

montagnesicure.ch

# Consigli per una montagna sicura.



## Per un Ticino sicuro

---

Le sempre crescenti e mutevoli sfide a cui l'evoluzione della società ci mette a confronto hanno portato il Dipartimento delle istituzioni a sviluppare un concetto di sicurezza a 360 gradi che punta sulla sensibilizzazione e sulla prevenzione.

In quest'ottica s'inseriscono le campagne poste sotto il cappello di "Ticino sicuro": "Strade sicure", nata nel 2002, "Acque sicure", nella forma attuale dal 2016, "Montagne sicure", attivata nel 2018, "Stop radicalizzazione" e "Cyber sicuro" del 2020 e dal 2023 "STOP.violenza domestica".

La bellezza delle nostre montagne e delle nostre vallate attirano sempre più frequentatori: escursionisti affascinati dal paesaggio e dalla natura e sportivi che qui trovano... pane per i loro denti.

Con il prezioso contributo della Commissione "Montagne sicure" e di numerosi partner tecnici – che ringrazio per la dedizione con cui collaborano e per le conoscenze messe al servizio del progetto – desideriamo fornire utili consigli alla popolazione locale e ai turisti che visiteranno il nostro Cantone: un semplice promemoria per chi si reca in montagna e vuole farlo in sicurezza.

Auguro a tutti una buona estate.



**Norman Gobbi**

Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento delle istituzioni

# LIBERI E SICURI.



## Capanne alpine



- Scegli la struttura adatta alle tue capacità.
- Verifica se è aperta e custodita.
- Riserva sempre il pernottamento.
- Avvisa se rinunci o sei in ritardo: i guardiani ti aspettano e non vedendoti arrivare potrebbero allarmare i soccorsi.



Capanne in Ticino  
[www.capanneti.ch](http://www.capanneti.ch)



Capanne in Svizzera  
[www.sac-cas.ch/huetten](http://www.sac-cas.ch/huetten)



- Pianifica l'itinerario in base alle condizioni meteo.
- Verifica l'evoluzione durante la giornata.
- Chiedi informazioni a chi conosce bene la regione (guardiani delle capanne).

## Ricorda

- Il vento abbassa notevolmente la temperatura percepita (vedi tabella).
- Ogni 1'000 m di dislivello si verifica una variazione di circa 6°C.



Verifica sempre le condizioni meteo.  
[www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)



# Fattore di sensibilità al freddo



vento km/h

	10	20	30	40	50	60	70	80	90
10°	8°	4°	1°	-1°	-2°	-3°	-3°	-3°	-3°
9°	7°	2°	0°	-2°	-3°	-4°	-5°	-5°	-5°
8°	6°	1°	-2°	-4°	-5°	-6°	-6°	-7°	-7°
7°	5°	0°	-3°	-5°	-6°	-7°	-8°	-8°	-8°
6°	3°	-2°	-5°	-7°	-8°	-9°	-9°	-10°	-10°
5°	2°	-3°	-6°	-8°	-9°	-10°	-11°	-11°	-11°
4°	1°	-4°	-7°	-10°	-11°	-12°	-13°	-13°	-13°
3°	0°	-5°	-9°	-11°	-13°	-14°	-14°	-15°	-15°
2°	-1°	-7°	-10°	-12°	-14°	-15°	-16°	-16°	-16°
1°	-2°	-8°	-12°	-14°	-16°	-17°	-17°	-18°	-18°
0°	-3°	-9°	-13°	-15°	-17°	-18°	-19°	-19°	-19°
-1°	-4°	-10°	-14°	-17°	-19°	-20°	-20°	-21°	-21°
-2°	-5°	-12°	-16°	-18°	-20°	-21°	-22°	-22°	-22°
-3°	-6°	-13°	-17°	-20°	-22°	-23°	-24°	-24°	-24°
-4°	-7°	-14°	-18°	-21°	-23°	-24°	-25°	-26°	-26°
-5°	-9°	-16°	-20°	-23°	-25°	-26°	-27°	-27°	-27°

temperatura °C

Temperatura percepita  
**Freddo/molto freddo**

Temperatura percepita  
**Rischio**

# Meteo e sentieri

---

## In primavera

- Presenza di neve anche a quote relativamente basse, specialmente nelle zone poco soleggiate.
- Presenza di ghiaccio dove c'è acqua; con vento da nord si possono avere temperature ancora invernali.
- Torrenti facilmente attraversabili al mattino, nel pomeriggio si potrebbero ingrossare rendendo difficile l'attraversamento (vale per la tarda primavera).

## In primavera ed estate

- Rischio di rovesci o temporali che potrebbero svilupparsi rapidamente. Fenomeni spesso pomeridiani, dunque sfruttare bene le ore del mattino.
- Con il terreno bagnato, la difficoltà di un percorso può cambiare, in particolare lungo tratte ripide e su rocce "piodate".
- Con temporali la temperatura in alta montagna può calare in modo molto marcato.



## In autunno

- I versanti all'ombra sono spesso umidi rendendo più scivoloso il terreno; anche dopo le precipitazioni il terreno impiega più tempo ad asciugare.
- Possibile presenza di ghiaccio già a 1'800-2'200 m; i tratti esposti a nord possono essere ghiacciati anche durante il giorno.
- Le foglie secche sui sentieri possono provocare cadute e scivolate; possono anche nascondere la marcatura del sentiero.



## Come proteggersi dai fulmini

---



- Prevedi sempre una via di fuga o di riparo, anche un rifugio sotto roccia (sprügh) nelle vicinanze.
- Trova un incavo o comunque spostati in una conca in modo da non essere o trovarti vicino all'oggetto più alto.
- Attenzione a non essere il più alto nella porzione di territorio. Nel caso cerca riparo il prima possibile.
- Evita di stare nelle vicinanze di un'antenna e di qualsiasi oggetto metallico.
- In assenza di ripari, non sostare sotto un albero singolo, ma cerca un bosco fitto.
- Indipendentemente da dove ti trovi, resta sempre accovacciato con i piedi uniti.



# Carte topografiche



- Oltre alle carte topografiche digitali porta sempre una versione cartacea da utilizzare se il telefono e il GPS non funzionano (batteria, rete, guasti,...).
- Pianifica bene la gita: i siti internet e le applicazioni presentano molte possibilità per visionare sentieri, tracciare itinerari, conoscere i tratti sbarrati e per calcolare le distanze, i tempi di percorrenza, i dislivelli e la possibile presenza di cani da protezione delle greggi.



Ricorda di scaricare le carte prima di partire (quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili solo con la copertura di rete).



Carte topografiche  
[www.map.geo.admin.ch](http://www.map.geo.admin.ch)



La Svizzera a piedi e in mountain bike  
[www.svizzeramobile.ch](http://www.svizzeramobile.ch)



- Consulta i “libri-guida” oppure i siti internet che descrivono gli itinerari con i gradi di difficoltà dei sentieri.
- Informati sempre da fonti ufficiali: i social media e i siti internet non professionali possono contenere informazioni soggettive, a volte, non corrette.
- Stampa la descrizione dell’itinerario e portala con te.

## Per il calcolo dei tempi

- ↗ 15 min = + 100 m dislivello
- ↘ 15 min = – 200 m dislivello
- 15 min = 1 Km distanza orizzontale



Itinerari escursionistici  
[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)





### Carta topografica base

- A** = I sentieri sono riportati sulla carta con una linea tratteggiata.  
**B** = I tratti di sentiero poco visibili (causa tipologia del terreno per es. pietraia) sono riportati sulla carta con una linea punteggiata.



### Visualizzando i percorsi sulla carta digitale, compaiono:

- C** = in rosso i sentieri di montagna (T2, T3)  
**D** = in blu i percorsi definiti come traccia alpina (T4, T5, T6).  
 • se indicati in rosso o blu sono inseriti nella pianificazione ufficiale  
 • **E** = se non indicati in rosso o blu, non rientrano nella pianificazione dunque non è garantita la marcatura e la manutenzione

# Scala di difficoltà CAS per gite escursionistiche

Difficoltà	Sentiero/Terreno	Requisiti
<b>T1</b> escursione 	Sentiero ben tracciato; se segnalato secondo norme FSS: <b>giallo</b> Terreno pianeggiante o poco inclinato, senza pericolo di cadute esposte	Nessuno, anche con scarpe da ginnastica Orientamento facile, percorribile anche senza cartina topografica
<b>T2</b> escursione di montagna 	Sentiero con tracciato evidente e salite regolari. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-rosso-bianco</b> Terreno talvolta ripido, pericolo di cadute esposte non escluso.	Passo sicuro, scarponcini da trekking consigliati Capacità elementari d'orientamento
<b>T3</b> escursione di montagna impegnativa 	Di regola traccia visibile sul terreno, passaggi esposti possono essere assicurati con corde o catene, eventualmente bisogna servirsi delle mani per l'equilibrio. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-rosso-bianco</b> Singoli passaggi con pericolo di cadute esposte, pietraie, versanti erbosi senza traccia con roccette	Passo sicuro, buoni scarponi da trekking Discrete capacità d'orientamento Conoscenze base dell'ambiente alpino
<b>T4</b> itinerario alpino 	Sentiero non sempre individuabile, itinerario a tratti senza tracciato, talvolta bisogna servirsi delle mani per la progressione. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-blu-bianco</b> Terreno abbastanza esposto, pendii erbosi delicati, versanti erbosi cosparsi di roccette, facili ghiacciai senza neve.	Dimestichezza con terreni esposti, scarponi da trekking robusti. Buone capacità d'orientamento e di valutazione del terreno. Conoscenze dell'ambiente alpino.



Difficoltà	Sentiero/Terreno	Requisiti
<b>T5</b> itinerario alpino impegnativo 	Spesso senza traccia, singoli facili passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-blu-bianco</b> Terreno esposto e impegnativo, ripidi versanti erbosi cosparsi di roccette, ghiacciai e nevai poco pericolosi .	Scarponi da montagna Ottime capacità d'orientamento e sicurezza nella valutazione del terreno. Buone conoscenze dell'ambiente alpino e conoscenze base dell'impiego di piccozza e corda.
<b>T6</b> itinerario alpino difficile 	Generalmente senza traccia, passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Di regola non segnalato. Terreno spesso molto esposto, versanti erbosi e rocciosi molto delicati, ghiacciai con rischio di slittamento.	Eccellenti capacità d'orientamento. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino e dimestichezza nell'uso di materiale tecnicod'alpinismo.

**Prima del trekking,  
controlla se le tue  
capacità sono all'altezza.**

Verifica le tue conoscenze di trekking con  
il test di autovalutazione: [trekking-sicuro.ch](http://trekking-sicuro.ch)

**bfu  
bpa  
upi**



Vinci  
fantastici  
premi!



# Comunica la tua posizione

---



- Prima di partire informa della tua escursione e lascia le indicazioni del percorso.
- Comunica ai guardiani delle capanne il tuo itinerario e chiedi consigli sul percorso.
- Scrivi sempre il tuo itinerario sul "libro di capanna" e sul "libro di vetta".
- Avvisa in capanna se sei in ritardo.

## **Applicazioni che monitorano la tua posizione**

- Configurate correttamente abilitando i famigliari alla visione della tua posizione (ad esempio: applicazione "Rega", applicazione "Dov'è", "localizza un cellulare").
- Esistono sul mercato dei dispositivi tascabili che indicano sempre la tua posizione e grazie al GPS e alla rete satellitare inviano le tue coordinate in modo spontaneo e regolare. In caso di bisogno i soccorritori sanno dove trovarti.

## Cosa mettere nel sacco

---



- Giacca a vento antipioggia

---

- Maglione caldo

---

- Berretto e guanti

---

- Farmacia

---

- Telo termico

---

- Lampada frontale

---

- Cibo, bevande

---

- Occhiali da sole

---

- Crema solare

---

- Carta topografica cartacea

---

- Telefono carico

---

- App Rega

---

- App Meteo

---

- App Swisstopo e SvizzeraMobile

## **112 SOS** – Emergenza internazionale

Funziona anche all'estero (o se il telefono dalla Svizzera aggancia un operatore estero) e anche se la carta SIM o il telefono sono bloccati. In Svizzera digitando "112" si è automaticamente deviati sul numero della polizia.

## **1414 REGA** – Per chiamate dalla Svizzera

In via eccezionale, nel caso di copertura di rete limitata, si può provare a inviare un SMS alla REGA al "1414".

## **117 POLIZIA** – Per chiamate dalla Svizzera

Se il telefono aggancia un operatore estero (in montagna capita spesso) il "1414" e il "117" non funzionano, usa il "112".

## **Radio di soccorso**

La radio permette di chiamare i soccorsi anche in assenza di copertura di rete (per la REGA canale 161.300 MHZ).

## **Segnali per l'elicottero di salvataggio**

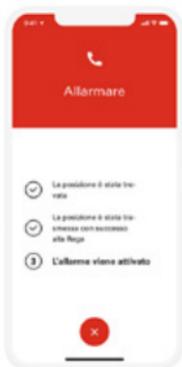


Abbiamo  
bisogno di aiuto

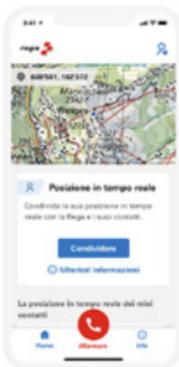


Non abbiamo  
bisogno di aiuto

# Funzioni principali dell'App Rega



Allarmare



Condividere la posizione  
in tempo reale



Allarmare per  
altre persone

# Ci siamo, per tutti.

Perché uno su 12  
una volta ha  
bisogno di noi.

**Diventare sostenitore:**  
[rega.ch/sostenitori](http://rega.ch/sostenitori)

**rega**





- Checklist pianificazione
- Lista equipaggiamento
- Autovalutazione forma fisica

---

**trekking-sicuro.ch**



- Carte e stato dei sentieri
- Cosa fare in caso di temporali, caduta sassi, neve e ghiaccio sul sentiero
- Cani protezione greggi, vacche nutrici

---

**sentieri-svizzeri.ch**



- Rete cantonale dei sentieri
- Segnalazione di problemi sui sentieri (scoscendimenti, alberi caduti, ...)

---

**ticinosentieri.ch**

## Utilizzo telefono in montagna



- Non mettere il telefono in modalità "aereo": in caso di difficoltà o emergenza i soccorritori non possono localizzarti.
- Carica il telefono ad ogni possibilità, eventualmente porta con te una batteria di riserva.
- Non fare troppo affidamento sul telefono in montagna perché la ricezione è spesso assente o insufficiente.
- Prima di partire informa della tua escursione e lascia le indicazioni del percorso.



**Carta Svizzera con copertura  
rete telefonica (valori indicativi!)**



# Cani da protezione delle greggi



Non portare il tuo cane durante le escursioni che attraversano pascoli protetti da cani da protezione delle greggi. Se ti ritrovi con il cane in un gregge protetto:

- Tieni il cane al guinzaglio.
- Non attraversare un gregge protetto con il cane.
- Aggira il gregge protetto passando il più lontano possibile.
- In caso di dubbi, torna indietro.



## **Non correre!!**

Mantieni la calma e muoviti lentamente.



**Scendi dalla bicicletta** e spingila.



## **Mantieni più distanza possibile tra te ed il gregge.**

Non spaventare e non fare scappare le pecore, le capre o i cani da protezione. Se non vedi i cani da protezione, fatti riconoscere parlando.



Mappa alpeggi con cani  
da protezione

[protezionedellegreggi.ch](http://protezionedellegreggi.ch)



# Vacche nutrici



## **Non toccare i vitelli**

Le madri tengono sempre sotto controllo i piccoli e in caso di pericolo possono reagire violentemente.



## **Mantieni una certa distanza** dai bovini per non infastidirli.

In ogni caso, supera gli animali con calma.



**Tieni il tuo cane al guinzaglio**, supera i bovini con calma e a distanza ed evita il contatto diretto con la mandria.

Maggiori informazioni su [www.bul.ch/it-ch](http://www.bul.ch/it-ch)



Filmato per  
"Incontri tranquilli"





## **Come comportarsi in caso di incontro ravvicinato:**

- Mantieni la calma, fermati e analizza la situazione. Il lupo farà lo stesso e dovrebbe allontanarsi.
- Assicurati che il lupo abbia sempre una via di fuga libera.
- Se il lupo non si allontana o non ti ha visto, parla con un tono di voce deciso o fai rumore.
- Se sei con un cane, tienilo al guinzaglio vicino a te e posizionati tra il cane e il lupo.
- Non aggredire il lupo, indietreggia a passo normale.
- Non avvicinarti al lupo, non seguirlo e non dargli in nessun caso del cibo.

Fonte: Ufficio della caccia e della pesca,  
Dipartimento del territorio



# Insieme siamo energia

*Lago delle Pigne, Valle Bedretto, Ticino*

[www.aet.ch](http://www.aet.ch)



**Ticino  
Sentieri**



**Un problema al sentiero?  
Segnalalo qui!**



L'Associazione per i sentieri escursionistici.

Scopri le nostre escursioni accompagnate su [www.ticinosentieri.ch](http://www.ticinosentieri.ch)

# Mountain bike e E-bike

---

## Itinerari, segnaletica e difficoltà

- Scegli un percorso adeguato alle tue reali capacità, in particolare se utilizzi una E-bike.
- Consulta le applicazioni e i siti internet che descrivono itinerari con tracce, difficoltà, chilometraggio e dislivello.
- Segui la segnaletica rossa e i segnali di conferma sul tracciato.
- Presta attenzione ai cartelli che segnalano dove occorre prudenza.
- Se hai dubbi, fatti accompagnare da un esperto o da una guida MTB.

## Abbigliamento

Casco, guanti, ginocchiere e gomitiere (molto consigliate)

App: SvizzeraMobile, MeteoSvizzera, Rega, ... e il necessario per il primo soccorso e le piccole riparazioni.

## Convivenza, rispetto e codice MTB

Spesso i percorsi MTB transitano su sentieri utilizzati anche dagli escursionisti. Occorre rispetto e tolleranza per una sana convivenza. Fatti sentire per tempo dagli altri utenti (saluto, campanello) e ricorda che chi va a piedi ha la precedenza.



## Sicurezza e formazione

La mountain bike è un'attività dove l'esperienza e le doti tecniche giocano un ruolo importante per la sicurezza! Per ridurre il rischio di incidenti, migliora le tue capacità tecniche allenandoti o seguendo corsi specifici con istruttori qualificati.



**Buone regole per le escursioni**



## Applicazioni

---



### **Uepaa! Apine Safety**

(soccorso con WI-FI ad altri utenti in zona)

---



### **MeteoSwiss**

(allearte meteo)

---



### **Meteoblue**

(meteo oraria personalizzata)

---



### **Peakfinder AR**

(nomi delle cime)

---



### **MapOut**

(carte con funzioni GPS)

---



### **GPS Schweiz**

(carte e posizioni GPS)

---



### **Swisstopo**

(carte, percorsi e molto altro)

---



### **SvizzeraMobile**

(la Svizzera a piedi e in mountain bike)



### **3D Outdoor Guides**

(carte fotografiche 3D)

---



### **Wanderplaner**

(pianificazione gite)

---



### **“Zecche”**

(info e monitoraggio zecche)

---



### **PlantNet**

(identificazione fiori alpini)

---



### **Funghi 123**

(identificazione funghi)

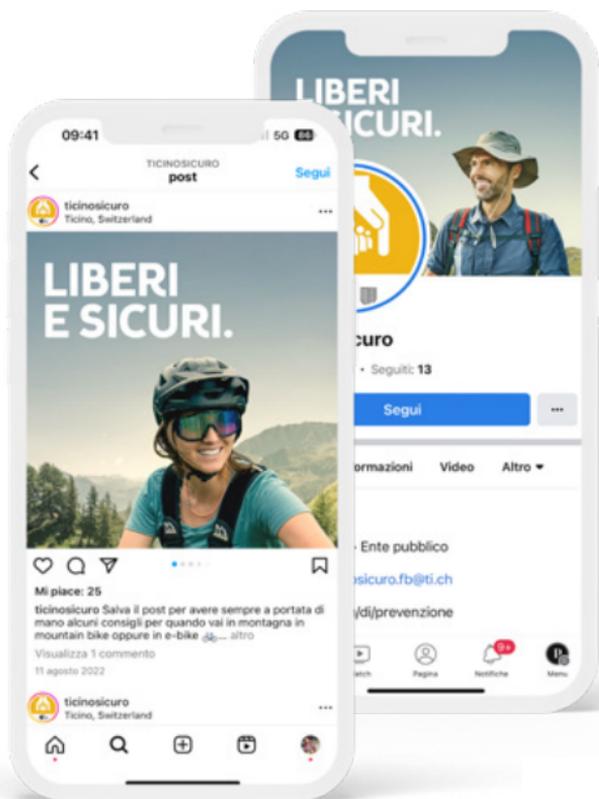
---

- Sul sito [www.sentieri-svizzeri.ch](http://www.sentieri-svizzeri.ch) si trovano informazioni sulle applicazioni per l'escursionismo
- Esistono applicazioni che funzionano anche senza copertura di rete. La maggior parte necessitano però del segnale telefonico; altre ancora richiedono di scaricare i dati prima di partire (come le carte topografiche).



## Seguici sui social

---



@Ticinosicuro

Promotore



Dipartimento  
delle istituzioni

Con il sostegno di



SWISSLOS

Partner



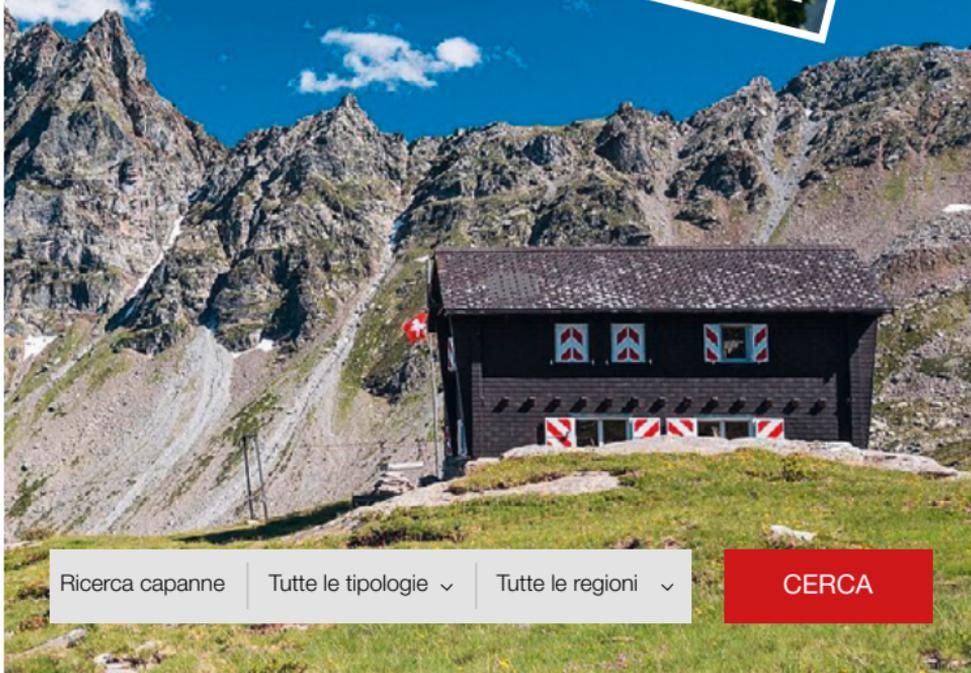
Escursioni a un passo dal cielo

[ticino.ch/hike](http://ticino.ch/hike)





Prima di raggiungere  
una capanna prenota  
sempre i posti ed informati  
sulle condizioni della  
montagna!



Ricerca capanne

Tutte le tipologie ▾

Tutte le regioni ▾

CERCA

Si ringrazia la Commissione "Montagne sicure", in particolare la Sottocommissione tecnica estiva, e tutti i partner per la consulenza e il lavoro svolto.

Immagine di copertina: Marco Volken, fotografo | Grafica: parisisa.ch

# LIBERI E SICURI.

Scopri i consigli affinché  
la montagna sia  
sempre un piacere.



[montagnesicure.ch](http://montagnesicure.ch)