



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

TREKKING

ESCURSIONI 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



TREKKING

Il trekking in montagna
è un'esperienza
sicuramente unica
e rigenerante
ma che richiede anche
un'adeguata preparazione,
non solo fisica.

*Ecco, allora, alcune regole
per godere a pieno
di un'escursione ben riuscita,
affinché la montagna
possa essere sempre 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

Prima di intraprendere l'escursione consulta la meteo, verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto. Tieni presente che anche durante la stagione estiva, le zone site in alta quota potrebbero essere interessate dalla presenza della neve, rendendone difficile l'attraversamento.

Valuta attentamente e onestamente la tua preparazione fisica e tecnica e scegli di conseguenza l'itinerario più adatto 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... Acquisisci quante più informazioni possibili sulla zona oggetto della tua escursione anche dal punto di vista normativo. Sul territorio valdostano si trovano, infatti, numerose aree protette, parchi regionali ed un parco nazionale che sono soggetti a regolamenti specifici, più restrittivi.

Procurati e accertati di saper leggere la carta dei sentieri, essenziale strumento di guida, che ti aiuterà durante tutta la tua escursione.



successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti



Programma il tuo itinerario sulla carta dei sentieri prestando attenzione all'andamento del sentiero, ai bivi, alle caratteristiche del terreno.

Prepara con cura lo zaino e l'abbigliamento dopo aver consultato le previsioni meteo. In linea generale, è necessario calzare sempre scarponi da montagna con suola tipo "vibram" che siano impermeabili e traspiranti, calzettoni da trekking a spessore differenziato, essere provvisti di occhiali e crema solare, maglioni, guanti e cappello.

Scegli uno zaino a struttura rigida con cintura ventrale che distribuisce meglio il carico sulla schiena.

Prepara lo zaino in modo razionale, evita il superfluo e porta con te indumenti intimi di ricambio da usare in caso di soste forzate, giacca e pantaloni impermeabili, un kit di primo soccorso, cibo e bevande sufficienti per il tragitto da compiere, prediligendo alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

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, soprattutto se decidi di partire da solo. Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi e dei bivacchi.



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

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.

Non lasciare mai i sentieri per nessun motivo. Usa la carta dei sentieri ogni volta che hai qualche dubbio sulla direzione da seguire.

Presta particolare attenzione alle biforcazioni che incontri o ai tratti in cui il sentiero diventa poco visibile.

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, di non far ruzzolare materiale pietroso a valle.



successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

Fai attenzione ai cani liberi, soprattutto in prossimità degli alpeggi. Nel caso in cui incontri un cane aggressivo non scappare via. Allontanati lentamente senza mai voltargli le spalle.



Se sul tuo cammino incontri degli animali, non disturbarli 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.

Non bere acqua dei ruscelli, potrebbe non essere potabile.



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.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti

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

Non montare le tende per l'accampamento notturno al di sotto dei 2500 m. La legge regionale prevede sanzioni pecuniarie molto severe per chi non rispetta il divieto. Meglio affidarsi ai rifugi presenti in zona.

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



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.

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 pari a -15°C . In presenza di vento di foehn, il fondovalle può essere relativamente mite anche in inverno, ma ricorda che, in queste condizioni, la temperatura 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, sebbene oltre i 1500 m le temperature non siano mai troppo elevate, durante le giornate serene e senza vento la radiazione solare è molto intensa e può creare una forte sensazione di calore: proteggiti adeguatamente con cappellino, occhiali da sole, creme solari e bevi spesso.



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.

successiva



un sogno sicuro!

prima di partire

durante l'escursione

in caso di emergenza

saper chiedere aiuto

consigli meteo

consigli medici

crediti



PIOGGIA

Valuta attentamente la pioggia che rende particolarmente scivolose alcune superfici. 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'improvvisa diminuzione di temperatura, 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, tralicci e vie ferrate, scendi a valle e cerca di raggiungere rapidamente un rifugio o la tua auto. Se hai trovato un riparo in avvallamenti o grotte, isola ti dal terreno usando il materiale a tua disposizione (zaino, sacco a pelo, 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.



NEVE

In montagna, oltre i 2000/2200 m, la neve può fare la comparsa in ogni periodo dell'anno, luglio ed agosto compresi. Quando ci si reca in escursione anche solo a quote di media montagna è bene tenerlo presente.

successiva



un sogno
sicuro!

prima di
partire

durante
l'escursione

in caso di
emergenza

saper
chiedere
aiuto

consigli
meteo

consigli
medici

crediti

CONSIGLI MEDICI

Un trekking si svolge perlopiù a quote moderate (2000-3000 m), ma in alcuni casi si possono toccare altitudini superiori ai 3500 m, dove la quantità di ossigeno presente nell'aria e, di frequente, anche la temperatura si riducono in modo significativo. Anche a quote moderate gli sforzi possono essere impegnativi.

Prima di un trekking assicurati delle tue condizioni fisiche (un buono stato di salute e di allenamento). Anche con una malattia cronica si può frequentare la montagna. Se sei nel dubbio consulta un medico esperto in medicina di montagna.

Anche se raramente, sotto i 3000 m si può già incorrere nel Male Acuto di Montagna (MAM), un disturbo caratterizzato da mal di testa, nausea e vomito, insonnia, fatica a respirare. Di solito i sintomi si risolvono in pochi giorni, ma se non passano è opportuno scendere di quota.

Ricorda che anche a quote moderate soggetti predisposti possono soffrire di complicanze gravi come l'edema polmonare e cerebrale.



Sappi che il MAM può essere prevenuto con opportuni consigli comportamentali e farmacologici, ma serve una prescrizione medica. Se ne hai sofferto, consulta l'Ambulatorio di Medicina di Montagna.

Anche a quote moderate, soprattutto in inverno, puoi essere esposto a basse temperature, non sottovalutarle 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'escursione 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'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**

