

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 MONTAGNARI



SUGGERIMENTI SENTIERO ATTREZZATO



LE COSE RIPETUTE ... GIOVANO !!

(REPETITA IUVANT !)



Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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, perchè alcune ferrate sono veri e propri itinerari alpinistici.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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 un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.

Desideri intraprendere un sentiero attrezzato?

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.
