



Montagna: rispetto,

L'**evoluzione** del sistema montagna e l'aumento dei suoi frequentatori sono stati accompagnati dall'incessante **sviluppo** delle infrastrutture, delle professioni e delle attività praticabili. L'**equilibrio** tra il rispetto dell'ambiente e il necessario sviluppo socio-economico delle popolazioni di montagna non sempre è stato rispettato, sebbene siano state prodotte leggi finalizzate alla protezione ambientale. Nel contempo l'applicazione di queste norme ha imposto vincoli che, laddove applicati nelle forme più restrittive, hanno portato a



crescita e sviluppo.



una montagna solo da guardare ma non da vivere. Il “**Codice Ambientale** della Montagna” non ha la pretesa di risolvere le grandi tematiche relative all’am-

biente alpino e colmare le carenze normative, ma semplicemente vuole essere un valido **ausilio** per coloro che si avvicinano alla Montagna, suggerendo comportamenti e regole da seguire. In tal modo, si pone dunque come uno **strumento** che aiuta i cittadini a vivere un rapporto reale e consapevole con la **Montagna**, patrimonio comune che merita **rispetto** ed attenzione.

Alberto Cerise

Assessore al
Territorio, Ambiente
e Opere Pubbliche

La montagna in sicurezza.

Saper  **osservare**

l'ambiente che ci circonda

e **leggere**  attentamente

i segnali che la natura ci
manda, sono le **basi** della
sicurezza in montagna.



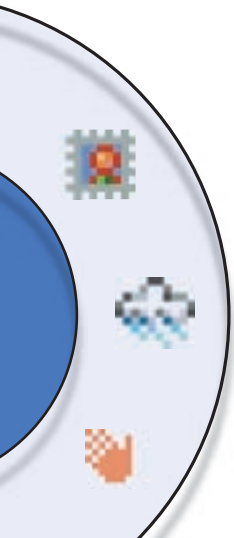
*La sicurezza in montagna
dipende da 2 elementi
fondamentali:*



I fattori soggettivi come
la tua preparazione fisica, le
capacità tecniche, il buon senso
e la responsabilità.





I fattori oggettivi come
l'ambiente nel quale ti muovi,
l'itinerario prescelto, le
condizioni meteo e le capacità
dei compagni di escursione.










Non raccogliere i fiori, non spaventare gli animali, non abbandonare  i rifiuti, segui i sentieri, cerca di capire  se chi ti accompagna è stanco e ha bisogno d'aiuto. Sono piccole **semplici regole** che spesso non vengono considerate, creando gravi danni alla natura e spiacevoli conseguenze per l'uomo.

*Semplici regole
per vivere
la montagna ...*

La montagna



estetica

La natura è complessa, ricca di sfumature e messaggi. Porta con te alcuni **strumenti** per vivere appieno la tua escursione: libretti illustrati con le orme degli animali, fiori e piante, uccelli e insetti;  un binocolo per vedere le cime e  gli animali da vicino, un taccuino per annotare e disegnare  o una macchina fotografica per fermare momenti ed emozioni.








Montagna istruzioni per l'uso

> Il meteo	13
> L'itinerario	15
> Le info	17
> I sentieri	19
> La meta	21
> L'abbigliamento	23
> Lo zaino	25
> Il primo soccorso	27
> Le regole	29
> I parcheggi	31
> La natura	33
> I rifiuti	35



Che tempo farà?

Consulta sempre il bollettino meteo  della zona prima di un'escursione. Le previsioni normalmente sono sicure a 48 ore. Se sorpreso da meteo avverso, fermati, creati un riparo o  un bivacco e aspetta che le condizioni meteo migliorino. In inverno i bollettini della neve informano sull'innnevamento, il tipo  di neve e il pericolo di valanghe.







Dove si va?



Scegli l'itinerario in base
alle tue capacità fisiche.

È fondamentale essere
consapevoli del contesto
nel quale si effettua 
un'escursione o un'ascensione.


Documentati attraverso
carte  topografiche
e guide che illustrino la durata,
il percorso e la sua difficoltà.



Dove trovo le info?






Informati su tutto quello
che può essere utile per
fare una piacevole escursione
e su cosa bisogna sapere
in caso di necessità.

Le info le puoi trovare
presso gli uffici delle guide
alpine, i centri visita dei parchi,
i gestori dei rifugi  o da
chi normalmente va in montagna
e conosce la zona.





*Il sentiero
dov'è?*

Alla partenza del percorso  trovi la targhetta con il nome della destinazione, il tempo di percorrenza e il  numero o le lettere che, normalmente, dipinte su pietre lungo il cammino individuano il percorso. Fra le morene dei ghiacciai, o in casi particolari, il sentiero viene segnalato con degli  “ometti” in pietra. Informati prima di come vengono indicati i percorsi.



*Dove,
quando e
per quanto?*



In partenza per un'escursione
o un'ascensione, 🗺️ **lascia**
detto, qual è la tua
destinazione, 📍 a che ora
pensi di partire e a che ora
pensi di rientrare. Evita
le gite in solitaria: 🧑🏻🧑🏻
in montagna non si va
mai da soli!



berretto

*maglietta
termica*


Cosa mi metto?



guanti

pantaloni

scarponi

L'ideale è vestirsi a strati che vengono tolti o rimessi a seconda delle necessità. Ecco il consiglio:

 maglietta termica sulla pelle, una maglia con la zip, un pile, la giacca a vento impermeabile e il ricambio per la maglietta termica e per i calzettoni.

Cappello per ripararsi  dalle insolazioni e occhiali da sole. Scarponi o scarpe da  trekking.



Durante le **escursioni** o le ascensioni, sia estive che invernali, 💧 bisogna sempre bere molto. Ricordati di partire con una scorta d'acqua e del 🍌 cibo leggero ma altamente energetico. 🍓



Camminare con l'aiuto di bastoncini o, all'occorrenza, di una piccozza facilita la salita.

... e nello zaino?

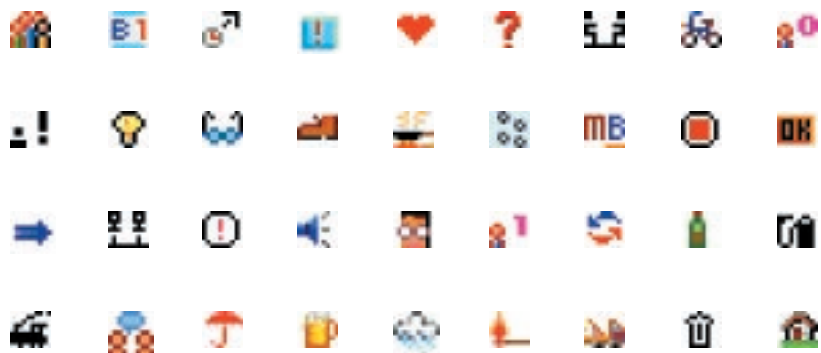


*Avrò bisogno
di un Primo
Soccorso?*

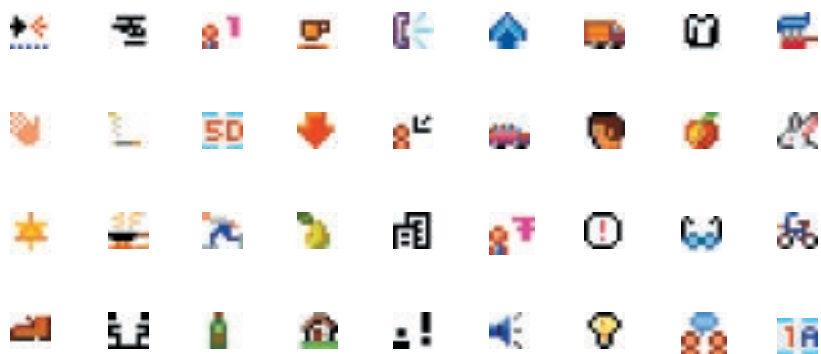


Nello zaino bisognerebbe sempre avere il necessario per  il primo soccorso: una benda elastica, del ghiaccio secco, dei cerotti di varie misure e quelli per le vesciche, del collirio e dell'aspirina. 







Ci sono regole in



montagna?

Ci sono una serie di comportamenti che accomunano gli amanti della montagna : • cedere il passo a chi sta salendo • salutare 🧑🏻 quando si incontrano altri escursionisti • adottare delle regole di rispetto degli altri quando ci si trova nei rifugi, come non far rumore, usare il sacco 🛏 lenzuolo, e non sprecare 🚰 l'acqua.



Il rispetto della montagna
inizia a valle! Dobbiamo
lasciare la nostra 
autovettura nei parcheggi
autorizzati e non in mezzo
ai prati,  nei boschi, lungo
il bordo di ruscelli o torrenti.



*L'auto
dove la
metto?*



*Posso raccogliere un
mazzolin di fiori?*





Evitate di portarvi a casa souvenir floreali! È importante ammirare la flora nell'ambiente in cui vive.

Per non spaventare gli animali e poterli  osservare da vicino dobbiamo mantenere dei comportamenti calmi ed evitare i movimenti bruschi. Informatevi comunque sempre sulle regole di raccolta di fiori, frutti  di bosco e funghi.



Dove getto

I rifiuti devono essere riportati a casa, sempre! Carta e involucri vari, borsa di plastica, bottiglietta dell'acqua, peseranno, si è no, 200 grammi: non implicano nessuno sforzo fisico e non ingombrano. Piccoli rifiuti  moltiplicati per un numero minimo di  escursionisti cominciano a pesare e a ingombrare, creando seri problemi per essere portati a valle ed essere smaltiti.

i rifiuti?





ASSESSORATO
TERRITORIO, AMBIENTE
E OPERE PUBBLICHE
DELLA REGIONE
AUTONOMA
VALLE D'AOSTA

www.regione.vda.it
d-ambiente@regione.vda.it