

# INSERTO SPECIALE MONTAGNAMICA E SICURA da leggere, staccare e conservare!

La scala europea del pericolo da valanghe è destinata ai frequentatori della montagna al di fuori delle zone controllate ed agli operatori nell'ambiente innevato.

SCALA DEL PERICOLO	STABILITÀ DEL MANTO NEVOSO	PROBABILITÀ DI DISTACCO VALANGHE	INDICAZIONI PER SCIATORI E ESCURSIONISTI
<b>1</b> 	Il manto nevoso è in generale ben consolidato oppure a debole coesione e senza tensioni.	Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti sul terreno ripido estremo. Sono possibili scaricamenti e piccole valanghe spontanee.	Condizioni generalmente sicure per le gite sciistiche.
<b>2</b> 	Il manto nevoso è moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi, per il resto è ben consolidato.	Il distacco è possibile principalmente con forte sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.	Condizioni favorevoli per gite sciistiche ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
<b>3</b> 	Il manto nevoso presenta un consolidamento da moderato a debole su molti pendii ripidi.	Il distacco è possibile con debole sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati. In alcune situazioni sono possibili valanghe spontanee di media grandezza e, in singoli casi, anche grandi valanghe.	Le possibilità per gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
<b>4</b> 	Il manto nevoso è debolmente consolidato su la maggior parte dei pendii ripidi.	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza e, talvolta, anche grandi valanghe.	Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
<b>5</b> 	Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile.	Sono da aspettarsi molte grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.	Le gite sciistiche non sono generalmente possibili.

## progetto MontagnAmica e Sicura



### MontagnAmica e Sicura

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

**Il 95% degli incidenti da valanga sono causati dalle stesse vittime.**

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



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

stacca la doppia pagina centrale e piega il tutto QUI | lungo il tratteggio.

## Desideri frequentare itinerari innevati con le ciaspole?



1



### Prendi buona nota:

Comincia a **leggere i bollettini nivo-meteorologici** almeno 3/4 giorni prima dell'uscita e **scegli l'itinerario più sicuro**; se non lo sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Se il bollettino indica pericolo di distacco valanghe **di grado 2 o 3, sii molto prudente; di grado 4 o 5 rinuncia alla gita.**

2

**Organizza la tua gita** a tavolino, **valutane le difficoltà tecniche** e **prendi informazioni** presso gli uffici Guide del posto.



3



Se ti muovi solo, **lascia sempre detto dove sei diretto.**

4



**Scegli i tuoi compagni di gita**, valutando la loro esperienza e il loro allenamento.

5

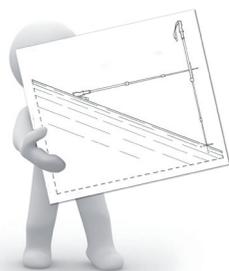
Prepara adeguatamente il tuo zaino e **porta sempre con te l'ARTVA\***, **acceso e indossato, la pala e la sonda.**

\* Apparecchio per la Ricerca Travolti da Valanga



6

**Impara a valutare l'inclinazione di un pendio con i bastoncini da neve:** sopra i 25° (metà lunghezza bastoncino) è potenzialmente valanghivo.



7



**Porta** sempre con te **la carta topografica** della zona che intendi frequentare ed **una bussola.**

8

**Parti sempre molto presto** e tieni conto che:

- il tuo comportamento,
  - la neve fresca,
  - l'azione del vento,
  - l'inclinazione del pendio,
  - il forte riscaldamento,
- possono contribuire al distacco di valanghe.**



9



**In caso di incidente da valanga:**

- hai **18 minuti** per soccorrere efficacemente il travolto;
- devi **chiamare il 118**
- contemporaneamente **attiva le procedure di autosoccorso** che devi aver imparato.

10

Ricorda che **chiunque provochi una valanga è passibile di condanna penale**; e ciò comporta il carcere.



## Desideri frequentare itinerari sci-alpinistici?

### Prendi buona nota:

**È indispensabile avere una formazione adeguata** per esercitare questa attività: informati presso le Guide o le Scuole di Sci Alpinismo del CAI a te più vicine.

1



#### Comincia a leggere i bollettini nivo-meteorologici

almeno 3/4 giorni prima dell'uscita e **scegli l'itinerario più sicuro**; se non lo sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Se il bollettino indica pericolo di distacco valanghe **di grado 2 o 3, sii molto prudente; di grado 4 o 5 rinuncia alla gita.**

2



**Organizza la tua gita** a tavolino, valutane le difficoltà tecniche e prendi informazioni presso gli uffici Guide del posto.

3



4

Se ti muovi da solo **lascia sempre detto dove sei diretto**; muoversi da solo comunque non è mai consigliabile.



5



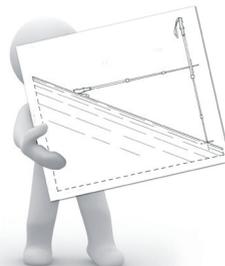
**Scegli i tuoi compagni di gita**, valutando la loro esperienza e il loro allenamento.

6

Prepara adeguatamente il tuo zaino e **porta sempre con te una pala, una sonda, una bussola, la cartina e l'altimetro. Indossa l'Artva** da quando calzi gli sci e commutato in posizione di trasmissione. **È preferibile usare il casco nelle fasi di discesa.**



7



#### Valuta l'inclinazione del pendio con i bastoncini da neve:

sopra i 25° (metà lunghezza bastoncino) è potenzialmente valanghivo.

8

#### Parti sempre molto presto e tieni conto che:

- il tuo comportamento,
  - la neve fresca,
  - l'azione del vento,
  - l'inclinazione del pendio,
  - il forte riscaldamento,
- possono contribuire al distacco di valanghe.**



9



#### In caso di incidente da valanga:

- hai **18 minuti** per soccorrere efficacemente il travolto;
- devi **chiamare il 118**
- contemporaneamente **attiva le procedure di autosoccorso** che devi aver imparato.

10

#### Il soccorritore deve principalmente:

- segnare il luogo di scomparsa del travolto;
- commutare in ricezione l'Artva, assemblare pala e sonda e iniziare la ricerca;
- individuato il travolto, segnare il punto con la sonda;
- iniziare a scavare di fianco a valle ad un metro circa dalla sonda;
- raggiunto il corpo, liberare con le mani per primi la testa ed il torace e accertarsi che non siano occluse le cavità respiratorie;
- proteggere dal freddo il corpo dell'infortunato.



# Desideri frequentare lo sci in pista o fuori pista?



1



## Prendi buona nota:

Se è tua intenzione **fare del fuori-pista**, il giorno precedente chiedi il **bollettino nivo-meteorologico** e se non sai leggerlo, impara con l'aiuto di un esperto.

2

**Informati delle condizioni delle piste e del fuori-pista** presso i gestori degli impianti di risalita.



3



## Rispetta la segnaletica di avvertimento e divieto

che incontri durante le discese; non oltrepassare le recinzioni a bordo pista, il terreno può essere pendente e pericoloso.

4

**Utilizza il casco** anche se non hai l'obbligo.



5



**Ripara gli occhi** con occhiali o maschera anti-UVA: vento, neviccate, freddo, sole ed il riverbero della neve possono dare molto fastidio o creare delle cecità temporanee.

6

**Informati sulle difficoltà tecniche** delle discese indicate dai codici colore.



7



**Porta con te la mappa del comprensorio sciistico** che potrai chiedere al momento dell'acquisto dello ski-pass.

8

Se si provoca un incidente in pista e non ci si ferma, **si è passibili di condanna per omissione di soccorso.**



9



**Se preferisci il fuori pista** e la normativa nella zona che frequenti lo permette, **dovrai leggerti anche le 10 "note" dedicate agli appassionati di Sci Alpinismo.**

10

Se usi la tavola da **snowboard** **informati se vi sono aree/piste dedicate all'attività** presso i gestori degli impianti di risalita.

