

**È meglio...**

... non affrontare la gita da soli e lasciar detto ai familiari od al gestore del rifugio, il probabile

percorso, la meta che intendi raggiungere ed il probabile orario di ritorno.

... valutare in ogni momento se sei in grado di **TORNARE INDIETRO**. È indispensabile essere sempre capaci di rientrare sui propri passi.

... evita le zone impervie dalle quali poi è difficile uscire (e raggiungerti in caso di soccorsi!)

... rinunciare alla gita se non possiedi o non sai ben utilizzare l'attrezzatura necessaria.

**RICORDA!**  
Nell'incertezza

è meglio rinunciare alla gita!



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](http://www.regione.toscana.it/montagnasicura)

CLUB ALPINO ITALIANO  
Gruppo Regionale toscana  
[www.ca.toscana.it](http://www.ca.toscana.it)

SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO  
Gruppo Toscano  
[www.sasi.it](http://www.sasi.it)

GUIDE ALPINE TOSCANA  
[www.guidedalpinetoscana.it](http://www.guidedalpinetoscana.it)

Consorzio LAMMA  
[www.lamma.rete.toscana.it](http://www.lamma.rete.toscana.it)

METEOMONT  
[www.meteomont.net](http://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.



IN INVERNO

**IN INVERNO**

i sentieri non esistono più perché la neve o il ghiaccio livellano i pendii.

È necessario adoperare particolare **ATTENZIONE!**

È necessario avere attrezzatura adeguata e saperla usare.



È bene anche 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 detto 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

**Attrezzatura**

- Adoperare scarponi invernali adeguati
- Utilizzare immediatamente **RAMPONI E PICCOZZA** quando siamo in presenza di neve indurita o ghiaccio (o comunque averli nello zaino se c'è neve fresca). Nel nostro territorio le condizioni della neve possono variare in modo molto veloce e si può trovare ghiaccio anche nei versanti assolati.
- Nello zaino è comunque indispensabile avere sempre la **LAMPADA FRONTALE** che consente di ritornare tranquillamente alla macchina.
- Nel caso di un imprevista sosta (per infortunio o per pernottare all'aperto) un **TELO TERMICO** permette di non disperdere il calore del corpo e quindi di sostare più tranquillamente.



Se fai **SCI ALPINISMO** oltre all'attrezzatura consigliata per andare a piedi, è necessario essere dotati di **ARVA** e, soprattutto, saperlo usare.

- È assolutamente indispensabile affrontare la gita in compagnia
- La valanga è sicuramente il pericolo maggiore, pertanto è d'obbligo consultare un bollettino specifico. Evitare, comunque, gite immediatamente dopo forti nevicate.

- Si possono usare per camminare anche le **RACCHETTE DA NEVE** o **CIASPOLE** ed i **BASTONCINI da SCI**. Ricordati che vanno utilizzati solo su NEVE FRESCA e su PENDII LIEVI.

**ATTENZIONE**

i bastoncini non sostituiscono la piccozza ed i ramponi.

**Scelta 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](http://www.lamma.rete.toscana.it)

**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 chiedere 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