



Vie Normali

www.vienormali.it

REGOLE DI BASE E CONSIGLI IN MONTAGNA

Regole per la sicurezza in montagna - A cura di Romano di www.comelico.eu

Non sottovalutare in nessun modo i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di qualsiasi attività legata alla montagna ed in genere all'ambiente ostile (alpinismo, escursionismo, speleologia, sci, mountain bike, caccia, ricerca funghi, deltaplano e parapendio, ecc.): i rapidi cambiamenti delle condizioni meteo, le difficoltà dell'itinerario, i tempi di percorrenza, ecc..

- Essere in buone condizioni psico-fisiche ed adeguatamente preparati ed allenati rispetto all'impegno richiesto
- Evitare di affrontare itinerari al di sopra delle proprie capacità tecniche, di preparazione fisica e psicologica
- Non andare mai da soli, farsi possibilmente accompagnare e/o consigliare da organizzazioni qualificate (Guide Alpine, C.A.I. e Stazioni C.N.S.A.S.)
- Raccogliere in ogni caso precise indicazioni da persone più esperte o pratiche dei percorsi ed itinerari prescelti
- Informarsi adeguatamente sulle caratteristiche e sulle difficoltà dell'itinerario e sulle più generali caratteristiche della zona, studiare preventivamente sulle apposite guide e carte topografiche ogni informazione utile sulla meta o percorso individuato
- Lasciare sempre detto (famigliari, parenti, amici, ecc.) con estrema precisione dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei rifugi e dei bivacchi
- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche, richiedendo in particolare le previsioni meteo locali, solitamente più dettagliate e precise
- Portare calzature ed abbigliamento adeguato: evitare scarpe da ginnastica ed in genere scarpe a suola liscia; portare a seguito capi con buona termicità, giacca a vento ed un ricambio di biancheria
- Avere a seguito una pila frontale, alimentazione energetica (possibilmente cibi leggeri e facilmente assimilabili dall'organismo) e liquidi di scorta (preferibilmente acqua con eventuale aggiunta di integratori salini)
- Avere a seguito un piccolo kit di pronto soccorso

Nell'ambiente montano ed ostile è consigliabile che tu assuma questi atteggiamenti e questi comportamenti:

- segui sempre i sentieri ed i percorsi indicati
- nei percorsi più impegnativi o difficili resta sempre vicino a persone adulte o agli accompagnatori
- fai pause frequenti e in base alle tue esigenze fisiche (stanchezza, fame, sete, ecc.) e psicologiche (paura, insicurezza, ecc.)
- non accendere fuochi o giocare con fiammiferi o accendini
- non gridare o fare degli inutili schiamazzi
- non far rotolare sassi per disattenzione o gioco
- rispetta sempre la natura: riporta sempre a valle tutti i tuoi rifiuti e quelli di chi li ha dimenticati
- non infastidire o spaventare gli animali di qualsiasi tipo
- non raccogliere o strappare funghi, fiori ed erbe senza uno scopo preciso: possono essere velenosi, inoltre danneggiano inutilmente l'ecosistema
- non pensare che il telefono cellulare, il GPS o altra tecnologia possa risolvere tutti i tuoi problemi e tutte le tue difficoltà: la tua e l'altrui sicurezza risiede prima di tutto nella conoscenza dei tuoi limiti e nella tua capacità di ammetterli

Invita e diffondi quanto hai appreso con queste regole confrontandoti con i tuoi compagni di gita o chi frequenta la montagna.