



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

ALPILISMO

IN ALTA MONTAGNA

LA MONTAGNA
È UN SOGNO...

SICURO!



successiva



un sogno
sicuro!

prima di
partire

durante
l'ascensione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti



ALPINISMO

L'attività in alta montagna determina un notevole sforzo fisico e richiede anche un buon impegno organizzativo oltre che una costante attenzione alle norme basilari di sicurezza e di buona condotta. Le attrezzature ed i mezzi moderni aiutano lo scalatore ma non ne sostituiscono la conoscenza e le capacità.

Ecco, allora, alcune regole per godere a pieno di un'ascensione ben riuscita, affinché la montagna possa essere sempre UN SOGNO...

SICURO!

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

PRIMA DI PARTIRE

Valuta attentamente e onestamente la tua preparazione fisica e tecnica e scegli di conseguenza l'impresa più adatta alle tue reali possibilità.



Nella pianificazione della tempistica lascia qualche giorno di margine utile per sopperire ad eventuali cambiamenti di programma. La fretta, l'ambizione ed uno smoderato senso della sfida potrebbero essere cattivi consiglieri...

Se hai dei dubbi sulla tua partenza, valuta la possibilità di intraprendere un itinerario alternativo o rimanda l'ascensione!

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Informati sulle condizioni meteo, della montagna e dell'itinerario scelto presso le Guide Alpine (www.guidealtamontagna.com), i gestori dei rifugi (www.rifugivaldostani.it), i siti internet specializzati (www.fondms.org) consultando anche le relazioni tecniche degli itinerari. E' fondamentale avere una buona conoscenza dell'ambiente in cui stai per avventurarti e dei suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, ecc.) in maniera tale da poterli evitare.

Nella pianificazione dell'itinerario valuta le eventuali vie di fuga e/o i percorsi alternativi da intraprendere in caso di necessità.

Se non sei sicuro di portare a termine in sicurezza l'itinerario prescelto, affidati alla competenza delle Guide Alpine.

Verifica l'efficienza del tuo equipaggiamento e preparalo scrupolosamente (anche per far fronte ad un eventuale bivacco di emergenza) in funzione delle caratteristiche tecniche e ambientali dell'itinerario che dovrai affrontare.

Lo zaino sarà il tuo compagno più fedele durante l'ascensione: preparalo in modo razionale, evita il superfluo e prediligi un abbigliamento "a strati" per poter aumentare o ridurre la temperatura del corpo a seconda delle circostanze.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Prevedi un'adeguata dotazione di bevande e cibo preferendo alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare. Usa la borraccia o il termos per trasportare i liquidi.

Non dimenticare un kit di pronto soccorso ed eventualmente un GPS, oltre ai numeri telefonici di emergenza e ad un cellulare con batterie cariche da tenere addosso al caldo tra il vestiario.

Tieni sempre presente che, specialmente nelle valli e nei valloni laterali, potrebbe non esserci la copertura necessaria per effettuare le chiamate.

Non partire da solo e, in ogni caso, informa sempre qualcuno (familiari, amici, gestori di rifugio) del tuo itinerario. Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi, dei bivacchi e di vetta.



Valuta la possibilità di stipulare un'assicurazione: non sempre i soccorsi sono gratuiti.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

DURANTE L'ASCENSIONE

Valuta il tuo orario di partenza in base all'ascensione da compiere. Le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata, soprattutto per gli itinerari che prevedono l'attraversamento di nevai o ghiacciai.

Presta continua attenzione all'evolversi delle condizioni meteo.

Controlla frequentemente la tua posizione, verifica periodicamente la copertura di rete GSM ed il rispetto dei tempi di percorrenza.



Valuta con obiettività le tue condizioni e quelle dei tuoi compagni. La fatica ed il decadimento psico-fisico hanno effetti negativi sulle capacità decisionali.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Valuta se l'equipaggiamento ed i materiali che hai con te garantiscono la prosecuzione dell'ascensione con un adeguato margine di sicurezza.

Valuta le possibili soluzioni alternative all'itinerario che, in caso di difficoltà, ti consentiranno un rientro in sicurezza.

Tieni sempre presente che saper rinunciare non è un demerito ma un segno di prudenza.



successiva



un sogno
sicuro!

prima di
partire

durante
l'ascensione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti

Ricordati che il raggiungimento della cima non è la tua meta: manca ancora la discesa. Spesso, una volta arrivati in vetta, si verifica un calo di tensione e di concentrazione che è causa di moltissimi incidenti anche banali.



Mantieni sempre un atteggiamento di rispetto nei confronti della montagna e di eventuali altri frequentatori.

Riporta a valle i rifiuti che hai prodotto.

Non compiere manovre azzardate che possano provocare la caduta di sassi e pietre.



successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

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.






Prima di partire consulta il bollettino meteo:
www.regione.vda.it

 **VENTO** In alta quota 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 pari a -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 ascensione.

 **RADIAZIONI SOLARI** Ricorda che sebbene in alta quota le temperature non siano mai elevate, durante le giornate serene e senza vento la radiazione solare è molto intensa e può creare una forte sensazione di calore anche sui ghiacciai. Proteggiti adeguatamente con occhiali, cappello e creme solari.

successiva 	un sogno sicuro!	prima di partire	durante l'ascensione	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, formando una patina di ghiaccio molto scivolosa.



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 se possibile piccozze ed oggetti metallici, evita di stazionare in prossimità di vette, creste e vie ferrate. Scendi a valle e cerca di raggiungere rapidamente un rifugio o un bivacco.

Se hai trovato un riparo in avvallamenti o grotte, isolati dal terreno usando il materiale a tua disposizione (zaino, sacco a pelo, corda, ecc.) 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 sopravvive: respirazione bocca a bocca e massaggio cardiaco possono salvare la vita.

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

CONSIGLI MEDICI

Salire in alta quota, ad altitudini superiori ai 3000 m significa entrare in un ambiente austero dove la quantità di ossigeno presente nell'aria e, di frequente, anche la temperatura si riducono fino a livelli estremi. L'organismo reagisce subito con meccanismi di compenso che richiedono un normale funzionamento di cuore e polmoni.

Una scalata ad alta quota corrisponde ad uno sforzo fisico intenso, per cui prima di effettuarla, assicurati delle tue condizioni fisiche (un buono stato di salute e di allenamento). Se sei nel dubbio consulta un medico esperto in medicina di montagna.

Anche persone sane e allenare, salendo rapidamente ad alte quote, possono incorrere nel Male Acuto di Montagna (MAM), un disturbo caratterizzato da mal di testa, nausea e vomito, insonnia e fatica a respirare. Se i sintomi non si risolvono è opportuno scendere di quota per evitare complicanze gravi per la salute come l'edema polmonare e cerebrale. Se non puoi scendere di quota non perdere tempo e chiama i soccorsi.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Se ne hai sofferto in passato, sappi che il MAM può essere prevenuto con opportuni consigli comportamentali e farmacologici, ma serve una prescrizione medica. Prima di tornare in alta quota, consulta l'Ambulatorio di Medicina di Montagna.



Non sottovalutare le basse temperature, soprattutto in presenza di vento.

Se ti sembra di perdere la sensibilità alle dita di mani e/o piedi, potrebbero essere i primi sintomi di un congelamento. Cerca in questo caso di scaldare le mani massaggiandole fino a risentire la normale sensibilità. Non levare i guanti o gli scarponi prima di trovarti in ambiente riparato. Non toccare oggetti metallici senza protezioni. Quando hai tolto le protezioni controlla il colore delle dita: in caso di congelamento le ultime falangi saranno pallide e in casi gravi bluastre. Quando sei in ambiente riscaldato continua a massaggiare le parti congelate e se puoi immergile in acqua tiepida. Se il colore e la sensibilità non cambiano, interrompi l'ascensione e chiama i soccorsi. Ricorda che un congelamento iniziale guarisce in pochi giorni senza rischio di amputazione.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'ascensione

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: **8 4 8 8 0 9 0 9 0** (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'ascensione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti

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'ascensione

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