

Saper camminare nel modo giusto, con attrezzatura adeguata, sapere dove siamo e dove vogliamo andare sono elementi fondamentali per andare in montagna, qualunque attività si svolga.

Se proprio ti sei perso oppure hai avuto un imprevisto non esitare a chiamare il



Telefono soccorso

118

In mancanza di segnale prova a fare il

112

numero di emergenza europeo



REGIONE TOSCANA
www.regione.toscana.it/montagnasicura



CLUB ALPINO ITALIANO
Gruppo Regionale Toscana
www.ca.toscana.it



SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO
Gruppo Toscano
www.sgsi.it



GUIDE ALPINE TOSCANA
www.guidealpines.toscana.it



Consorzio LAMMA
www.lamma.rete.toscana.it



METEOMONT
www.meteomont.net



MONTAGNA SICURA
TOSCANA

Sei certo di non aver

**DIMENTICATO
NIENTE?**

Ecco alcuni semplici consigli per rendere la tua escursione più sicura e divertente.



Escursionismo

Il Progetto "Montagna Sicura" nasce con la finalità di sviluppare, in chi frequenta la montagna, una maggiore consapevolezza dei rischi che si possono correre ed una migliore conoscenza delle precauzioni da adottare per prevenirli.

www.gruppo.com - 11-2009



Ciao se vuoi fare una escursione tranquilla ascolta il mio suggerimento, **segui i sentieri segnati dal C.A.I. e non allontanarti da essi.**

È bene però seguire ...

Alcuni Consigli dettati dalla nostra esperienza

- andare in montagna con **persone più esperte** per acquisire esperienza
- frequentare, se possibile, uno dei **corsi organizzati dal C.A.I.** o contattare le **guide alpine ed escursionistiche**
- **pianificare bene la gita** a casa la sera prima per evitare di dimenticare qualcosa di importante
- è meglio **non affrontare la gita da soli**
- **vestirsi a più strati** (a cipolla) per poter sopportare i vari sbalzi della temperatura ed avere sempre con sé un capo impermeabile
- portare sempre nello zaino dell'**acqua**
- portarsi un **fischietto per attirare l'attenzione** in caso di bisogno
- valutare se è il caso di ritornare indietro
- **rinunciare alla gita** se superiore alle proprie capacità o se non possiedi, o non sai ben adoperare, l'attrezzatura necessaria
- è buona norma **lasciar dento a casa ed al rifugio** quale sarà il nostro itinerario
- ricorda che i **gestori dei rifugi** possono esserti d'aiuto per conoscere le condizioni dei sentieri e del meteo



MONTAGNA SICURA
TOSCANA

Sceita dell'
itinerario

Spesso diamo per scontato la conoscenza della zona dove vogliamo andare.

È necessario:

- portarsi dietro una carta dei sentieri della zona che attraversiamo e saperla leggere!!!
- individuare sulla cartina l'itinerario dell'escursione
- valutare che spesso camminiamo molto per cui è importante calcolare il tempo per il rientro
- in caso di perdita di orientamento, ripercorrere a ritroso il percorso effettuato fino a ritrovare dei punti sicuramente visti in precedenza
- sono in commercio navigatori satellitari con la cartografia dei sentieri. Non dimenticarsi, però, di portare comunque anche la carta dei sentieri tradizionale, perché le batterie del navigatore potrebbero esaurirsi sul più bello ed il segnale può non essere sempre ricevibile.



Condizioni
Meteo



In montagna il tempo può cambiare repentinamente, per questo conoscere le previsioni del tempo permette di adeguare i programmi della gita. Per la Toscana è possibile consultare: www.lamma.rete.toscana.it

Equipaggiamento

In montagna il terreno scosceso, umido o la presenza di erba richiedono di saper camminare con attenzione.

Una scivolata improvvisa può rovinare la giornata e compromettere il ritorno a casa.

È indispensabile indossare calzature adeguate come scarponi da trekking e con una suola scolpita (per una presa sicura sul terreno).



Per evitare brutte sorprese è indispensabile tenere nello zaino una lampada frontale (per avere sempre libere le mani), perché il buio cala all'improvviso (controllare di avere le pile nuove di scorta).



Se devi chiedere
"AIUTOOOO!"

NON AFFIDARTI SOLO AL TELEFONO CELLULARE!!!

Spesso il segnale non arriva quando siamo in fondo ad una valle, perciò - se hai bisogno di aiuto - prova a risalire il crinale della montagna per cercare di chiamare (se il segnale non fosse presente neanche lì, prova a chiamare il 112).



segnali internazionali per
Elicottero



NON HO BISOGNO DI AIUTO



HO BISOGNO DI AIUTO

