



# Montagna: ambiente, responsabilità e sicurezza



La **Montagna**, sinonimo di spazi aperti e di libertà, è diventata luogo di svago, di divertimento, di sport e di relax. In inverno l'attività principale è lo sci con tutte le sue varianti: carving, snow board, free ride, sci nordico, sci alpinismo, ma anche cascatismo, racchette da neve e semplici passeggiate lungo i sentieri innevati. Per praticare queste attività bisogna seguire alcune **regole** che riguardano l'ambiente, la responsabilità e la sicurezza. Non sono regole scritte, ma derivano da elementi che appartengono alla sfera della soggettività di una persona come la conoscenza del **territorio**, la **preparazione fisica**, le **capacità**

tecniche e il buon senso. Ma sono anche elementi oggettivi come **l'ambiente** nel quale ci si muove, l'itinerario prescelto, le condizioni **meteorologiche**, i compagni di escursione e la presenza di animali. Questo libricino non vuole

ricostituire la Montagna e il suo ambiente ad un elenco di regole ma vuole proporre alcuni **suggerimenti** a coloro che si avvicinano all'ambiente alpino invernale, per apprezzarne la bellezza e godere delle emozioni che esso può offrire, in modo consapevole, sicuro ed ambientalmente compatibile.

**Alberto Cerise**

Assessore al Territorio, Ambiente  
e Opere Pubbliche



*Inverno  
in Montagna  
istruzioni  
per l'uso*

> Il meteo	<b>7</b>
> L'itinerario	<b>9</b>
> L'abbigliamento	<b>11</b>
> Gli strumenti	<b>13</b>
> Il parcheggio	<b>15</b>
> La natura	<b>17</b>
> Il pranzo a sacco	<b>19</b>
> Le provviste	<b>21</b>
> I rifiuti	<b>23</b>
> Le valanghe	<b>25</b>
> Il freddo	<b>29</b>
> Memorandum	<b>30</b>



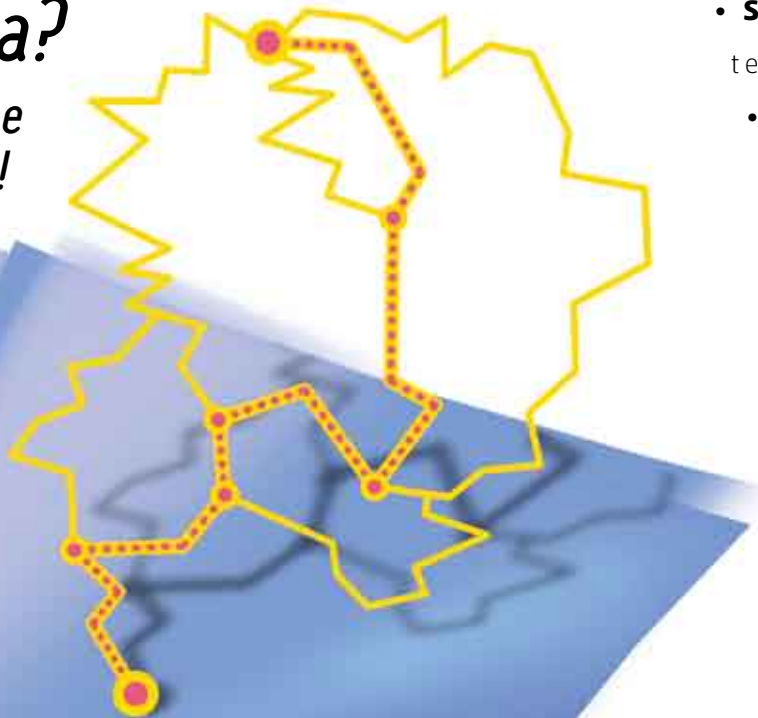
*Che tempo farà?*

Consulta sempre il **bollettino meteo** della zona: le previsioni normalmente sono sicure a 48 ore. In inverno sono attivi i **bollettini della neve** che informano sulle condizioni riguardanti l'altezza e il tipo di neve delle principali località di montagna e i bollettini nivometereologici, cioè quelli riguardanti il pericolo di caduta valanghe.



# Dove si va?

*Studia bene  
l'itinerario!*



- **Scegli** in base alle tue capacità tecniche e fisiche.
- **Documentati** con carte topografiche e pubblicazioni che spieghino ed illustrino il percorso, la sua percorribilità e le difficoltà.
- **Fatti accompagnare** dai professionisti della montagna.
- **Mai** in montagna da soli!
- **Lascia detto** : la meta, l'orario di partenza e di rientro.
- **Calcola bene** i tempi, in inverno le giornate sono corte.
- **Rinuncia** in caso di dubbio.



*Cosa mi  
metto?*

*Controlla il tuo  
abbigliamento.*

Controlla il tuo **abbigliamento**.

Ecco un consiglio: maglietta e calzamaglia termiche e calde sulla pelle, calzettoni, maglia con la zip, pile, giacca a vento e calzoni che possono essere entrambi imbottiti. **Non dimenticare** berretto, guanti e occhiali per ripararti dal sole, dal vento e dalla neve. E ai tuoi piedi? La scelta dipende dall'attività che hai deciso di svolgere... come per l'attrezzatura. Scegli del **materiale di qualità** e tecnicamente **affidabile**.



## Compagni di viaggio dei fuori-pista.

Se pratici attività al di fuori di piste da sci o sentieri segnalati, è **obbligatorio** portare con sé l'attrezzatura per l'autosoccorso in caso di valanga: l'arva, la pala e la sonda.

**L'arva** è un apparecchio semplice, ma bisogna saperlo usare! Si indossa con una imbracatura e pesa circa 300 grammi. In caso di valanga, permette di essere localizzati dai soccorritori.

**La pala** ci serve per scavare nella neve con una certa efficienza.

Ed infine **la sonda**, un lungo e sottile bastoncino che permette di "tastare" sotto il manto nevoso.

## *E l'auto dove la metto?*



Lascia la tua auto nei  
parcheggi autorizzati  
e **rispetta** i divieti di  
circolazione. La prima azione  
rispettosa per la montagna  
inizia a valle. Usa, quando  
possibile, i **mezzi pubblici**:  
in inverno è difficoltoso  
muoversi sulle strade di  
montagna.





# Guardare e non toccare.

In inverno gli **animali**

scendono a quote più basse

ed è facile incontrarli:

osservali da lontano, senza

spaventarli ed **evita urla e**

**schiamazzi**. Molti animali

selvatici sono attivi al

crepuscolo e vicino alle

mangiatoie. **Tieni conto**

**di questi aspetti** quando

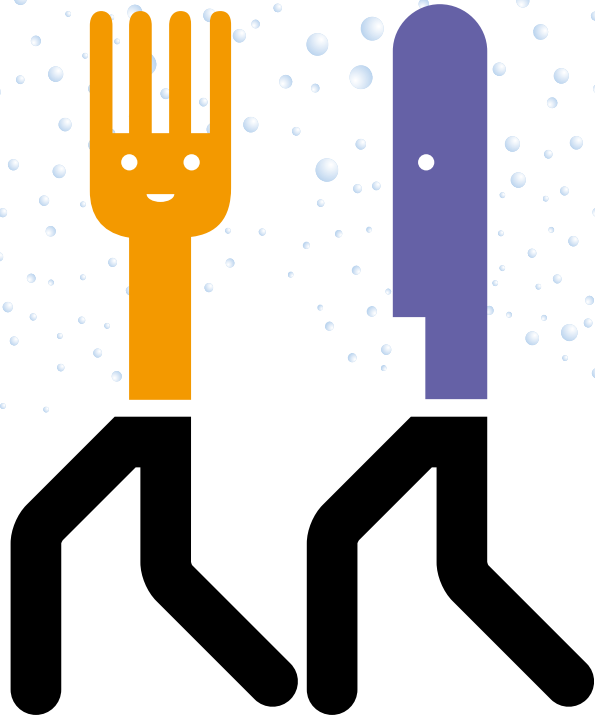
organizzi la tua escursione.

*Attento ...*



*alla natura  
che nasce!*

Usare le racchette da neve può essere molto divertente, ricordati di camminare su **sentieri battuti** ed evita le zone dove stanno crescendo degli alberelli. Le **piante** e i fiori al disgelo sono molto **fragili e delicati**: non calpestarli!



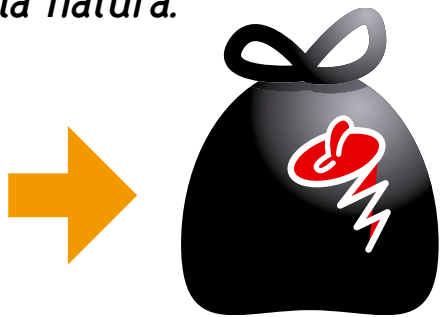
*Cosa mangio in gita?*

Alimentati **correttamente** con una giusta proporzione tra carboidrati, proteine e zuccheri. Si devono reintegrare i **liquidi** bevendo acqua con l'aggiunta di sali minerali. Il nostro corpo perde molta acqua soprattutto in inverno quando l'aria è più secca.






*Lascia intatta la natura.*



## *I rifiuti sempre a casa !!*

Riporta sempre a casa  
i tuoi **rifiuti**! Non lasciarli  
nei rifugi o peggio non  
lasciarli nella natura. Se  
trovi bottigliette di plastica  
o di vetro abbandonate non  
esitare a **raccoglierle** e  
a riportarle a valle.





*Informati su:  
temperatura, neve,  
vento e ... attento  
a dove metti i  
piedi.*



# *La valanga, se la conosci ... la eviti!*

Le **valanghe** rappresentano  
il **rischio** maggiore in  
montagna durante l'inverno.  
È importante **consultare**  
il **bollettino** della neve e  
delle valanghe ma è anche  
fondamentale **osservare**  
l'ambiente in cui si effettua  
l'escursione, soprattutto  
dopo le nevicate e nei  
periodi di forte **vento**.

	PERICOLO	DISTACCO	INDICAZIONE
1	<b>DEBOLE</b>	Possibile solo con un forte sovraccarico su pochissimi pendii estremi. Sono possibili solo piccole valanghe spontanee.	Condizioni generalmente sicure per gite sciistiche.
2	<b>MODERATO</b>	Possibile soprattutto con un forte sovraccarico sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.	Condizioni favorevoli per gite sciistiche ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
3	<b>MARCATO</b>	Possibile con un debole sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati; sono possibili valanghe spontanee di media grandezza e, in singoli casi, anche grandi valanghe.	Gite sciistiche limitate; richiesta una buona capacità di valutazione locale.
4	<b>FORTE</b>	Probabile con un debole sovraccarico su molti pendii ripidi. Sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza e, talvolta, anche grandi valanghe.	Gite sciistiche fortemente limitate; richiesta una grande capacità di valutazione locale.
5	<b>MOLTO FORTE</b>	Sono da aspettarsi numerose grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.	Gite sciistiche generalmente non possibili.

TABELLA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE PER ESCURSIONISTI, ALPINISTI E SCIATORI FUORI PISTA.

*Da 1 a 5 quanto fa paura una valanga?*

Prima di ogni escursione consulta le **condizioni** della **neve** e quelle **atmosferiche**.

La tabella a fianco può aiutarti a valutare l'opportunità di andare in gita e come scegliere i tuoi itinerari.

# Quando il freddo morde.

VENTO	TEMPERATURA ESTERNA (°C)										
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
10 km/h	8,9	2,2	-3	-8,9	-14,1	-19,5	-25	-33,3	-35,8	-41,4	-47,4
20 km/h	3,4	-3,2	-9,3	-16,4	-23	-29,4	-35,8	-36,6	-47,1	-54,5	-60,8
30 km/h	0,7	-6,5	-13,5	-20,4	-27,8	-34,4	-41,5	-47,8	-54,2	-62,2	-70
40 km/h	-1	-8,3	-16,6	-24,4	-31,6	-37,9	-44,3	-52,7	-60	-68,3	-76,4
50 km/h	-2,2	-10,2	-17,9	-26,3	-34,1	-40,3	-46,6	-54,6	-63,2	-72,1	-79,6

TABELLA "WINDCHILL"  
PER LA MISURAZIONE  
DELLA TEMPERATURA  
PERCIPITA DAL CORPO  
UMANO.

Gli effetti del **freddo** sull'organismo sono i principi di **congelamento** delle estremità, come mani, piedi e viso. Coprite bene e riparate gli arti e la testa, responsabili di circa 25% e il 30% della perdita di calore corporeo. Ed infine attenti al fenomeno del "**windchill**", cioè della temperatura percepita dal corpo umano in seguito all'effetto del **vento**.

# Memorandum.

*Per concludere il nostro viaggio, ecco alcuni importanti suggerimenti.*

**1**

## **rispetto**

Rispetta l'ambiente e godrai di una splendida giornata in montagna.

**2**

## **consapevolezza**

Rendi consapevole, chi ti è vicino del suo impatto sull'ambiente e sulla natura.

**3**

## **comportamento**

Riprendi chi si comporta in modo scorretto.

**4**

## **impronte**

Lascia che l'unica traccia del tuo passaggio siano le tue impronte.

**5**

## **pulizia**

Non abbandonare niente nella natura e non portarle via niente.

**6**

## **passaparola**

Diffondi questo messaggio con il passaparola!





*i*

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

[www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it)  
[d-ambiente@regione.vda.it](mailto:d-ambiente@regione.vda.it)