



Région Autonome
Vallée d'Aoste
Regione Autonoma
Valle d'Aosta

CON I BAMBINI
LA GITA IN MONTAGNA

LA MONTAGNA
È UN SOGNO...

SICURO!



successiva



un sogno
sicuro!

prima di
partire

durante
l'escursione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti



CON I BAMBINI

Andare per monti è un'attività rilassante per tutta la famiglia. Tuttavia non bisogna sottovalutare il contatto con la montagna che, soprattutto in presenza di bambini, necessita di alcune particolari "istruzioni per l'uso", dedicate a chi decide di intraprendere questa bella avventura.

Ecco, allora, alcuni consigli e suggerimenti di buon senso e di attenzione ambientale, affinché la montagna possa essere sempre anche per i più piccoli UN SOGNO...

SICURO!

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

PRIMA DI PARTIRE

Valuta attentamente le risorse fisiche e le capacità dei bambini che porti con te.

Programma il tuo itinerario in maniera adeguata, considerando i tempi di salita e soprattutto quelli di discesa: i bimbi si stancano facilmente.



Prevedi una o più pause cibo prediligendo bevande con sali minerali e alimenti di rapida assimilazione e digestione (frutta secca, cioccolato, panini con marmellata, ecc.): è tutta energia utile per proseguire il cammino.

Prima di intraprendere l'escursione consulta la meteo, verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Prepara con cura lo zaino prevedendo un ricambio completo per ogni bambino. Non dimenticare occhiali, cappellino e creme solari: anche quando è nuvoloso i raggi ultravioletti sono in agguato.



Usa la borraccia o il termos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura.

Non dimenticare il cellulare con batterie cariche ed i numeri telefonici di soccorso.

Tieni presente che non tutte le zone sono coperte da segnale e che, quindi, non è possibile effettuare dovunque telefonate. Informa sempre qualcuno dell'itinerario che hai intenzione di seguire.

Se hai dei dubbi sulla tua partenza, valuta la possibilità di intraprendere un itinerario alternativo o rimanda la gita. Valuta la possibilità di stipulare un'assicurazione personale: non sempre i soccorsi sono gratuiti.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

DURANTE L'ESCURSIONE

Parti sempre di buon'ora. Spesso, le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata.

Lascia l'auto negli spazi riservati al parcheggio dei veicoli e non oltre le paline segnaletiche delle strade poderali: il transito su queste vie è vietato.

Evita di trasportare i bambini piccoli negli zaini *porte-enfant* per percorsi molto lunghi: potrebbero essere troppo esposti agli agenti atmosferici quali caldo, freddo, vento!

Non lasciare mai i bambini al fondo della fila: potresti perderli di vista. Insegna loro a salutare chi incontrano sul percorso e a cedere il passo a chi sta salendo.



successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Spiega ai bambini l'importanza di non lasciare mai i sentieri per nessun motivo.

Se temi di non ricordare la strada, lascia qualche segnale che ti potrà essere utile al rientro (un mucchietto di sassi potrebbe andare bene).



Presta particolare attenzione quando ti trovi in zone esposte e ripide: potrebbero esserci animali che fanno cadere sassi dall'alto. Abbi cura, a tua volta, e spiega ai bambini l'importanza di non far ruzzolare materiale pietroso a valle.

Fai attenzione ai cani liberi, soprattutto in prossimità degli alpeggi. Nel caso in cui incontri un cane aggressivo invita i bambini a non scappare ma ad allontanarsi lentamente senza mai voltargli le spalle.

Non bere acqua dei ruscelli, potrebbe non essere potabile.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Insegna anche ai più piccoli il rispetto della natura. Se sul tuo cammino incontri degli animali, non permettere che vengano disturbati con schiamazzi o lanci di pietre: se spaventati potrebbero reagire in maniera imprevedibile. Non dare loro biscotti, pane o cracker: non fanno parte della loro dieta.



Evita di raccogliere fiori, minerali, fossili, funghi e piccola fauna (rettili, anfibi, ecc.) che sono tutelati da precise leggi di protezione ambientale.

Non prelevare pesci dalle acque di laghi e torrenti se non hai gli adeguati permessi. Anche la pesca è regolamentata da specifiche norme regionali.

Quando ti fermi per una sosta non lasciare mai lo zaino aperto posato in terra: potrebbero "intrufolarsi" dei piccoli animali (bisce, vipere, anfibi, ecc.) attratti dall'odore del cibo o in cerca di un possibile riparo.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Riporta a valle i rifiuti che hai prodotto. Non abbandonarli nell'ambiente e non nasconderli.

Se ti trovi su una pietraia, fai attenzione a dove i bambini mettono le mani: potrebbe essere abitata da animali velenosi come le vipere.

Ricordati che è assolutamente vietato accendere fuochi all'interno dei boschi ed in prossimità degli stessi per una fascia di 50 metri.

Se avvisti un principio di incendio avvisa immediatamente il Corpo Forestale (o gli altri Corpi di Polizia) ed allontanati subito dal luogo potenzialmente pericoloso.



Valuta con obiettività le tue condizioni psico-fisiche e quelle dei bambini. Se la stanchezza si fa sentire oltre misura, riprendi la via del ritorno.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

IN CASO DI EMERGENZA

In Valle d'Aosta, ogni anno si effettuano circa 900 interventi di soccorso alpino, di cui una parte importante potrebbe essere evitata. Visto che, nonostante tutte le precauzioni, un incidente può comunque capitare, ecco alcune regole di buon senso che potrebbero essere utili nell'emergenza.

In caso di emergenza, rifletti e non compiere manovre o gesti azzardati che possono complicare ulteriormente la situazione. Mettiti in sicurezza e proteggiti dal freddo, trova un riparo. Se decidi di allertare i soccorsi preparati a rispondere alle seguenti domande: chi sei e numero di cellulare; dove ti trovi; cosa è successo; condizioni meteo; ostacoli per l'eventuale intervento dell'elicottero.

Se i soccorsi sono effettuati con l'elicottero, al suo avvicinarsi accovacciati, se puoi, e rimani immobile fino allo sbarco dei soccorritori. Verifica che nelle vicinanze non ci siano oggetti che possono essere sollevati dal flusso del rotore dell'elicottero.

Se non riesci a chiamare i soccorsi: cerca di raggiungere un punto di soccorso; metti in sicurezza e al riparo, attiva la segnaletica ottica e/o acustica. Se i soccorsi arrivano via aria, attiva la segnaletica per l'elicottero.



IN CASO DI EMERGENZA

METTITI IN SICUREZZA
E CHIAMA I SOCCORSI

S.O.S. CHIAMATA DI SOCCORSO

Italia

118

Francia

112

Svizzera

144

Protezione Civile Valle d'Aosta

800 319 319

SEGNALAZIONI CONVENZIONALI RICHIESTA DI SOCCORSO:

SEGNALETICA
OTTICA E/O ACUSTICA

chiamata

1 segnale ogni 10 secondi
per un minuto

risposta

1 segnale ogni 20 secondi
per un minuto

I segnali vanno ripetuti a
intervalli di un minuto.

SEGNALETICA
PER ELICOTTERO



**SI
serve
soccorso**



**NON
serve
soccorso**

USA MATERIALI COLORATI PER METTERTI IN EVIDENZA

successiva



un sogno
sicuro!

prima di
partire

durante
l'escursione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti



Prima di partire consulta il bollettino meteo:

www.regione.vda.it



VENTO

In montagna il vento è spesso molto forte e contribuisce ad accentuare la sensazione di freddo anche con temperature non troppo basse. In queste situazioni, a parità di temperatura dell'aria, la temperatura percepita si abbassa notevolmente con l'aumentare dell'intensità del vento (effetto *wind-chill*). Una temperatura di -5°C associata a venti di 50 km/h equivale ad una percezione del freddo di -15°C . In presenza di vento di foehn, il fondovalle può essere relativamente mite anche in inverno, ma ricorda che la temperatura, in queste condizioni, diminuisce di 1°C ogni 100 m di quota. Calcola sempre la temperatura che puoi incontrare alle varie quote durante la tua escursione.



RADIAZIONI SOLARI

Ricorda che in estate, anche in montagna, le temperature possono raggiungere valori particolarmente elevati con radiazioni solari molto intense. In queste situazioni è bene evitare di muoversi nelle ore più calde della giornata, stare all'ombra, bere spesso, mangiare leggero e proteggersi con creme solari e indossando cappellino ed occhiali da sole.

	successiva	un sogno sicuro!	prima di partire	durante l'escursione	in caso di emergenza	saper chiedere aiuto	consigli meteo	consigli medici	crediti
--	------------	------------------	------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------	-----------------	---------



NEBBIA

Attenzione alla nebbia che in montagna può giungere improvvisa e rendere impossibile procedere (o tornare indietro). Inoltre, a temperature sotto lo zero, la nebbia può ghiacciare al contatto con il terreno e formare una patina di ghiaccio molto scivolosa.



PIOGGIA

Valuta attentamente la pioggia. Una precipitazione breve ma intensa può essere in grado di far straripare i corsi d'acqua, provocare colate detritiche o frane, rendendo impraticabili i sentieri. Dopo la pioggia, un improvviso calo termico, può causare la formazione di ghiaccio al suolo e rendere disagiata e pericolosa percorrere anche il sentiero più semplice.



TEMPORALI

Non lasciarti sorprendere dai temporali! Anche se non sono prevedibili nella loro esatta tempistica e localizzazione, i bollettini meteo indicano quando le condizioni atmosferiche sono favorevoli al loro sviluppo. Inoltre, vi sono alcuni segnali premonitori del loro arrivo: atmosfera afosa nelle valli fin dal mattino, presenza di foschia e di nubi a sviluppo verticale in crescita. Per valutare la distanza di un temporale conta i secondi che separano la scarica elettrica (fulmine) dall'arrivo del tuono: ogni tre secondi calcola un km di distanza. Per valutare lo spostamento del temporale osserva in che direzione è rivolta la parte alta (incudine) del cumulonembo (nube a forte sviluppo verticale). Se il temporale ti raggiunge e sei in un luogo sicuro, non abbandonarlo (la vita media di una cellula temporalesca è di 30 min/1 ora).



FULMINI

Se sei all'aperto, ecco una serie di consigli che ti potranno essere utili per proteggerti dai fulmini:

allontana gli oggetti metallici (canne da pesca, bastoncini da trekking in carbonio, ecc.), non usare l'ombrello (quasi tutti hanno l'anima metallica!), non fermarti sotto tettoie o balconi. Se sei in marcia evita di stazionare in prossimità di vette, creste, alberi isolati e tralicci, scendi a valle e cerca di raggiungere rapidamente un rifugio o la tua auto. Se hai trovato un riparo in avvallamenti o grotte isolati dal terreno usando il materiale a tua disposizione (lo zaino, ad esempio) e possibilmente tocca il terreno in un solo punto (stai rannicchiato a piedi uniti) per diminuire il rischio di essere colpito dalla "corrente di passo".

Le persone colpite da fulmine non sono cariche elettricamente quindi non si rischia nulla prestando loro soccorso! L'80% delle vittime di fulminazione sopravvivono: respirazione bocca a bocca e massaggio cardiaco possono salvare la vita.

successiva	un sogno sicuro!	prima di partire	durante l'escursione	in caso di emergenza	saper chiedere aiuto	consigli meteo	consigli medici	crediti
------------	------------------	------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------	-----------------	---------

CONSIGLI MEDICI

LATTANTI FINO AL PRIMO ANNO DI ETÀ'

Il clima montano rappresenta per il neonato e il lattante un discreto pericolo per cui è necessario avere buon senso.

Il bambino ha movimenti limitati, attenzione, quindi, al rischio di ipotermia se lo si porta nello zainetto. Si consiglia di fare solo brevi camminate a quote inferiori ai 2000 m e con condizioni meteo favorevoli. Se si sale di quota rapidamente (per esempio in macchina) è consigliabile allattare ogni 300-500 m per compensare gli sbalzi pressori. Evitare sbalzi di quota con sindromi da raffreddamento (riniti, bronchiti): il neonato non ha ancora il sistema immunitario competente. Non dormire sopra i 1800 m di quota fino al primo anno di età.

ETÀ' PRESCOLARE (1-6 ANNI)

Il bambino ha una grande volontà di muoversi, una grande curiosità, ma una bassa capacità di concentrazione e nessuna esperienza di motricità. Fino almeno ai 3 anni la coordinazione non è ancora sviluppata. Il bambino si stanca facilmente. Durante l'escursione è bene sollecitare il divertimento e prevedere soste anche se non richieste (ogni 30'): la meta non va raggiunta ad ogni costo. Ricordare di bere spesso. Coprire soprattutto il capo dei bambini che rappresenta 1/4 della loro superficie corporea da cui si può disperdere una notevole quantità di calore.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

ETA' SCOLARE (7-14 ANNI)

In questa fascia d'età il bambino acquisisce progressivamente coordinazione e forza muscolare: ma, attenzione, rimane l'inesperienza. Evitare quindi percorsi pericolosi: vie ferrate, ghiacciai, scialpinismo; moderare l'arrampicata e i trekking d'alta quota.

Vi è il rischio serio di danni muscolo-scheletrici e tendinei oltreché ritardi di accrescimento. Non caricare eccessivamente lo zaino (mai più di 3-5 Kg), l'arrampicata sportiva intensa non è indicata.

AD OGNI ETA'

Le escursioni in montagna vanno bene a condizione che...

Vengano effettuate soste frequenti (ogni volta che il bambino lo chiede, anche se durante la sosta gioca e si muove); si utilizzino abbigliamento adeguato e creme solari; si beva spesso e ci si alimenti in modo adeguato.

Mai forzare il passo di marcia. Per la salita prevedere il tempo normale moltiplicato per 1,5 e lasciare il bambino davanti consentendogli di dettare l'andatura. In discesa prevedere il tempo normale moltiplicato per 2, con il bambino in mezzo alla fila, dietro ad un adulto, in maniera da evitare corse e conseguente rischio di cadute e di traumi.

Il bambino soffre la quota più dell'adulto e spesso non sa riferire i sintomi in modo corretto: rispettare rigorosamente l'acclimatazione.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

AMBULATORIO DI MEDICINA DI MONTAGNA

L'Ambulatorio di Medicina di Montagna è una struttura pubblica dell'USL della Valle d'Aosta, per ora unica in Italia, che ha come obiettivo la tutela della salute di chi vive o frequenta l'ambiente montano.

E' gestito da un'équipe di medici ospedalieri e del Soccorso Alpino Valdostano esperti in medicina di montagna.

L'Ambulatorio è rivolto a varie tipologie di persone: guide alpine e alpinisti "d'élite", soggetti che svolgono sport in alta quota, alpinisti amatoriali, soggetti che abbiano già sofferto di Male Acuto di Montagna, edema polmonare o edema cerebrale d'alta quota, "trekkers", lavoratori o turisti che progettino soggiorni prolungati oltre i 3000 metri o pazienti con patologie croniche abituali frequentatori della montagna a quote superiori ai 2000 metri.

Si eseguono visite mediche ed esami diagnostici più avanzati volti ad individuare una ridotta tolleranza alle alte quote (test all'ipossia).

Per prenotare le visite è necessario rivolgersi agli sportelli CUP sul territorio oppure telefonicamente al numero: 848 809 090 (da telefono fisso, no cellulari).

Per informazioni:

telefono: 0165-543319

e-mail: MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it

sito: www.ausl.vda.it

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti



PRESIDENZA DELLA REGIONE
DIREZIONE PROTEZIONE CIVILE

ASSESSORATO AGRICOLTURA E RISORSE NATURALI
CORPO FORESTALE DELLA VALLE D'AOSTA



**ASSESSORATO OPERE PUBBLICHE, DIFESA DEL SUOLO
E EDILIZIA RESIDENZIALE PUBBLICA**
CENTRO FUNZIONALE REGIONALE

ASSESSORATO TERRITORIO E AMBIENTE
DIPARTIMENTO TERRITORIO E AMBIENTE



**ASSESSORATO TURISMO,
SPORT, COMMERCIO E TRASPORTI**
DIREZIONE PROMOZIONE E MARKETING

Con il contributo di:

**POLIZIA DI STATO
QUESTURA DI AOSTA**



**COMANDO GRUPPO
CARABINIERI
DI AOSTA**

**CENTRO
ADDESTRAMENTO
ALPINO DI AOSTA**



**GUARDIA DI FINANZA
SOCCORSO ALPINO**

**AZIENDA U.S.L.
VALLE D'AOSTA**



**SOCCORSO ALPINO
VALDOSTANO**

**FONDAZIONE
MONTAGNA SICURA**



copertina



**un sogno
sicuro!**

**prima di
partire**

**durante
l'ascensione**

**in caso di
emergenza**

**saper
chiedere
aiuto**

**consigli
meteo**

**consigli
medici**

crediti