

8

RISPETTA LA NATURA:

- Informati se sei in un'area protetta e rispettarne i regolamenti;
- Rispetta la fauna e la flora del luogo e non abbandonare rifiuti.

10

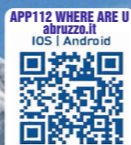
RICORDA CHE LE CONDIZIONI DEL MANTO NEVOSO VARIANO CON IL PASSARE DELLE ORE E CON LA DIVERSA ESPOSIZIONE DEI VERSANTI:

- Leggi con attenzione sul bollettino nivometeorologico i versanti e le quote interessate dal pericolo di valanghe;
- Presta attenzione alla trasformazione delle condizioni della neve durante la giornata.

9

PRESTA SOCCORSO SE QUALCUNO SI TROVA IN DIFFICOLTA':

- Qualora in grado presta soccorso alle persone travolte da valanga utilizzando il kit di autosoccorso;
- Se necessario chiama il Numero di Emergenza Unico Europeo (NUE) 112 per richiedere assistenza;
- Quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte, sulle loro condizioni e sulle condizioni meteo;
- Il NUE potrà essere attivato anche tramite l'app gratuita "Where are U" che invia i dati di localizzazione e la tipologia di intervento richiesto automaticamente alla Centrale Unica di Risposta, anche senza la necessità di avviare la chiamata in voce.



**NUMERO DI EMERGENZA
UNICO EUROPEO**



Prefettura dell'Aquila

Con il contributo di:

- Regione Abruzzo - Agenzia Regionale di Protezione Civile
- Provincia dell'Aquila
- Comune dell'Aquila
- Questura dell'Aquila
- Comando Provinciale Carabinieri dell'Aquila
- Gruppo Carabinieri Forestale L'Aquila
- Comando Provinciale Guardia di Finanza dell'Aquila
- Comando Vigili del Fuoco L'Aquila
- Soccorso Alpino e Speleologico Abruzzo - CNSAS
- Club Alpino Italiano Sezione L'Aquila
- Collegio Guide Alpine Abruzzo
- Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
- Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga
- Parco Nazionale della Majella
- Parco Naturale Regionale Sirente Velino

**MONTAGNA
CONSAPEVOLE**

**10 CONSIGLI
PER VIVERE
LA MONTAGNA
CON PRUDENZA**

**COSA FARE DURANTE
UN'ESCURSIONE
IN MONTAGNA
D'INVERNO**



1

PIANIFICA IN ANTICIPO L'ESCURSIONE:

- Un'accurata pianificazione è la base per trasformare ogni escursione in ambiente innevato in un'esperienza indimenticabile, riducendo al minimo il rischio di incidente;
- Valuta quindi ogni possibile itinerario in base alle difficoltà ed alle condizioni meteo-nivologiche;
- Pianifica dei percorsi alternativi da utilizzare in caso di necessità.

3

PRIMA DI PARTIRE ASSICURATI DI AVERE L'ATTREZZATURA EFFICIENTE E CURA LA PREPARAZIONE DELLO ZAINO:

- Assicurati che l'attrezzatura sia efficiente per la tua sicurezza;
- Ricorda di portare con te tutto il necessario per affrontare l'escursione in ambiente invernale, compreso il kit di autosoccorso;
- Con temperature rigide le batterie dei dispositivi elettronici si scaricano con molta facilità, per cui ricorda di portare sempre con te apparecchi in perfetto stato di efficienza e una batteria di riserva precedentemente ricaricata.

5

PORTA SEMPRE CON TE ARTVA (APPARECCHIO PER RICERCA TRAVOLTI IN VALANGA), PALA E SONDA:

- Ricordati che è obbligatorio, per i soggetti che praticano lo scialpinismo o lo sci fuoripista o le attività escursionistiche in particolari ambienti innevati, anche mediante le racchette da neve, di munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve, per garantire un idoneo intervento di primo soccorso;
- Non basta avere l'attrezzatura e la strumentazione, ma bisogna saperle usare in quanto l'autosoccorso immediato è vitale;
- Quindi è importante esercitarsi anche su questo.

6

LASCIA SEMPRE INFORMAZIONI SUL TUO ITINERARIO:

- Comunica ad amici, familiari o ai gestori dei rifugi quale itinerario intendi percorrere e l'orario stimato del tuo rientro: queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.

4

INFORMATI SUL METEO E SULLO STATO DELLA NEVE ATTRAVERSO I BOLLETTINI, CONSULTANDO IL SITO METEOMONT:

- Verifica la situazione meteo in tempo reale ed evita di intraprendere un'escursione se è previsto un peggioramento delle condizioni meteo;
- Leggi attentamente il bollettino nivometeorologico che descrive su larga scala lo stato del manto nevoso, riducendo così il rischio di incorrere in valanghe.



2

SCEGLI L'ITINERARIO IN FUNZIONE DELLE TUE CAPACITA' FISICHE E TECNICHE:

- Ricorda che camminare in montagna richiede resistenza, equilibrio, forza muscolare, tecnica ed esperienza;
- Scegli attentamente quale itinerario intraprendere;
- Evita di andare da solo e assicurati che tutti i componenti del gruppo riescano a terminare il percorso senza problemi.

7

IN CASO DI DIFFICOLTA' O MALTEMPO NON ESITARE A TORNARE INDIETRO:

- A volte è meglio rinunciare piuttosto che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità o attrezzature.