



Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Protezione Civile della Regione



Andar per monti

in Friuli Venezia Giulia



in collaborazione con:



Club Alpino Italiano Delegazione Regionale del Friuli Venezia Giulia
Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico del Friuli Venezia Giulia

pag. 4	La Protezione Civile
pag. 8	Il territorio
pag. 16	L'escursione
pag. 22	La sicurezza
pag. 24	Il Soccorso Alpino

Andar per monti

in Friuli Venezia Giulia

Pubblicazione promossa
dalla Protezione Civile della Regione
Autonoma Friuli Venezia Giulia,
con la collaborazione del Club Alpino Italiano,
Delegazione Regionale del Friuli Venezia Giulia,
e del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino
e Speleologico del Friuli Venezia Giulia.

Anno 2004

Distribuzione gratuita
Stampato in 137.000 copie
Riproduzione vietata

Stampa: Ipf Industrie Poligrafiche S.p.a. - Maniago (Pn)
Comunicazione: TubelloAssociati - Udine

I testi della sezione "Protezione Civile"
sono a cura della Protezione Civile della Regione.

I testi delle sezioni "Territorio" ed "Escursione"
sono a cura del Dott. Paolo Lombardo
Le illustrazioni sono tratte dai
"Quaderni della commissione di alpinismo giovanile",
dall'edizione della Commissione TAM del CAI
e dai Manuali dell'escursionismo SAF
del Club Alpino Italiano.

I testi della sezione "Soccorso"
sono a cura del CNSAS Regionale.

Per richiesta corsi di formazione
ed avvicinamento alla montagna rivolgersi a:

1. Scuola di Alpinismo e Sci-Alpinismo
delle Sezioni CAI di:
Tolmezzo, Spilimbergo, Udine, Cividale,
Pordenone, XXX Ott. Trieste, S.A.G. Trieste, Gorizia
2. Collegio regionale delle guide Alpine, sede di Tolmezzo.



Il significato più corretto del concetto di protezione civile è lo sviluppo di azioni di previsione e prevenzione dei rischi, attraverso la creazione di un sistema che deve partire dall'analisi e dalla conoscenza del territorio, per poter individuare i livelli di rischio e gli scenari dei fenomeni che si possono verificare.

La prevenzione, infatti, sta diventando sempre più l'elemento principale per garantire la sicurezza delle persone e del territorio. Tuttavia tale azione non può essere delegata solamente all'utilizzo di strumenti tecnologici.

Accanto ad essi, a volte, molto può fare la sensibilità e l'attenzione dei cittadini, e semplici conoscenze di base sono in grado di aiutare a riconoscere e segnalare elementi che possono mettere a repentaglio la nostra incolumità e quella altrui e ad affrontare correttamente eventuali situazioni di pericolo.

Formare ed informare i cittadini affinché i concetti di prevenzione di base diventino sempre più bagaglio conoscitivo e culturale di ciascuno è uno dei principali compiti della Protezione Civile della Regione, che in quest'ottica di divulgazione della conoscenza, ha progettato e realizzato, in collaborazione con il CAI ed il Soccorso Alpino della Regione, questa pubblicazione dedicata al tema della montagna, alle sue problematiche e ai comportamenti da tenere, perché la montagna non diventi fonte di pericolo.

La ragione di quest'iniziativa sta nel tentativo di limitare e controllare quegli incidenti più o meno gravi che ogni anno si verificano in montagna, soprattutto nella stagione estiva e causati dall'imprudenza o dall'incertezza del comportamento da tenere in occasione di situazioni di pericolo.

In questo spirito, nell'intendimento di fornire un valido strumento soprattutto a chi non sia esperto di montagna ma intenda avvicinarsi, la Protezione Civile della Regione Friuli Venezia Giulia mette, a disposizione questo piccolo volume, con l'obiettivo che diventi una preziosa raccolta di nozioni di base, di norme di comportamento, per facilitare e incentivare "l'autoprotezione" di ognuno di noi.

Da ultimo, ma non per questo meno importante, si vuole offrire un'occasione di riflessione per sviluppare il senso di responsabilità, che ciascuno di noi deve avere verso se stesso, verso gli altri, verso il territorio e il suo patrimonio naturale.

È con questo auspicio, quindi, che invito tutti a sfogliare, leggere e portare con sé questa pubblicazione, certo che ne verrà compreso il valore, non solo come mezzo tecnico, ma anche come strumento che contribuirà all'affermazione di una cultura di protezione civile.

Assessore Regionale alla Protezione Civile
Gianfranco Moretton

La protezione civile

La Regione Friuli Venezia Giulia dal 1986 si è dotata, prima in Italia, di una legge propria in materia di protezione civile. Il sisma del 1976 ha, infatti, reso evidente la necessità di dotarsi di un sistema integrato di protezione civile diffuso sul territorio, a difesa dell'incolumità delle popolazioni, dei beni e dell'ambiente.

Predisporre e coordinare tutte le misure e le azioni di tipo conoscitivo, normativo e gestionale che permettano di intervenire in situazioni di emergenza per garantire l'incolumità delle persone costituisce l'obiettivo principale della Protezione civile della Regione.

Queste finalità si realizzano attraverso le 4 attività principali:

- 1) previsione
- 2) prevenzione
- 3) emergenza
- 4) ripristino

Ciascuna di esse assume un ruolo ancor più rilevante sul territorio montano, che, presentando problematiche peculiari, richiede una costante tutela.

In tale ambito, ma non solo, una delle risorse più preziose della Protezione civile è rappresentata dalle organizzazioni di volontariato. In ogni Comune, infatti, esiste un Gruppo comunale di protezione civile pronto ad intervenire in caso di calamità e ad impegnarsi nelle attività di prevenzione sul territorio.

Rilevante è inoltre l'apporto dato dalle diverse Associazioni iscritte

nell'Elenco Regionale di volontariato di protezione civile, come il Corpo Nazionale Soccorso Alpino, che affianca e supporta, insieme ai Gruppi comunali, le forze istituzionali che intervengono nelle varie situazioni.

Fulcro di ogni emergenza è la Sala Operativa Regionale, che si prefigura come presidio permanente e operativo H24. Alla Sala Operativa competono le operazioni di coordinamento, soccorso e monitoraggio continuo dell'evolversi della situazione, i contatti con la stampa e i report ai vertici regionali per eventuali provvedimenti necessari a superare la situazione di emergenza.

> attività di previsione <

La previsione consiste nell'acquisizione dei dati per conoscere i rischi e le variabili del territorio.

Fondamentale importanza assume in questa fase la componente scientifica del sistema di protezione civile, che consente di prefigurare i possibili scenari di rischio sul territorio, la probabilità del loro accadimento, i tempi di ritorno, i danni attesi.

In questo campo la Regione Friuli Venezia Giulia dispone di sistemi all'avanguardia nel monitoraggio del rischio sismico e di quello idrogeologico. Riguardo al secondo, particolarmente rilevante per la montagna, la Protezione civile è costantemente

della Regione Friuli Venezia Giulia

impegnata nel monitoraggio dei livelli dei corsi d'acqua e delle condizioni meteorologiche, nonché nel monitoraggio dei dissesti importanti (frane) incombenti in alcune zone montane.

> attività di prevenzione <

Si fa prevenzione tramite un'adeguata politica di coordinamento delle attività che riguardano la gestione del territorio, delle risorse umane, di mezzi ed attrezzature.

Sono attività che consentono di prepararsi adeguatamente all'emergenza, predisponendo le risorse umane, le strutture e i mezzi necessari per fronteggiarla e diffondendo nei cittadini e negli operatori specializzati le conoscenze e per sviluppare comportamenti sociali ed organizzativi in grado di minimizzare il rischio.

La Protezione civile della Regione interviene con la realizzazione di opere nei casi in cui si avverta una situazione di pericolo: ad esempio opere di messa in sicurezza di versanti dove si ravvisino possibilità di distacco di massi, opere di regimazione di corsi d'acqua, qualora si ipotizzino dissesti idraulici.

In questa fase i volontari svolgono un ruolo fondamentale, in quanto il loro impegno consente la realizzazione di importanti attività di prevenzione, quali ad esempio:

- ricognizione sul territorio montano delle opere di difesa dai rischi;
- manutenzione delle strade forestali affinché siano, in ogni momento, percorribili in caso di emergenza in montagna;
- pulizia degli alvei e degli argini dei fiumi per garantire il regolare flusso delle acque;
- vigilanza ai fini di prevenzione degli incendi boschivi.

Tra le attività di prevenzione ha fondamentale rilevanza inoltre l'attività formativa specialistica destinata agli operatori di protezione civile, e le attività di informazione-formazione rivolte a tutti i cittadini, affinché i precetti di prevenzione di base diventino parte integrante del bagaglio conoscitivo e culturale della popolazione.

Pulizia di alvei



> attività di gestione dell'emergenza <

Le principali emergenze che si possono verificare in montagna sono di tre tipi:

- Incendi boschivi: gli interventi di spegnimento vengono coordinati dalla Protezione civile della Regione in collaborazione con il Corpo Forestale Regionale.
- Ricerca di persone disperse o in situazioni di pericolo. I gruppi comunali di protezione civile e le associazioni di volontariato, soprattutto quelle cinofile, intervengono, in caso di necessità, a supporto del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico.
- Alluvioni e frane. Le operazioni di soccorso sono coordinate direttamente dalla Sala Operativa regionale, con l'intervento di tutte le altre forze istituzionali.

GLI INCENDI rappresentano una delle più gravi minacce al territorio montano, responsabili ogni anno della perdita di migliaia di ettari di bosco. In questo caso, è fondamentale l'adozione di comportamenti corretti finalizzati sia a prevenire che a fronteggiare l'emergenza.

Semplici regole possono fare molto **per evitare che si creino situazioni di pericolo.**

È bene ricordare, infatti, che la maggior parte delle cause di incendio sono dovute all'inosservanza da

parte dell'uomo di semplici norme di prevenzione, quali:

- Non accendere fuochi nei boschi in nessun periodo dell'anno e per nessun motivo;
 - Non gettare fiammiferi accesi e mozziconi di sigarette, non fumare nei boschi ed in macchina usare sempre il posacenere;
 - Accendere il falò del pic nic solo nelle aree appositamente attrezzate e comunque porre la massima attenzione alle braci ed ai colpi di vento;
 - Non gettare rifiuti che possono alimentare incendi;
 - Non parcheggiare l'auto dove l'erba è alta e secca: il calore della marmitta potrebbe innescare un incendio.
- ...e se ci si trova coinvolti in un incendio:**
- Non cercare di avventurarsi tra le fiamme per spegnerle;
 - Individuare una via di fuga, una strada od un corso d'acqua che consenta di sottrarsi alle fiamme;
 - Attraversare il fronte del fuoco dove è meno intenso, per passare dalla parte già bruciata;
 - È bene allontanarsi dall'incendio, osservando da che parte arriva il vento: fiamme e fumo vanno in quella direzione;
 - Non ripararsi in grotte o cavità naturali: se entra del fumo si rischia di rimanere soffocati;
 - Non pensare che sicuramente qualcuno abbia già avvisato la

Sala Operativa della Regione; chiamare subito:



La Sala Operativa della Regione provvederà immediatamente ad attivare i soccorsi tramite le pattuglie forestali in servizio antincendio più vicine e le squadre di volontari di protezione civile del comune interessato. Per questo è importante saper indicare con la massima precisione dove si trova l'incendio: ciò permetterà al personale d'intervenire nel più breve tempo possibile.

La Sala Operativa della Regione, se necessario, attiva l'intervento dell'elicottero, dotato di attrezzature specifiche per lo spegnimento degli incendi, che talvolta rappresenta l'unico mezzo possibile per arrestare l'incendio.

Quindi chiunque, nel caso di avvistamento di un elemento di potenziale pericolo (focolai di incendi,

Frana:
inizi dell'intervento di messa in sicurezza



piccole frane, massi sporgenti e pericolanti...), può supportare la Protezione civile della Regione con una semplice telefonata.

> attività di ripristino <

L'azione per il superamento dell'emergenza consiste nell'adozione di misure e procedure per la ricostruzione e la riabilitazione degli ambienti fisici e del tessuto sociale ed economico eventualmente danneggiato.

Relativamente al territorio montano, anche eventi di entità poco rilevante (come ad esempio piccole frane) possono causare situazioni di grave pericolo. In questi casi la Protezione civile della Regione interviene per la messa in sicurezza utilizzando preferibilmente tecniche di ingegneria naturalistica che permettono di effettuare interventi che si inseriscano nel paesaggio con il minimo impatto ambientale.

Situazione a conclusione dell'intervento di messa in sicurezza



il territorio

Il territorio montano del Friuli Venezia Giulia è percorso da circa trecento sentieri per 4200 km., curati dalla Commissione Giulio Carnica del CAI regionale e contrassegnati con simbolo bianco e rosso e l'indicazione del numero del sentiero.



Ci sono inoltre 62 sentieri attrezzati e ferrate, la cui manutenzione viene effettuata dalla Delegazione Regionale del CAI, d'intesa con le Guide Alpine. La regola minima di prudenza prevede un sufficiente allenamento, l'uso di casco, cordino e set da ferrata e l'assenza di vertigine.



Strade forestali, comunali ed interpoderali collegano il fondovalle e le malghe che in parte sono state riattate e di cui molte sono destinate ad agriturismi montani.

I rifugi alpini raggiungibili solo a piedi sono 16, mentre i bivacchi posizionati in alta quota sono una trentina. Numerosi sono inoltre i rifugi escursionistici il cui accesso è permesso anche alle macchine e le casere ristrutturate da molte sezioni del Club Alpino.

Tre sono le principali aree protette regionali:

- 1) **la Foresta di Tarvisio**, curata e gestita dal Corpo Forestale dello Stato;
- 2) **il Parco delle Prealpi Giulie**, il cui territorio appartiene a sei comuni (Moggio, Resia, Resiutta, Venzone, Lusevera, Chiusaforte) e si estende fino al confine sloveno;
- 3) **il Parco delle Dolomiti Friulane**, il cui territorio interessa sei comuni in provincia di Pordenone e due in provincia di Udine e si estende sino al confine con il Veneto.

In queste aree, salvo per alcune zone molto limitate, destinate a riserva integrale, la frequentazione è libera purché corretta e rispettosa delle prescrizioni degli Enti di governo.

Venti sono le **specie di flora alpina per cui vige il divieto di raccolta** per legge regionale sul nostro territorio, tra cui ad esempio,



la stella alpina, il giglio martagone, la primula auricola e la wulfenia.

> i rifugi <

I rifugi alpini sono strutture ricettive sorte ad opera del Club Alpino Italiano per offrire ospitalità e pernottamento a quanti hanno esigenza di trovare un conveniente supporto all'attività escursionistica ed alpinistica in quota.

Sono di norma aperti dalla seconda settimana di giugno alla terza settimana di settembre ed oltre, condizioni meteorologiche permettendo. **L'apertura è indicata dalla bandiera italiana esposta sul pennone.**

La maggior parte sono di proprietà o in gestione al CAI, sono aperti a tutti e senza obbligo di consumazione, fatto salvo per i non soci del CAI, soggetti al pagamento di un



Rifugio Marinelli

piccolo corrispettivo per l'uso del posto a tavola.

Un prezzario specifico propone servizi essenziali per i soci del CAI per i quali è stato abolito lo sconto del 10% praticato sinora.

È obbligatorio l'uso del sacco lenzuolo per il pernottamento, in vendita presso i rifugi stessi.

Tutti i rifugi alpini sono dotati di ricovero invernale con alcuni posti letto e dotazione minima di emergenza.

Un apposito regolamento fa divieto di fumare, limita l'accesso agli animali, fissa l'orario (22,00) di assoluto silenzio. **L'acqua è una risorsa preziosa in quota e come**

tale può non essere disponibile in maniera indiscriminata.

Il gestore è punto di riferimento per ogni problema in quell'ambiente, soprattutto in casi di emergenza.

Quasi tutti i rifugi alpini del FVG hanno il telefono pubblico, ed in molti casi non c'è alcun segnale di nessun operatore per i telefoni cellulari.

Disposizioni di legge regionale vietano l'accesso in macchina a tutti i rifugi alpini eccetto in alcuni casi, per emergenza o per il soccorso alpino.

I rifugi alpini (raggiungibili solo a piedi) del FVG sono:

DOLOMITI ORIENTALI

	Alt. m.	Tel.
1 Rifugio Maniago	1689	0427/879144
2 Rifugio Pordenone	1249	0427/87300
3 Rifugio Giau	1400	0433/88002
4 Rifugio Flaiban-Pacherini	1587	0433/88555
5 Rifugio Pussa	930	0427/87050

ALPI CARNICHE

6 Rifugio De Gasperi	1767	0433/69069
7 Rifugio Lambertenghi	1951	0433/72017
8 Rifugio Marinelli	2111	0433/779177
9 Rifugio Pietro Fabiani	1539	
10 Rifugio Grauzaria	1250	attualmente non agibile

ALPI GIULIE

11 Rifugio Grego	1389	0428/60111
12 Rifugio Di Brazza	1660	
13 Rifugio Corsi	1874	0428/68113
14 Rifugio Pellarini	1499	0428/60135
15 Rifugio Gilberti	1850	0433/54015
16 Rifugio Zacchi	1380	0428/61195





> i bivacchi <

I bivacchi fissi sono in genere costruzioni prefabbricate monolocale di modeste dimensioni con capienza normalmente inferiore a dieci posti, ubicate nelle zone più elevate della catena alpina. Sono frequentati di solito per l'alpinismo classico quale base per l'attacco alle vie di salita o lungo percorsi alpinistici in quota.

Sono incustoditi ed aperti in permanenza e dotati con quanto essenziale per il riparo di fortuna degli alpinisti.

L'utilizzo del bivacco deve essere limitato al tempo strettamente necessario all'attività prevista, non essendo infatti previsto per regolamento alcuna possibilità di soggiornare in senso tradizionale.

La maggior parte appartiene alle sezioni del Club Alpino e sulle nostre montagne sono circa una trentina, con tempi di accesso mediamente di 3 ore ed in genere raggiungibili con sentieri segnalati.

Alcuni bivacchi sono previsti per l'attività speleologica nella zona delle Alpi Giulie in particolare nell'area del Canin.

> la carta topografica ed orientamento <

Sentieri, rifugi, bivacchi, luoghi abitati, ed altre realtà del territorio sono riportati sulla carta topografica che ogni escursionista deve avere e saper leggere.



Durante l'escursione è necessario non accontentarsi di andare "a rimorchio" di chi conosce la strada: bisogna imparare a contare su se stessi.

Scegliere il percorso giusto, capire dove ci si trova, orientarsi quando la visibilità è scarsa, ritrovare la strada del ritorno possono diventare un gioco entusiasmante e non troppo difficile e possono risparmiare fatiche inutili e brutte esperienze.



- **A casa**, il giorno precedente la gita, è necessario osservare l'itinerario sulla carta topografica, prestando attenzione alla direzione e all'andamento del sentiero, ai bivii, alle caratteristiche del terreno (pendenza, zone boschive o rocciose, presenza di costruzioni, sorgenti ecc.);



- **Durante l'ascensione** meglio usare la carta ogni volta che sorgono dubbi sul percorso; sarà poi indispensabile guardarsi intorno, osservare ogni elemento che può essere utile per il ritorno e cercare di stamparselo nella memoria;



- È importante fare particolare attenzione alle biforcazioni che si incontrano o ai tratti in cui il sentiero diventa poco visibile; se si teme di non ricordare la strada si può costruire un "ometto" di pietra che sarà d'aiuto al rientro.

La carta topografica è fondamentale. Come si legge:

- **La scala:** le più usate in montagna sono le carte 1:25.000 (ad ogni centimetro sulla carta corrispondono 25.000 centimetri, cioè 250 metri, sul terreno) ed 1:50.000 (1 cm. = 500 metri).

È utile per una valutazione approssimativa della lunghezza del tragitto.

- **Tinteggiatura:** nelle carte a colori, gradazioni più scure di grigio o marrone rappresentano quote più elevate, il verde rappresenta le zone boschive e prative, l'azzurro i ghiacciai.

È utile per capire la natura del terreno da percorrere.

- **Quote:** le carte indicano la quota in metri dei punti significativi (cime, colli, laghi, costruzioni).

Sono utili per valutare i tempi di percorrenza.

- **Curve di livello:** uniscono con una linea punti con la stessa quota e sono tracciate a intervalli di livello generalmente di 100 o 25 o 20 metri (vedi la legenda della carta).

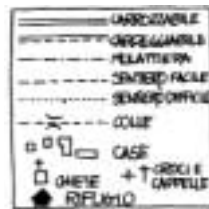
Sono utili per valutare la pendenza del terreno e la sua conformazione: più le curve sono fitte, maggiore è la pendenza; le concavità a monte indicano i crinali, quelle a valle i valloni.



Simboli relativi all'idrografia (in azzurro nelle carte a colori, in nero nelle altre).



Simboli relativi alla vegetazione.



Simboli relativi a strade, costruzioni, sedi umane.



L'escursione

Alcune regole per godere del piacere di un'escursione ben riuscita:

1) **Un po' di allenamento** prima di partire per l'alpe. Meglio consultare il medico per individuare eventuali limiti all'attività in quota e per adottare qualche precauzione.

2) **Preparare il percorso**, studiare la carta topografica, prevedere i punti di sosta, ricordare i numeri dei sentieri, e soprattutto informarsi sui tempi, quando partire e quando iniziare il rientro per non farsi sorprendere dal buio. Ricorrere eventualmente alla consulenza delle locali Sezioni del CAI o delle Guide Alpine, per ottenere informazioni aggiornate. **Non uscire mai dai sentieri!!**

3) **Informare su dove si va**, con chi, quando si rientra e lasciare un segno del proprio passaggio sui libri dei rifugi, dei bivacchi e di vetta. **Evitare di muoversi da soli!!**

4) **Preparare con cura lo zaino e l'abbigliamento dopo aver consultato le previsioni meteo**: se è previsto tempo a rischio è meglio rimandare o accorciare il percorso.

5) **Partire piano per scaldare i muscoli e poi mantenere un ritmo costante** e lento calcolando circa 350 metri all'ora di dislivello in salita e 500 in discesa. Non spendere subito tutte le energie: bisogna affrontare anche il ritorno. La rarefazione dell'ossigeno in quota, provoca una progressiva riduzione della forza

muscolare e può portare anche a delle conseguenze fisiologiche gravi. **Modulare quindi lo sforzo facendo attenzione ai sintomi del "mal di montagna"** quali il mal di testa, colpi di tosse, insonnia, nausea e vomito, malessere generale o debolezza. Tali sintomi possono migliorare scendendo di quota.

6) **Fare attenzione che il ritmo cardiaco non superi le 130 pulsazioni al minuto**, fermarsi ogni 2 ore almeno, bere spesso (almeno 2-3 litri per escursione) e mangiare anche saltuariamente cioccolata, frutta, biscotti. Non bere alcolici, soprattutto con il freddo, poiché l'alcool produce vasodilatazione e quindi accentua l'azione del freddo. Se c'è vento, l'azione del freddo si moltiplica per 10, con l'umidità per 14.

7) **Informarsi sul rischio temporali e sulla presenza di rocce a base ferrosa lungo l'itinerario**. Il fulmine colpisce i luoghi più elevati ed appuntiti, quindi evitare creste, punti esposti e cime; mantenere la distanza di sicurezza di 30 metri tra le persone, evitare la sosta a fianco delle pareti verticali liberandosi di oggetti metallici ed evitare i margini del bosco con piante di alto fusto; **in casi estremi rannicchiarsi a "palla"**.

8) **In caso di emergenza**, richiamarsi alle norme di comportamento suggerite dal **Soccorso Alpino** (vedi pag. 24)

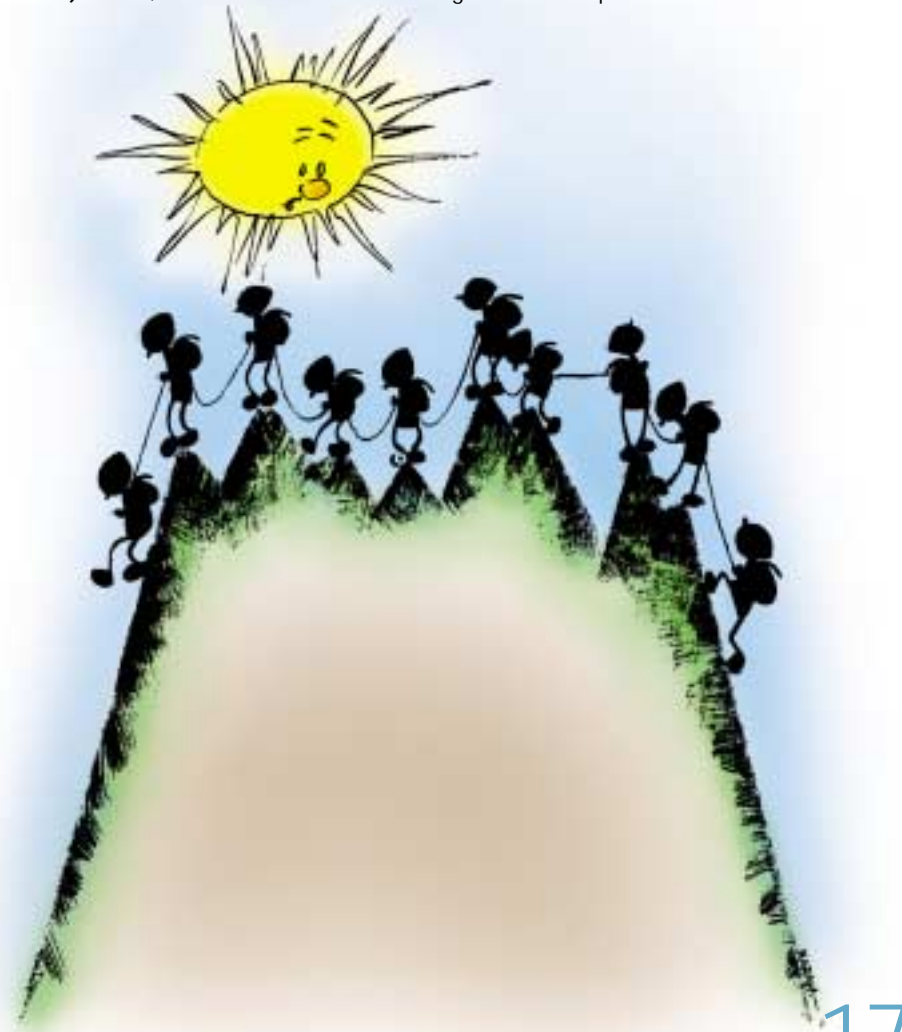
9) **Se ci si è persi**, evitare di "arrangiarsi" poiché si potrebbero

peggiore le cose! Anche in questo caso i **consigli del Soccorso Alpino** sono un'efficace opera di prevenzione.

10) **Non fidarsi del cellulare perché spesso in montagna non c'è alcun segnale di campo**.

11) Infine, **in caso di incontro**

"indesiderato" con qualche animale o insetto, spesso una puntura di zecca, è sempre **opportuno passare al pronto soccorso**, perché solo il medico potrà verificare se c'è il rischio di "animale infetto" con conseguenze anche pericolose.



> l'equipaggiamento <

LO ZAINO

L'attività fisica in montagna determina sempre un notevole impegno, per cui si deve evitare uno zaino troppo pesante.

Lo zaino dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:

- deve essere capiente, in genere per un'escursione giornaliera la sua capacità non dovrebbe superare i 40-50 litri;
- spillacci larghi ed imbottiti, cosicché le spalle soffriranno di meno;

- dorso imbottito, con un telaio rigido interno alla struttura e tale da consentire un minimo di aerazione e una buona distribuzione dei pesi;
- cintura ventrale a sgancio rapido, per mantenerlo stabile sulla schiena;
- almeno una tasca esterna superiore utile per riporre oggetti di uso frequente.

Nello zaino è utile mettere:

- giacca a vento
- un maglione o pile (meglio 2 leggeri, secondo il metodo di utilizzo a "cipolla");
- una mantellina ed il coprizaino anti pioggia;
- biancheria intima e camicie per ricambio, tutto in sacchetto di plastica per proteggere dall'acqua che può eventualmente entrare nello zaino;
- contenitore di plastica rigida per alimenti;
- occhiali da sole, crema protettiva, berretto;
- tessera CAI se iscritti, copia del libretto sanitario, medicinali e documenti personali;
- coltellino multiuso, pila, fischietto per eventuale emergenza e possibilmente telo termico in foglio d'alluminio.



L'ABBIGLIAMENTO

Sono utili i calzoni lunghi per ridurre il rischio "zecche", camicie in flanella e scarponcini da trekking con suola scolpita in gomma, robusti, alti alla caviglia, comodi e mai giusti per non soffrire a causa di calzature che diventano strette per il fisiologico gonfiore durante la giornata. Inoltre, è consigliabile sovrapporre due paia di calzettoni: prima quelli in cotone, poi quelli in lana.

È opportuno che il colore dell'abbigliamento sia di "contrasto" con l'ambiente, per esempio non "verde".

> l'alimentazione <

L'alimentazione deve essere costituita da cibi facilmente consumabili durante le soste che devono essere:

- **energetici**, poiché il fabbisogno calorico giornaliero può anche raddoppiare sotto sforzo ed in condizioni ambientali avverse;
- **digeribili** poiché durante l'attività fisica e soprattutto in quota la digestione è più difficile e lenta;
- **leggeri da trasportare** per non appesantire lo zaino.

Un esempio di alimentazione equilibrata per l'escursione di un giorno può essere:

- prima colazione abbondante a base di latte fresco oppure the con miele;
- pane biscottato con burro e marmellata;



- un bicchiere di frullato o succo di frutta.

Nello zaino:

- pane, biscotti, cracker, che sono più digeribili e conservabili del pane fresco;
- prosciutto magro, formaggio grana;
- frutta fresca e frutta secca mista come nocchie, albicocche, noci;
- succhi di frutta, possibilmente in brick, the, acqua;
- tavolette a base di müsli, marmellate, cioccolate.

Evitare bevande gassate e cibi in scatola, soprattutto con contenuto oleoso.

> come mi comporto
in montagna <



1) Non abbandonano rifiuti



2) Evito i rumori inutili



3) Rispetto il lavoro dei contadini e montanari



4) Rispetto tutti gli animali, anche i più piccoli

5) Non danneggio alberi e fiori

6) Non accendo fuochi nei boschi



7) Non asporto rocce, minerali, fossili, reperti archeologici e storici



8) Seguo i sentieri

9) Non faccio rotolare pietre, per gioco o disattenzione, perché potrei colpire persone che camminano nei sentieri sottostanti

10) Non transito con mezzi motorizzati fuori dalle strade carrozzabili aperte al traffico

11) Non utilizzo le ferrate senza l'attrezzatura di sicurezza.

Troppi divieti? Troppe regole?
Solo rispettandole e facendole rispettare darai un contributo a difendere la montagna!

La sicurezza

> per riassumere <

Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire rinunciare alla possibilità di scoprire segreti affascinanti e di vedere ambienti unici. Le statistiche elaborate dal Soccorso Alpino parlano chiaro. La maggior parte degli incidenti di montagna avvengono su percorsi non difficili, spesso su sentieri e su pendii erbosi, e sono causati dall'imprudenza e dall'impreparazione. Quindi non cercare inconsiamente un'avventura temeraria. Ricordati queste regole fondamentali:

- 1 **Preparati fisicamente** per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.
- 2 **Preparati moralmente** con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza.
- 3 **Preparati tecnicamente** aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo da poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.
- 4 **Conosci la montagna e i suoi pericoli** (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) in modo da poterli evitare. Informati sulle previsioni meteorologiche.
- 5 **Conosci i limiti delle tue forze** e conserva sempre un adeguato margine di energie.
- 6 **Scegli le imprese adatte** alle tue possibilità e studia preventivamente il percorso.
- 7 **Scegli bene i compagni** per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- 8 **Non lasciarti trascinare dall'ambizione** o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità.
- 9 **Stai costantemente all'erta** soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi.
- 10 **Sappi rinunciare** se il tempo peggiora o l'escursione è superiore alle tue forze. Non c'è da vergognarsi. Le montagne ci attendono sempre anche la prossima volta.



il soccorso Alpino

> la storia <

Ufficialmente costituito nel 1954, il Soccorso Alpino ha iniziato a svolgere l'attività di soccorso sulle nostre montagne già ben prima di questa data. Grazie alla disponibilità di alcuni alpinisti della zona di Cave del Predil si formò la prima squadra del Corpo Nazionale Soccorso Alpino.

Tra questi, Cirillo Floreanini, che nei successivi 40 anni ha fatto crescere sull'intero territorio regionale l'organizzazione del Soccorso Alpino.

Nel 1961, grazie ad un primo impiego di un elicottero proveniente dalla base NATO di Aviano si intravide

la possibilità di rendere ancora più efficace la preparazione dei soccorritori.

Iniziò così l'esperienza del **soccorso in montagna con mezzi aerei**.

Dagli elicotteri dell'esercito USA si passò negli anni '70 all'impiego di quelli dell'**Esercito Italiano** del V° ALE RIGEL di Casarsa e dell'**Aeronautica Militare** del S.A.R. di Istrana.

Le esperienze fatte portarono negli anni '90 alla collaborazione con il Servizio Aereo Regionale di Protezione Civile e successivamente con il neonato servizio di Elisoccorso del 118.

Elicottero Militare



Negli ultimi anni vi è stato un continuo incremento delle operazioni di soccorso in montagna, in particolare per gli escursionisti.

Troppo spesso l'avventurarsi oltre i propri limiti di preparazione fisica, senza un'adeguata programmazione e conoscenza del percorso, porta a dover chiedere aiuto.

Ci si affida allora all'onnipresente "telefonino", che costituisce sicuramente un elemento utile per l'immediatezza dell'allertamento, ma anche una falsa sicurezza: in montagna spesso non c'è un'adeguata copertura del segnale, o peggio ci si può rendere effettivamente conto di non essere in grado di togliersi dai pasticci.

In ogni caso, è preferibile cercare di inviare una richiesta di aiuto con la massima tempestività.

Il C.N.S.A.S. FRIULI V.G. opera sia nei casi in cui l'emergenza abbia una rilevanza sanitaria per traumi, malori, ecc., sia nel caso di dispersi, incrodati (bloccati e legati in parete) o comunque situazioni che necessitino dell'accompagnamento a valle.

Grazie all'elicottero oggi si è in grado di poter rispondere con tempestività alle richieste di soccorso.

La presenza di un Tecnico di Elisoccorso del C.N.S.A.S. presso l'elibase 118 di Udine garantisce la

Elicottero della Protezione Civile della Regione



possibilità di un intervento rapido su terreno impervio da parte di una qualificata equipe medica con il conseguente trattamento e trasporto presso le più indicate strutture ospedaliere.

Caratteristiche diverse ha l'**elicottero della Protezione Civile** che viene **impiegato per** esigenze di tipo non strettamente sanitario, quali le **ricerche di persone disperse, trasporto in quota di squadre di soccorso e recupero di alpinisti "incrodati"**.

Purtroppo queste eccezionali macchine sono però soggette a limitazioni dovute alle condizioni meteorologiche o all'oscurità.

> cos'è il Soccorso Alpino <

Il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) è una sezione particolare del Club Alpino Italiano, i cui componenti, tutti Volontari, sono Operatori Tecnici di Soccorso Alpino e Speleologico in grado di portare rapidamente soccorso primario (sanitario e non) con efficacia, efficienza e sicurezza a persone infortunate ed in pericolo, per qualsiasi causa, compreso l'eventuale recupero salme e la ricerca di persone scomparse (Legge n. 91/63 e Legge n. 776/85).

L'attività del CNSAS, struttura operativa della Protezione Civile, ai sensi della Legge n. 225/92, con la recente approvazione della Legge n. 74/01 viene riconosciuta dalla



Repubblica Italiana come servizio di pubblica utilità.

Al personale del Soccorso Alpino, considerata la legge n. 298/02, viene di norma attribuito il soccorso alle persone in montagna, in grotta, in

ambienti ostili e impervi.

Allo stesso CNSAS spetta il coordinamento dei soccorsi in caso di presenza di altri enti dello Stato o organizzazioni di Protezione Civile, con esclusione delle grandi emergenze o calamità.

Nel momento in cui il CNSAS e le sue strutture operative regionali, vengono individuate come i soggetti di riferimento esclusivo per l'attuazione del soccorso sanitario nel territorio montano ed in ambiente ipogeo (Legge n. 74/01), la stessa attività del CNSAS viene ad assumere il carattere di un pubblico servizio.

Proprio per le assolute specificità legislative, il Soccorso Alpino del Friuli Venezia Giulia, detiene un forte legame con le strutture del Sistema Sanitario e della Protezione Civile Regionale.

> chi siamo <

Gli oltre 270 Volontari Operatori di Soccorso Alpino sono oggi addestrati secondo uno standard nazionale, attraverso un'articolata formazione obbligatoria e permanente, che prevede periodici moduli addestrativi e di verifica per poter garantire la propria operatività su tutti i terreni impervi.

Su roccia, su ghiaccio, su neve e valanghe, sulla ricerca di persone disperse, sulla evacuazione passeggeri degli impianti di risalita, sia in



estate che d'inverno ed anche in condizioni estremamente sfavorevoli, i Tecnici del Soccorso Alpino devono saper operare senza valicare però i limiti di sicurezza derivanti dall'operare in ambienti potenzialmente pericolosi.

Attualmente nella nostra regione sono presenti:

1 Scuola regionale di Soccorso Alpino composta da n.1 Istruttore Nazionale e n.8

Istruttori Regionali;
1 Gruppo di formazione sanitaria;
19 Tecnici di Elisoccorso;
10 Tecnici di Soccorso Alpino;
22 Tecnici di ricerca;
5 Unità Cinofile da Valanga, di cui n. 2 Istruttori Nazionali;
8 Unità Cinofile da Ricerca in Superficie, di cui n. 2 Istruttori Nazionali.

> dove operiamo <

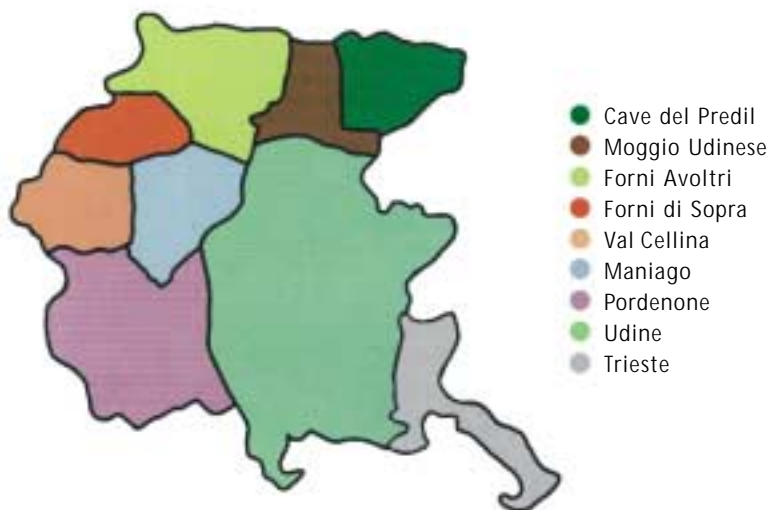
Il Soccorso Alpino Regionale presta il proprio servizio su tutto il territorio montano e carsico della nostra Regione.

La copertura delle zone impervie della Regione è garantita da 9 Stazioni di soccorso: Cave del Predil, Forni Avoltri, Forni di Sopra, Maniago, Moggio Udinese-Pontebba, Pordenone, Gemona del Friuli, Trieste, Valcellina.

Tutte le Stazioni di soccorso sono autonome ed indipendenti, così da poter operare con rapidità ed efficacia in concomitanza di più interventi di soccorso anche di tipologie differenti.

Gli scenari operativi sono tra i più vari: alpinismo, free-climbing (arrampicata sportiva), salita di vie ferrate, trekking, escursionismo, canyoning (discesa di torrenti), sci escursionismo e sci alpinismo, free-ride (fuori pista), ice-climbing (scalata di cascate di ghiaccio), volo a vela (parapendio e deltaplano), caccia, speleologia.

Ma in questi difficili ambienti hanno luogo anche diverse attività lavorative, che possono dar corso a incidenti anche gravi, dove le operazioni di soccorso possono essere affrontate in sicurezza solo dai Tecnici del Soccorso Alpino, come nel caso di lavori forestali, messa in sicurezza di pareti rocciose o scogliere, attività in alpeggi, ecc.



> prevenzione e sicurezza in montagna <

• Nel caso vi siate persi

Mantenete la calma, cercate se possibile un luogo sicuro dove fermarvi, altrimenti restate dove siete. Facendo così non correte alcun rischio; non cercate per nessuna ragione di "aprirvi" un passaggio verso valle.

Chiamate soccorso con il cellulare, se funzionante, oppure usando i segnali convenzionali di soccorso.

Trovarvi sarà più facile se avrete lasciato indicazioni sul vostro percorso.

• Nel caso di Incidente

Ragionate ed evitate qualsiasi forma di panico.

Valutate la situazione generale cercando di individuare i pericoli presenti.

Adottate subito misure idonee per evitare e prevenire altri rischi.



È necessario dare l'allarme il più velocemente possibile.

Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di poter e saper fare.

Numeri di telefono da utilizzare per richiedere l'intervento di soccorso:

AUSTRIA	ITALIA	SLOVENIA
140	118	112

> come attivare il Soccorso Alpino <

Chiunque intercetti una richiesta di soccorso, deve rispondere alle richieste di aiuto ed avvertire immediatamente, tramite il cellulare o i telefoni posti nei rifugi alpini, formando il numero 118.

Se il luogo dell'incidente è lontano dal posto telefonico, prima di allontanarsi, memorizzare o annotare i riferimenti visivi utili al ritrovamento.



> come si effettua la chiamata <

- **Comunicare in modo chiaro** le proprie generalità, da dove si sta effettuando la chiamata ed il numero telefonico dell'apparecchio.
- **Spiegare** sommariamente che cosa è accaduto e dove; riferire se possibile l'ora dell'incidente.
- **Precisare numero e condizioni degli infortunati** e/o degli eventuali dispersi, indicando il colore del loro abbigliamento.
- **Descrivere** le condizioni meteorologiche del luogo ed in particolare le condizioni di visibilità.
- **Attendere una chiamata di conferma** con le eventuali istruzioni da parte del soccorso alpino, rimanendo accanto al telefono per fornire eventuali ulteriori informazioni.
- Nel caso vi siate persi, **mantenete la calma**, cercate se possibile un luogo sicuro, altrimenti restate dove siete.



Si, necessitiamo di soccorso
(Segnali CISA / IKAR)

Se la zona dove si è verificato l'incidente è sorvolata da un elicottero, la posizione da assumere per segnalare la richiesta di aiuto è la cosiddetta "Y".

> quali sono i segnali per chiedere soccorso <

Se non riuscite a mettervi in contatto telefonico, **usate il segnale "convenzionale" di soccorso, che consiste nel ripetere sei volte in un minuto una segnalazione acustica o luminosa (ogni dieci secondi), a cui far seguire una pausa di un minuto.**

Poi ripetere il segnale fino ad ottenere una risposta, che consiste in un segnale acustico o luminoso, da ripetere tre volte in un minuto (nel minuto di pausa della chiamata).



Non abbiamo bisogno di soccorso
(Segnali CISA / IKAR)

Se invece la zona non è quella dove è avvenuto l'incidente, dovrete assumere la posizione "N".

> cosa non si deve assolutamente fare <

Non richiamare l'attenzione dei soccorritori se non necessario, evitando di "sbandierare" fazzoletti, maglioni o giacche a vento.

In prossimità dell'elicottero tenere i bambini per mano ed i cani al guinzaglio.

Prestare molta attenzione a tutto ciò che può volare via spinto dal flusso d'aria del rotore, come indumenti, zaini, cappellini ecc., tutte cose che possono essere molto pericolose.

Non avvicinarsi ASSOLUTAMENTE all'elicottero, attendendo sul posto, l'arrivo dei soccorritori.

Andar per monti

in Friuli Venezia Giulia

Protezione Civile
della Regione Friuli Venezia Giulia
Via Natisone, 43
33057 Palmanova (Ud)
Fax 0432 928681



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



Previsioni Meteo
0432 934189

CAI - Delegazione Regionale
del Friuli Venezia Giulia
328 8872471

Soccorso Alpino 118

Vigili del Fuoco 115