

# I QUADERNI DI PIERINO



**MONTAGNA AMICA  
e SICURA**

PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA DEL  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE  
C.V.I. - SOCCORSO ALPINO - GUIDE  
L'ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SCI ALPINE



SUGGERIMENTI

SUGGERIMENTI

ESCURSIONE DIFFICILE



LE COSE RIPETUTE ... GIOVANO !!



(REPETITA IUVANT !)



# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

2



L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet per individuarne 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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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  $6^{\circ}\text{C}$  ogni 1000 m di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e un ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola scolpita antiscivolo.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

5



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

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---



# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---



**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.

---

# Desideri intraprendere una escursione impegnativa?

---

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.

---