

In caso di infortunio

In caso di infortunio se possibile contattare il 112 o il 117 specificando generalità, il numero del cellulare con cui si sta chiamando, la zona in cui ci si trova (ancor meglio le coordinate con tutti i riferimenti possibili), la dinamica ed infine lasciare libero il telefono. L'applicazione Rega può essere molto utile in situazioni di stress ma considerate che la copertura di rete mobile del cellulare non è garantita in tutto l'arco alpino.



Adattare l'attrezzatura alle condizioni

Anche in presenza di condizioni meteo ottimali non devono mancare nello zaino una giacca impermeabile, un pile, dei guanti, una berretta e la dotazione essenziale per i primi soccorsi. Quando si affrontano itinerari che presentano tratti ripidi o ghiacciati, i ramponi sono imprescindibili. Dotatevi del kit di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) e addestratevi al suo impiego prima delle escursioni poiché in caso di necessità è fondamentale poterne usufruire senza esitazione e con grande velocità.

Preparare l'escursione per evitare infortuni

In montagna evitate di trovarvi in situazioni di pericolo grazie a un'adeguata pianificazione, una buona preparazione fisica e un'ottima padronanza della gestione delle emergenze. Scegliete un itinerario idoneo ed evitate le escursioni individuali, poiché anche piccoli contrattempi possono trasformarsi in situazioni di grave pericolo, in particolare ad alte quote. Il sito whiterisk.ch permette di formarsi e di pianificare al meglio la gita, nonché di valutarne i rischi. Se non vi sentite sicuri affidatevi a dei professionisti della montagna o alle società alpinistiche, le quali offrono corsi di formazione specifici.



Sicuri in montagna in inverno

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle istituzioni
Montagne sicure

www.ti.ch/montagnesicure
di-montagne.sicure@ti.ch



Consultare il bollettino valanghe

Prima di effettuare un'escursione invernale in montagna è di fondamentale importanza consultare il bollettino delle valanghe. Vi sono 5 differenti gradi di pericolo: 1 debole, 2 moderato, 3 marcato, 4 forte, 5 molto forte. In presenza del grado di pericolo marcato, è necessaria una buona esperienza nella valutazione della situazione, mentre con pericolo forte, si sconsiglia di effettuare escursioni o discese fuoripista.

Se non siete sicuri del percorso che state seguendo, se l'itinerario vi sembra troppo difficile, se le condizioni non sembrano sicure, tornate sui vostri passi. Le giornate invernali sono più corte e quindi bisogna partire presto per evitare di affrontare la salita e i pendii più ripidi nelle ore più calde della giornata, quando vi è maggiore pericolo di valanghe. Richiedete informazioni aggiornate sul posto poiché le guide alpine e i responsabili delle capanne sono ottimi referenti e conoscitori del territorio.



Prestare attenzione alle condizioni della neve

Nel corso di un'escursione le condizioni del manto nevoso possono variare più volte. È pertanto indispensabile aggirare gli accumuli di neve portata dal vento ed evitare i pendii più ripidi ed ombreggiati. Se vi spostate in gruppo, mantenete le distanze di sicurezza al fine di ridurre il sovraccarico del manto nevoso e scongiurare così le cadute. La prima giornata di bel tempo dopo una nevicata è sempre la più pericolosa: una pianificazione attenta e l'analisi di più varianti permettono di scegliere il percorso più sicuro.

Gestire adeguatamente le escursioni di gruppo

Se si effettua una gita di gruppo bisogna chiarire da subito i ruoli. Quale capo escursione deve essere designato chi ha maggiore esperienza e formazione. Una scelta chiara che deve essere accettata da tutti i partecipanti. Una comunicazione non chiara, aspettative diverse degli escursionisti, l'euforia data dalla vetta o dalla neve polverosa, possono generare pericolose dinamiche di gruppo e comportamenti irrazionali ad alto rischio.

