Alpino e Guide in collaborazione con tutte le Associazioni dedite alla formazione e/o prevenzione degli incidenti in montagna.

### Il 75% degli incidenti estivi sono causati da scivolamento su pendio.

Se desideri conoscere meglio e frequentare in sicurezza l'ambiente montano in estate CONSERVA QUESTO PIEGHEVOLE: ti suggerirà tutte le principali avvertenze che dovranno contraddistinguere il tuo comportamento.

**MONTAGNA MICA e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

## Desideri intraprendere una escursione facile?

Prendi buona nota:

**1** Leggi i bollettini meteo della zona che intendi frequentare almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Se non li sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Fai particolare attenzione alla previsione di temporali.

**2** L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet per individuarne le effettive difficoltà tecniche, che troverai qui a seguito catalogate. Per avere maggiori informazioni contatta le Guide o gli Operatori Soccorso o i Gestori dei Rifugi del posto.

**3** Anche se l'escursione è semplice (ad esempio un itinerario alla ricerca di funghi) utilizza sempre calzature adeguate con suola scolpita antiscivolo. Inoltre porta sempre con te l'abbigliamento integrativo per un eventuale cambiamento meteo.

**4** Porta con te la carta topografica escursionistica della zona ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il Nord come indicato dalla bussola.

**5** Parti sempre di buon'ora, tieni conto che i temporali in estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che i cambiamenti meteorologici, e l'alta frequentazione di certi itinerari, possono dilatare i previsti tempi di percorrenza.

**6** Fai attenzione al sentiero che hai scelto e rimani sempre al suo interno. Quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati come nel disegno qui a fianco. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno.

**7** Porta sempre a valle i tuoi rifiuti; impara a conoscere l'ambiente di cui siamo solo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

**8** In caso di incidente telefona immediatamente al 118 e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.



MONTAGNA MICA e SICURA

MONTAGNA MICA e SICURA

## Desideri intraprendere un'escursione impegnativa?

### Prendi buona nota:

1



Comincia a leggere i bollettini meteo della zona che intendi frequentare, almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Se non li sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Fai particolare attenzione se sono previsti temporali. Valuta le flessibilità dell'escursione in funzione del tempo disponibile e previsto.

2



L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet per individuare le difficoltà tecniche. Valuta sempre dislivello e sviluppo dell'itinerario e i compagni di gita che scegli. Per avere maggiori informazioni contatta le Guide o gli Operatori Soccorso o i Gestori dei Rifugi del posto.

3



Prepara adeguatamente lo zaino. Porta sempre con te: occhiali, cappello, guanti, un pile e la giacca per la pioggia. Ricorda che la temperatura dell'aria diminuisce di circa 6°C ogni 1000 m di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e un ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola scolpita antiscivolo.

4



Porta sempre con te la carta topografica escursionistica della zona che intendi frequentare ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il nord come indicato dalla bussola. Non dimenticare la relazione dell'itinerario.

MONTAGNA MICA e SICURA

5



Rimani sempre all'interno dei sentieri, quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati come nel disegno qui a fianco. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno.

6



Valuta sempre l'impegno della gita e la tua preparazione, tieni conto che per superare 300 m di dislivello in salita, un escursionista allenato e mediamente equipaggiato, impiega circa un'ora.

7



Parti sempre di buon'ora. Tieni conto che i temporali in estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che il tuo allenamento, le difficoltà dell'itinerario, i cambiamenti meteorologici, l'alta frequentazione di certi itinerari, possono dilatare i previsti tempi di percorrenza.

8



Fai una buona colazione prima di partire, non portare peso inutile nello zaino, meglio frutta secca e alimenti energetici ricchi di zuccheri. Il minestrone o la pastasciutta meglio consumarli alla sera, in rifugio. Non dimenticare l'acqua, almeno un litro a testa. Evita le bevande gassate ed alcoliche.

9



Porta a valle i tuoi rifiuti. Impara a conoscere l'ambiente di cui siamo solo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

10



In caso di incidente telefona immediatamente al 118 e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo da solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.

MONTAGNA MICA e SICURA

## Desideri percorrere un sentiero attrezzato?

### Prendi buona nota:

1



Comincia a leggere i bollettini meteo locali almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Ricordati che le vie attrezzate durante i temporali attraggono i fulmini: se le previsioni indicano l'arrivo di una perturbazione è preferibile rinunciare.

2



L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet e contattando i professionisti del posto. Valuta sempre dislivello e sviluppo dell'itinerario e i compagni di gita che scegli: è importante la preparazione fisica e psicologica di tutti, perché alcune ferrate sono veri e propri itinerari alpinistici.

3



Prepara adeguatamente lo zaino! Porta sempre con te: cappello, guanti da ferrata, un pile, la giacca per la pioggia e gli occhiali da sole. Ricorda che la temperatura dell'aria diminuisce di circa 6°C ogni 1000 m di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e i capi di ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola scolpita antiscivolo.

4



Porta sempre con te la carta topografica escursionistica della zona che intendi frequentare ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il nord come indicato dalla bussola. Non dimenticare la relazione dell'itinerario.

MONTAGNA MICA e SICURA

5



Rimani sempre all'interno dei sentieri, quelli del CAI sono normalmente e adeguatamente numerati e segnati con i colori rosso-bianco-rosso. Spesso anche le vie attrezzate mantengono la segnaletica, generalmente con bolli di orientamento colorati ben visibili.

6



Per la tua sicurezza, percorri l'itinerario indossando sempre e correttamente l'imbracatura, il caschetto e il set da ferrata ad "Y" omologato. Assicurati sempre con i due moschettoni agli infissi metallici. Evita che nei tratti, da piolo a piolo, siano assicurate più persone.

7



Evita le escursioni in solitaria, in ogni caso lascia sempre detto dove sei diretto informando i gestori dei rifugi del tuo passaggio e compilando il libro del rifugio e/o bivacco; tieni conto che per superare 300 m di dislivello in salita, un escursionista allenato e mediamente equipaggiato, impiega circa un'ora.

8



Discesa Il momento più delicato della tua escursione può rivelarsi la discesa che merita altrettanta concentrazione della salita perché il rilassamento, determinato dalla stanchezza, può farti fare qualche pericoloso errore.

9



In caso di incidente telefona immediatamente al 118 e rispondi con calma alle domande dell'operatore. Per quanto possibile presta conforto all'infortunato ed evita di lasciarlo solo e proteggilo dal freddo. Tralascia interventi che non conosci.

10

N.B.: una formazione adeguata per affrontare in sicurezza questi itinerari la ottieni frequentando un corso organizzato dal CAI o rivolgendoti alle Guide Alpine.

MONTAGNA MICA e SICURA