



**Parliamo  
di sicurezza...**

# Benvenuti in montagna, scatenate l'entusiasmo!!!

La fretta e la brama però rischiano di **essere cattive consigliere** e, quando si tratta di percorrere itinerari nella stagione invernale e su terreno innevato, è sempre meglio andarci "con i piedi di piombo".

Qualsiasi attività più o meno impegnativa come lo scialpinismo o l'alpinismo, **l'escursionismo invernale**, con o senza ciaspole, si svolge, infatti, nel medesimo contesto, quello della **montagna innevata**, e richiede pertanto la stessa attenzione ai pericoli e alle caratteristiche di un ambiente che sa anche essere molto severo.

Leggete i consigli che abbiamo stilato per voi, per non trasformare un'esperienza straordinaria in un'esperienza negativa o pericolosa.

Ecco il nostro piccolo vademecum degli accorgimenti e delle regole di sicurezza di cui tenere conto, quando si programma e si effettua un'escursione sulla neve!



## IN COMPAGNIA È PIÙ DIVERTENTE ... E SICURO!

Uscire da soli in inverno non è mai una buona scelta. Questo consiglio, valido in ogni stagione e per ogni attività outdoor, è più che mai appropriato per le escursioni sulla neve dove il soccorso da parte degli altri membri del gruppo è essenziale per la sopravvivenza in caso di incidente da valanga.

Oltre a risultare più sicure, le **escursioni in gruppo** sono anche più divertenti. Inoltre se tra di voi c'è una persona esperta, questa potrà istruirvi su come avanzare in ambiente innevato, utilizzare le ciaspole o i ramponi.

## CONDIVIDETE!

Fondamentale condividere le vostre intenzioni con **la Reception del Campeggio Cevedale** e con i vostri cari! Lasciate sempre detto a qualcuno dove avete intenzione di andare, a che ora è previsto il vostro rientro e ogni altra informazione utile a rintracciarvi (soprattutto se pernottate all'esterno).

## L'AVVENTURA COMINCIA DI BUON ORA, A PANCIA PIENA E CON L'OUTFIT MIGLIORE!

È l'unico prerequisito che serve. Una **sveglia presto** deve essere seguita da una **abbondante colazione proteica**, in grado di fornire al vostro organismo tutte le calorie necessarie per uno sforzo che, soprattutto all'inizio, non deve essere sottovalutato ma è difficile da quantificare.

Anche per i meno modaioli, l'outfit diventa importantissimo in montagna: equipaggiarsi con un abbigliamento adeguato alle caratteristiche del percorso, senza dimenticare che, particolarmente in inverno, la montagna è soggetta a variazioni di clima e temperatura estreme è un "must have" sempre valido! Come diceva la nonna "**Vestitevi a Cipolla**"!

In montagna la priorità è un vestiario a strati, indispensabile, perché consente di essere pronti a tutte le variazioni di temperatura che si incontrano durante un'escursione, il freddo dei primi metri, il caldo in salita e di nuovo il freddo in vetta.

Uno schema utile da seguire può essere questo: una buona maglietta intima a maniche lunghe che consente di espellere velocemente il sudore, una felpa (thermal layer), una giacca in primaloft e il guscio esterno in GoreTex. Infine un paio di pantaloni invernali con zip per areazione.

## PIANIFICARE L'ITINERARIO

Quando dobbiamo pianificare la nostra escursione invernale, è meglio scegliere in modo adeguato l'itinerario da percorrere, in base al proprio **allenamento**. Tenendo conto che un percorso che abbiamo effettuato in estate risulta essere molto **più difficile in inverno**, potremmo trovarci con strade di accesso chiuse oppure con difficoltà ad avanzare e con la neve sino alla vita, senza punti di riferimento: i sentieri e le strade forestali scompaiono sotto la coltre nevosa. Meglio essere prudenti con le distanze e il dislivello da superare. Mettiamo, inoltre, sempre in preventivo che le **giornate** sono **molto corte**.

È necessario documentarsi attentamente sulle caratteristiche tecniche dell'itinerario, sulle condizioni dell'itinerario e del manto nevoso: come? Seguendo l'evoluzione del **meteo** nei giorni precedenti, le previsioni e il vento del giorno dell'escursione e di quelli successivi; consultando il bollettino del rischio valanghe e ricercando in loco informazioni aggiornate (guide alpine e rifugiati sono ottimi referenti e conoscitori del territorio).

Non bisogna mai sottovalutare questi aspetti preparatori, è importante consultare e imparare a leggere il **bollettino valanghe** per la zona che si intende frequentare e se le condizioni non lo consentono, bisogna avere il buon senso di rimandare. Scegliamo **lunghezza e difficoltà** dell'itinerario tenendo conto delle capacità tecniche e fisiche del meno preparato e allenato fra gli escursionisti che compongono il nostro gruppo.

## ZAINO IN SPALLA!

Anche nelle giornate apparentemente più serene e calde non debbono mancare nello zaino **giacca impermeabile, pile, guanti, berretto e abbigliamento intimo di ricambio** (calzini e guanti compresi).

Le valanghe non cadono solo sugli scialpinisti: anche gli escursionisti in inverno si possono trovare esposti alle stesse condizioni di potenziale pericolo!

Diventa quindi essenziale indossare l'**Arva** (l'apparecchio di ricerca dei sepolti da valanga) e infilare nello zaino **pala e sonda** (ciascun membro del gruppo dovrebbe esserne dotato). Possiamo trovare il tempo, anche più volte a stagione, per esercitarci nell'uso dell'Arva e delle manovre di autosoccorso in valanga (che è poi l'unica forma di soccorso efficace per questo tipo di incidenti!) ... in modo da essere «sicuramente» preparati!

Arva, pala e sonda, non devono mai mancare quando si affronta la montagna in inverno, ma ci sono altre cose che dobbiamo assolutamente portare con noi; la **mappa del percorso, il kit di pronto soccorso, una bussola e/o il GPS, la lampada frontale, un coltellino tascabile multiuso, gli scaldamani chimici, l'accendino o i fiammiferi** (antivento e impermeabilizzati con cera), **una candela in cera, il fischietto** (di metallo e dal suono potente), **il cordino da roccia** (per una lunghezza di almeno 5 o 6 metri e un diametro di 3 mm) ed infine il **telo termico**. Occorre fare di tutto per evitarlo, ma potrebbe accadere di dover passare la notte fuori.

**Un paio di ramponi** nello zaino non fanno certo male, soprattutto quando si affrontano itinerari che presentano tratti ripidi o in condizioni ambientali particolari: lo scarso innevamento può lasciare scoperti tratti ghiacciati e gli sbalzi di temperatura (caldo e rigelo repentino) possono trasformare il manto nevoso in una vera e propria pista di pattinaggio.

I ramponi devono essere utilizzati con attenzione. Se non li ab-

biamo mai utilizzati, impariamo da un nostro amico più esperto come si indossano e tolgono e proviamo le varie tecniche di progressione. Non bisogna dimenticare che sono delle punte affilate fissate ai nostri piedi e come tali vanno usati con cautela. manca ancora qualcosa nello zaino... è fondamentale portarsi un bel **thermos con una bevanda calda**, che riscalderà e sarà un piacere gustarsi appena raggiunta la meta!

## GAME OVER: MAI AVERE TIMORE DI RINUNCIARE

Se non siamo sicuri del percorso che stiamo seguendo, se l'itinerario pare troppo difficile per le nostre forze, se le condizioni non paiono sicure ... **torriamo sui nostri passi**. Non rischiate la vita ... La montagna non scappa e ci sarà un'altra occasione più favorevole.

## IN CASO DI EMERGENZA

### Chiamate il numero 112

(Numero Unico Europeo di Emergenza) attivo 24 ore al giorno

**Fornite le seguenti informazioni** rispondendo dettagliatamente all'intervista dell'Operatore:

- Luogo esatto dell'incidente
- Recapito telefonico da cui si chiama
- Attività svolta
- Numero delle persone coinvolte
- Numero dei feriti e le condizioni sanitarie degli stessi
- Condizioni metereologiche sul luogo dell'incidente

### Per favorire al meglio l'intervento del Soccorso Alpino:

- Lasciate libera la linea telefonica dalla quale si sono allertati i soccorsi
- Mantenete e diffondete l'autocontrollo
- Concordate con il Soccorso Alpino tutte le azioni che si ritengono da compiere

## NUMERI E SITI WEB UTILI PER LE VOSTRE AVVENTURE IN MONTAGNA

Di seguito alcune informazioni e strumenti utili per pianificare le vostre attività e le vostre escursioni

Per altre informazioni e video tutorial sulla prevenzione degli incidenti in montagna consultate il canale YOUTUBE del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico ed in particolare:

<https://www.youtube.com/watch?v=eRFm4JSkYs>

<https://www.youtube.com/watch?v=LUdnENAdslg>

Servizio Provinciale Soccorso Alpino Trentino

(+39) 0461 233166

[info@soccorsoalpinotrentino.it](mailto:info@soccorsoalpinotrentino.it)

Previsioni Meteo

Bollettino Valanghe -

Bollettino Montagna

METEO TRENTO

sito web:

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

Scuola Italiana di alpinismo  
e sci alpinismo VAL DI SOLE  
38027 MALE' (TN)

Piazza Regina Elena, 17  
(c/o Palazzo Municipale)  
(+39) 0463 903160

e (+39) 347 7457328

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

[info@guidealpinevaldisole.it](mailto:info@guidealpinevaldisole.it)

## COME SCEGLIERE L'ITINERARIO

Carte escursionistiche consigliate dall'amico Nicola Mochen, Guida di media montagna del Camping Cevedale:

- KOMPASS - Carta n.095 Peio e Rabbi, Val di Sole - 1:25.000
- 4LAND - Carta n.156 - Ortles Cevedale Val di Sole - 1:25.000
- TABACCO - Carta n.048 - Val di Peio, Val di Rabbi, Val di Sole - 1:25.000

acquistabili presso i rivenditori:

- Vermiglio - Lodo Sport  
Via di Borgonuovo, 38029  
Vermiglio (TN)  
tel. (+39) 0463 758624  
cell. (+39) 338 1987819 - [lo-dosport.shop@gmail.com](mailto:lo-dosport.shop@gmail.com)
- Pellizzano - Vegher sport  
Via Nazionale, 15  
38020 Pellizzano (TN)  
tel. (+39) 0463 751137  
[info@veggersport.com](mailto:info@veggersport.com)
- Cogolo - Tutti di Caserotti Fabio - Piazza dei Monari, 6  
38024 Cogolo (TN)  
tel. (+39) 0463 754513

- Mezzana  
Il Puffo (giocattoli-cartoleria)  
Via IV Novembre, 87  
38020 Mezzana (TN)  
tel. (+39) 0463 757045
- Malé - Bazar Val di Sole  
Piazza Cesare Battisti, 1  
38027 Malé (TN)  
tel. (+39) 0463 902533

Parco Nazionale dello Stelvio - Sezione Trentino  
Potrete chiedere la cartina gratuita e scoprire appassionanti itinerari in Via Roma 65  
38024 Cogolo di Peio (TN)  
(+39) 0463 909770  
[parcostelvio@provincia.tn.it](mailto:parcostelvio@provincia.tn.it)

Per scoprire nuove attività:  
[www.coopguidealpinetrentino.com](http://www.coopguidealpinetrentino.com)  
Via del Brennero, 159/A,  
38121 Trento TN  
(+39) 0461 981207  
[info@coopguidealpinetrentino.com](mailto:info@coopguidealpinetrentino.com)

Ed anche [www.trekking.it](http://www.trekking.it)

## ED INFINE ... IL DECALOGO DEL BUON SCIATORE

Cristiano Fabris, grande amico del Camping Cevedale e Camperista Fulltimer, ha pubblicato sul suo fantastico sito le regole per sciare in sicurezza [www.liberamenteincamper.it](http://www.liberamenteincamper.it) (Vi consigliamo di aggiungerlo ai Preferiti!) Queste regole, studiate per lo sci alpino, per lo snowboard e per lo sci di fondo, per legge vanno osservate e rispettate non solo per la propria ed altrui sicurezza ma anche per evitare sanzioni di natura civile e penale.

### 1 Rispetto per gli altri

Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo altre persone o provocare danni.

### 2 Padronanza della velocità e del comportamento

Ogni sciatore deve tenere una velocità ed un comportamento adeguati alla propria capacità nonché alle condizioni generali della pista, della libera visuale, del tempo e all'intensità del traffico.

### 3 Scelta della direzione

Lo sciatore a monte ha la possibilità di scegliere il percorso: deve quindi tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle.

### 4 Sorpasso

Il sorpasso può essere effettuato (con sufficiente spazio e visibilità), tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra ma sempre ad una distanza tale da evitare intralci allo sciatore sorpassato.

## **5 Immissione ed incrocio**

Lo sciatore che si immette su una pista o che riparte dopo una sosta, deve assicurarsi di poterlo fare senza pericolo per sé o per gli altri; negli incroci deve dare la precedenza a chi proviene da destra o secondo indicazioni.

## **6 Sosta**

Lo sciatore deve evitare di fermarsi, se non in caso di necessità, nei passaggi obbligati o senza visibilità. La sosta deve avvenire a bordo pista. In caso di caduta, lo sciatore deve sgomberare la pista il prima possibile.

## **7 Salita**

In caso di urgente necessità lo sciatore che risale la pista o la discende a piedi, deve procedere soltanto ai bordi della stessa.

## **8 Rispetto della segnaletica**

Tutti gli sciatori devono rispettare la segnaletica prevista per le piste da sci ed in particolare, l'obbligo del casco per i minori di 14 anni.

## **9 Soccorso**

Chiunque deve prestarsi per il soccorso in caso di incidente.

## **10 Identificazione**

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne è testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

## **11 Equipaggiamento**

I ragazzi di età inferiore ai 14 anni hanno l'obbligo di indossare un casco protettivo omologato, pena una multa da 30 a 150 euro ed il sequestro del casco se non omologato. Chi pratica scialpinismo deve munirsi di appositi sistemi elettronici per garantire un idoneo intervento di soccorso (dispositivo Arva).

## **12 Per gli Snowboarders**

Controllare sempre lo spazio a destra e a sinistra prima di cambiare direzione poiché la visuale è limitata; assicurare sempre con un cinturino la tavola al piede; durante la risalita con gli impianti, sganciare il piede dall'attacco lasciandolo libero sulla tavola.

## **13**

### **Per chi pratica fuoripista**

Portare sempre con sé l'Arva, apparecchio elettronico che consente di essere rintracciati in caso di valanga; mai andare da soli, ma in gruppi di 4/5 persone; comunicare sempre ad altri meta e tempi dell'escursione; farsi accompagnare da una guida che conosce bene i luoghi.

