

## Desideri frequentare lo sci in pista o fuori pista?

### 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.

1



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, nevicata, freddo, sole ed il riverbero della neve possono dare molto fastidio o creare delle cecità temporanee.

6

**Informati sulle difficoltà tecniche** delle discese indicate da 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** ed i responsabili del comprensorio sciistico che frequenti lo permettono, **dovrai leggerli 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.



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 EUROPEA DEL PERICOLO DI VALANGHE

Scala del pericolo	Probabilità di distacco di valanghe	Indicazioni per escursionisti, alpinisti e sciatori fuori pista
<b>1 DEBOLE</b>	Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti sul terreno ripido estremo. Sono possibili solo piccole valanghe spontanee e scaricamenti.	Condizioni generalmente sicure per le gite sciistiche.
<b>2 MODERATO</b>	Il distacco è possibile soprattutto con un 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 MARCATO</b>	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 le gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
<b>4 FORTE</b>	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 le gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.
<b>5 MOLTO FORTE</b>	Sono da aspettarsi molte grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.	Le gite sciistiche non sono generalmente possibili.

### Progetto reso possibile da:



## progetto MontagnAmica



MontagnAmica 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 in ambiente innevato 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**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA DEL CLUB ALPINO ITALIANO



## Desideri frequentare itinerari innevati con le ciaspole?

1

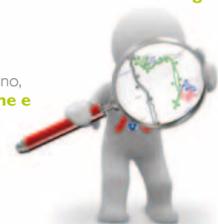


### Prendi buona nota:

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

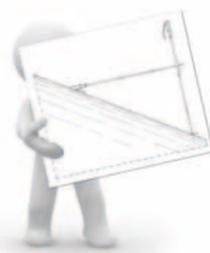
Prepara adeguatamente il tuo zaino e porta sempre con te l'Artva, acceso e indossato, la pala, la sonda e una bussola.



MONTAGNA MICA

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.

8

Parti sempre molto presto e tieni conto che:

- il tuo comportamento,
- la neve fresca,
- l'azione del vento
- l'inclinazione del pendio

possono provocare il distacco di valanghe



9



In caso di incidente da valanga:

- hai 18 minuti per soccorrere efficacemente il travolto;
- devi chiamare il 118

contemporaneamente devi attivare 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.



MONTAGNA MICA



## Desideri frequentare itinerari sci-alpinistici?

1



### 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.

2

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.



3



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

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.

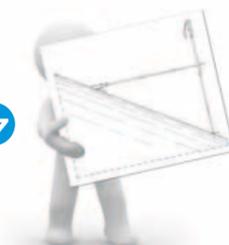
MONTAGNA MICA

6

Prepara adeguatamente il tuo zaino e porta sempre con te una pala, una sonda e una bussola e indossa l'ARTVA da quando calzi gli sci e commutalo in posizione di trasmissione. E' 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

possono provocare il distacco di valanghe



9



In caso di incidente da valanga:

- hai 18 minuti per soccorrere efficacemente il travolto;
- devi chiamare il 118

contemporaneamente devi attivare 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



MONTAGNA MICA