



VADEMECUM PER LA SICUREZZA IN MONTAGNA



VADEMECUM PER LA **SICUREZZA** IN MONTAGNA



INFORMATI



PREPARATI



NEVE FRESCA



NEVE DURA E GHIACCIO



IN CASO DI VALANGA



EMERGENZA

INFORMATI



Scialpinismo, ciaspe, snowboard, freeride, semplici camminate su ambiente innevato o ghiacciaio: qualsiasi sia la modalità con cui ti muoverai all'esterno di strade e piste battute, anche per un semplice passaggio in neve fresca con gli sci da discesa: **consulta sempre il Bollettino valanghe dell'Arpav.**

E controlla anche il meteo, perché i cambiamenti del tempo in inverno si trasformano spesso in improvvise tempeste di neve. Predisponi la tua uscita in base al grado di pericolo valanghe, sii pronto a rinunciare e, anche di fronte a debole pericolo, **non abbassare MAI la guardia.**

In caso di una nuova meta, rivolgiti a Guide alpine, istruttori Cai, Soccorso alpino, esperti, per un confronto e consigli aggiornati sulla tua destinazione. Se sei un appassionato alle prime armi, non escludere la frequenza di un corso di escursionismo in ambiente innevato o di scialpinismo, per apprendere in modo approfondito le tecniche di movimentazione e la conoscenza della neve.

Impara a leggere il bollettino che indica il pericolo valanghe e scopri cosa sono Artva, pala e sonda, fondamentali fuori dalle piste

DEBOLE

MODERATO

MARCATO

FORTE

MOLTO FORTE



1



2



3



4



5

SCALA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE



PREPARATI

Innanzitutto **allenati per tempo con esercizi mirati in previsione della stagione invernale**, in modo da scongiurare il più possibile gli infortuni.

Scegli una gita adeguata sia alle condizioni meteo e nivologiche, che alla tua preparazione e condizione psicofisica, nonché a quelle dei compagni con i quali ti muoverai. Controlla i tuoi dispositivi di autosoccorso: che l'Artva sia carico e funzionante, che la Sonda sia a posto e la pala efficiente. **Lascia detto dove vai e il probabile orario di rientro e avverti se cambi programma.** Parti presto, per avere condizioni della neve migliore sui pendii e perché il buio arriva prima in inverno.

#comesiusanoArvtaPalaeSonda

Parti sapendo già come utilizzare tutti gli strumenti di autosoccorso, magari dopo esserti esercitato più volte con gli amici in tutte le fasi di intervento: dall'individuazione con l'Artva, usando il modello in tua dotazione, al sondaggio per abituarti a riconoscere oggetti sepolti, fino allo scavo vero e proprio. Sono numerosi in tutte le Stazioni sciistiche i campi Artva predisposti a questa funzione e ogni anno vengono organizzati eventi aperti al pubblico legati alla prevenzione, ad esempio Sicuri con la neve la terza domenica di gennaio (INFORMAZIONI SU www.sicurinmontagna.it).

#cosamettonellozaino

Nello zaino preferibilmente vanno inseriti: **cibo energetico di facile assimilazione, thermos di bevande calde, un cambio completo** perché sulla neve ci si bagna di sicuro, **antivento/antipioggia, calzamaglia, piumino, berretto, guanti, cartina, crema solare, occhiali, piccola infermeria, un telo termico**. Sempre bene avere con sé una pila frontale o una torcia, date le minime ore di luce che caratterizzano questo periodo dell'anno. **Lo zaino deve essere il più leggero possibile**, gli oggetti pesanti vanno sul fondo e le cose inutili vanno lasciate a casa!

#abbigliamento

In inverno testa, mani e piedi devono sempre essere mantenuti caldi, quindi berretto e scaldacollo e giacche con cappuccio, guanti tecnici cui si possono unire sottoganti, oppure moffole e manopole da tenere sopra in aggiunta, calzettoni in tessuto tecnico o lana, meglio merino se la temperatura scende sotto lo zero. Come in estate, anche sulla neve **vestirsi a strati è la migliore strategia**: canottiera in tessuto traspirante, pile leggero e sopra, a seconda del freddo, piumino e guscio. I pantaloni devono essere impermeabili e magari larghi alla base per coprire bene gli scarponi ed evitare l'ingresso della neve durante la camminata. Sopra gli scarponi pesanti, per isolare la parte bassa della gamba si possono allacciare anche le ghette. Per lo scialpinismo l'offerta di tute, scarponi e sci è tecnicamente migliorata ad ogni stagione.

SEMPRE MEGLIO ESSERE VISIBILI, QUINDI VESTITI COLORATI E NON BIANCHI.





IN NEVE FRESCA

Dedicati una buona colazione prima di partire, ma resta a casa qualora non ti sentissi bene. Fai un riscaldamento iniziale e **non partire 'da freddo'**. Indossa l'Artva acceso in trasmissione sotto la giacca a vento o il piumino, a contatto con il corpo appena sopra la canottiera o la maglia termica, non lasciarlo nello zaino, e verifica che i compagni di gita facciano lo stesso e che abbiano con loro anche pala e sonda. **Controlla la funzionalità degli strumenti con il test di gruppo prima di partire.** Osservati sempre attorno durante l'intero percorso: pendii particolarmente ripidi superiori a 30°, canali e avvallamenti, zone di accumulo di neve da vento, valanghe già presenti, sono segnali inequivocabili di possibile pericolo. Creste e dossi risultano più sicuri, come le zone di bosco, se non rado. **Ascolta i rumori del manto nevoso e mantieni alta l'attenzione.** Se hai qualche dubbio, non esitare a fare un test di stabilità del manto. **Muoviti sempre in compagnia**, in caso di pendio critico aumenta la distanza tra le singole persone e valuta se percorrere singolarmente i tratti impegnativi, cerca di evitare pesanti cadute, preferisci discese senza affioramenti rocciosi, fermati in luoghi sicuri. **Ritorna sui tuoi passi al minimo sentore di rischio o cerca vie alternative.**

#ciaspe

Muoversi con le racchette da neve consente di non sprofondare e permette di raggiungere luoghi altrimenti preclusi. **Ricordati però che è faticoso**, perché al tuo peso si somma quello delle ciaspe, anche se ormai se ne trovano di molto leggere, e perché il freddo causa un dispendio di energie maggiore; scegli quindi percorsi adatti alle tue capacità. Sono ottime su terreni pianeggianti, possono essere di difficile gestione sui pendii, mentre sui tratti ghiacciati sono proprio pericolose. In inverno il manto copre la maggior parte della segnaletica della rete sentieristica, perdere l'orientamento diventa più probabile. Meglio non seguire le tracce lasciate da altri, se non si ha la certezza di dove portano. E soprattutto rammenta che chi si sposta con le ciaspe in neve fresca non è purtroppo esentato dal rischio di valanghe, valgono quindi le stesse regole di attenzione, prudenza e di utilizzo dei dispositivi di sicurezza Artva, pala e sonda.



SU NEVE DURA E GHIACCIO



In inverno la presenza di neve dura e ghiaccio è assai probabile.

Per evitare dolorosi scivoloni **indossa catenelle/ramponcino** e dispositivi simili, adattabili a tutte le calzature, **SOLO** su strade pianeggianti o con lieve pendenza. In tutti gli altri tipi di terreno, **utilizza esclusivamente ramponi**, abbinati agli opportuni scarponi. Controlla inoltre che i dispositivi siano fissati e bloccati ottimamente. Approfondisci le caratteristiche dell'attrezzatura acquistata e il corretto posizionamento. A quote elevate, su percorsi più impegnativi, è d'**obbligo conoscere le tecniche alpinistiche** e la movimentazione in ambiente invernale e ghiacciato, con l'**uso abbinato di piccozza e ramponi**.

#ghiaccionascosto

Presta attenzione perché non sempre l'insidia è rappresentata dalla neve ghiacciata, lucida, con i brillantini e facilmente individuabile, spesso può essere lo stesso terreno spoglio ad essere congelato: terra ed erba duri come marmo e altrettanto scivolosi. Così come uno strato ghiacciato nascosto da un tappeto di foglie.

#ghiaccioinAutunnoePrimavera

Nelle mezze stagioni le grandi differenze di temperatura tra il giorno e la notte causano lo scioglimento e il successivo, immediato, ricongelamento della neve, spesso trasportata dal vento, che si trasforma in lisce **lastre di ghiaccio**. Così come può succedere con la semplice acqua affiorante o la brina che riveste i pendii, specie nei versanti a nord o scarsamente soleggiati, dove sentieri apparentemente innocui possono diventare scivoli pericolosi. È quindi importante, oltre a informarsi preventivamente sullo stato dei percorsi delle proprie escursioni, avere con sé l'opportuna attrezzatura e l'abbigliamento adatto. **Occorre prudenza anche sugli itinerari più semplici e familiari**.



IN CASO DI VALANGA

Con la speranza che non debba mai accadere, ricorda che l'aiuto fondamentale verrà da chi è presente e non è stato coinvolto. L'arrivo del soccorso organizzato non potrà essere immediato e i primi 15 minuti risultano decisivi.

Se fossi tu ad essere travolto, liberati di sci, ciaspe, tavola, bastoncini. Cerca di galleggiare e opporre resistenza alla neve. Tenta di proteggere il viso con le braccia e di creare una zona d'aria per respirare. Se riesci a rimanere in superficie, non appena il flusso si ferma, verifica le tue condizioni, guardati attorno per accertarti della situazione, se sussistano pericoli o la possibilità di nuovi distacchi, cerca il resto del gruppo, controlla se ci sono altri coinvolti.

Se non sei travolto, trova un posto sicuro da dove poter osservare come si muove la valanga, memorizza i punti dove hai visto scomparire altre persone e prova a capire la direzione del flusso per poi stabilire le zone primarie di accumulo.

Una volta appurato che non vi sia il rischio di altre scariche, chi non viene travolto deve dividersi i compiti: commutare subito l'Artva da trasmissione in ricezione e avviare le operazioni di ricerca vista/udito/Artva; contattare il 118 e chiedere l'intervento dell'elicottero e del Soccorso alpino.

Individuata una persona sepolta, la posizione va definita con il sondaggio per poi iniziare a scavare, ponendosi poco a valle e cercando subito la testa per provvedere a disostruire bocca e naso. Si devono poi verificare le funzioni vitali continuando a sgomberare la neve, senza spostare bruscamente l'infortunato e proteggendolo dal freddo con un telo termico e indumenti asciutti. Se necessario avviare le manovre di rianimazione.

Cerca sempre di mantenere la calma.



EMERGENZA

In caso di bisogno il numero da contattare è il **118**.

#lachiamatadisoccorso

Rispondi nel modo più corretto possibile alle domande dell'operatore della Centrale del 118, fornendo le generalità dell'infortunato e, se possibile, un secondo numero di telefono. Descrivi lo scenario, con riferimenti che possano rendere facilmente identificabile il posto, 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. In caso di valanga, cerca di indicare il numero esatto o presunto delle persone travolte e il numero esatto o presunto delle persone sepolte.

Informa della presenza di eventuali testimoni in grado di fare un'esatta anamnesi dell'accaduto: se è avvenuta la ricerca vista-udito-Artva; descrizione sommaria della valanga (dimensioni e caratteristiche); punto del travolgimento o scomparsa; oggetti già estratti e loro localizzazione; altre notizie e particolari che possano facilitare l'intervento. Poichè molte zone sono prive di copertura telefonica, se sei in difficoltà e riesci a chiamare i soccorsi **NON MUOVERTI ASSOLUTAMENTE DAL PUNTO IN CUI TI TROVI**, rischiaresti di perdere campo e peggiorare la situazione. Tieni libera la linea e il telefono al caldo, 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.

#elisoccorsoinavvicinamento

Sgombera l'area da zaini, sci, racchette, bastoncini, abbigliamento, attrezzatura e quanto possa volare via con il flusso del rotore. **Allontanati dal punto di atterraggio e mettiti in un luogo sicuro.** La potenza del rotore solleverà nuvole di neve, riparati il più possibile, tieni i bambini per mano e i cani al guinzaglio. Stai fermo e non ti avvicinare per nessun motivo all'elicottero durante le operazioni, proteggiti gli occhi.

NON SALUTARLO O RICHIAMARE LA SUA ATTENZIONE SE NON SEI IN EMERGENZA.

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

