

Consigli e informazioni per una montagna sicura



Sempre nel sacco da montagna

Un libretto piccolo di formato (per occupare meno spazio nel sacco), ma grande per le informazioni e i consigli contenuti.

Un promemoria utile per tutti coloro che si recano in montagna e vogliono farlo in sicurezza.

Al giorno d'oggi esistono svariate tecnologie che agevolano la pianificazione e favoriscono la sicurezza in montagna (applicazioni, siti internet, carte digitali, localizzazione gps, meteo online, ecc.). In questa pubblicazione ne abbiamo raggruppate alcune certamente utili agli escursionisti (con i codici QR sono indicati i siti internet e con i loghetti le applicazioni).

Chi frequenta la montagna visita anche le capanne alpine: raccomandiamo di sostenerle e aiutiamo i guardiani nel loro lavoro quotidiano svolto con grande passione ed impegno.

- Scegli la struttura adatta alle tue capacità/esigenze
- Verifica se è aperta e custodita
- Riserva sempre il pernottamento
- Avvisa se rinunci o sei in ritardo: i guardiani ti aspettano e si preoccupano per te, non vedendoti arrivare, potrebbero anche allarmare i soccorsi



www.capanneti.ch
(capanne del Ticino)



www.sac-cas.ch/huetten
(capanne della Svizzera)

- Pianifica l'itinerario in base alle condizioni meteorologiche
- Verifica l'evoluzione durante la giornata
- Chiedi informazioni ai guardiani delle capanne che conoscono bene la loro regione

Ricorda:

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



www.meteosvizzera.admin.ch



Meteo Swiss

Fattore di sensibilità al freddo

vento km/h	10	20	30	40	50	60	70	80	90
°C	TEMPERATURA PERCEPITA								
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

freddo/molto freddo

rischio

Carte topografiche

- Oltre alle carte topografiche digitali porta anche una versione cartacea (puoi stamparla dai siti internet) da utilizzare se il telefono e il GPS non funzionano (batteria, rete, guasti, ...)
 - Pianifica bene la gita prima di partire: i siti internet e le applicazioni presentano molte possibilità per visionare sentieri, tracciare itinerari, conoscere i tratti sbarrati e per calcolare le lunghezze, i tempi di percorrenza, i dislivelli, e la possibile presenza di cani da protezione delle greggi
- !** Ricorda di scaricare le carte a casa prima di partire (quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili solo dove c'è copertura di rete se non già scaricate)



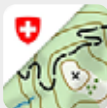
www.map.geo.admin.ch

(carte topografiche)



www.svizzeramobile.ch

(carte, percorsi, nella versione PLUS
si possono pianificare gli itinerari)



Swisstopo

(carte, percorsi, e molto altro)



SvizzeraMobile

(carte, percorsi, nella versione
PLUS si possono scaricare le carte)



Itinerari, difficoltà e tipologia dei sentieri

- Consulta i “libri – guida” oppure i siti internet che descrivono gli itinerari con i rispettivi 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



www.sac-cas.ch

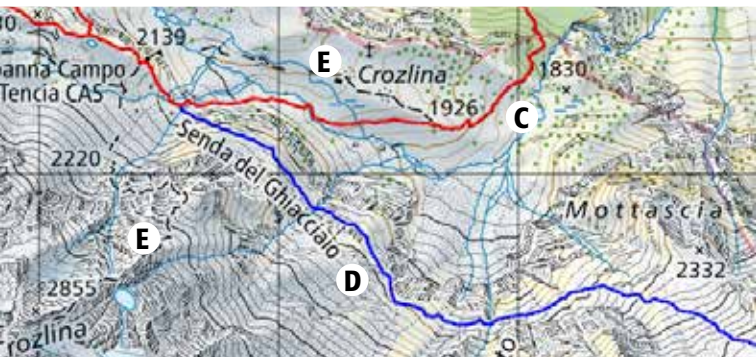
(portale con descrizione degli itinerari escursionistici)



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 escursionistici (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

<p>T4 itinerario alpino</p> 	<p>Sentiero non sempre individuabile, itinerario a tratti senza tracciato, talvolta bisogna servirsi delle mani per la progressione. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-blu-bianco Terreno abbastanza esposto, pendii erbose delicati, versanti erbose cosparsi di rocce, facili ghiacciai senza neve.</p>	<p>Dimestichezza con terreni esposti, scarponi da trekking robusti. Buone capacità d'orientamento e di valutazione del terreno. Conoscenze dell'ambiente alpino.</p>	<p>Cima dell'Uomo dalla capanna Albagno Piz Terri dalla capanna Motterascio Passo del Piatto dalla capanna Cognora</p>
<p>T5 itinerario alpino impegnativo</p> 	<p>Spesso senza traccia, singoli facili passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-blu-bianco Terreno esposto e impegnativo, ripidi versanti erbose cosparsi di rocce, ghiacciai e nevai poco pericolosi.</p>	<p>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.</p>	<p>Pizzo Campo Tencia dalla capanna Campo Tencia Torent Basso dal Passo del Mauro Sasso Grande (Denti della Vecchia) Pizzo di Claro da sud («via Lumino»)</p>
<p>T6 itinerario alpino difficile</p> 	<p>Generalmente senza traccia, passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Di regola non segnalato. Terreno spesso molto esposto, versanti erbose e rocciosi molto delicati, ghiacciai con rischio di slittamento.</p>	<p>Eccellenti capacità d'orientamento. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino e dimestichezza nell'uso di materiale tecnico d'alpinismo.</p>	<p>Via Alta della Verzasca</p>

Scala di difficoltà CAS per gite escursionistiche

Difficoltà	Sentiero/Terreno	Requisiti	Esempi
<p>T1 escursione</p> 	<p>Sentiero ben tracciato; se segnalato secondo norme FSS: giallo Terreno pianeggiante o poco inclinato, senza pericolo di cadute esposte</p>	<p>Nessuno, anche con scarpe da ginnastica Orientamento facile, percorribile anche senza cartina topografica</p>	<p>Vie normali alle capanne Pairolo, Cadagno, Aduia CAS</p>
<p>T2 escursione di montagna</p> 	<p>Sentiero con tracciato evidente e salite regolari. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-rosso-bianco Terreno talvolta ripido, pericolo di cadute esposte non escluso.</p>	<p>Passo sicuro, scarponcini da trekking consigliati Capacità elementari d'orientamento</p>	<p>Vie normali alle capanne Cristallina, Alzasca, Campo Tencia, Traversata del Passo Campolungo.</p>
<p>T3 escursione di montagna impegnativa</p> 	<p>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: bianco-rosso-bianco Singoli passaggi con pericolo di cadute esposte, pietraie, versanti erbosi senza traccia con roccette</p>	<p>Passo sicuro, buoni scarponi da trekking Discrete capacità d'orientamento Conoscenze base dell'ambiente alpino</p>	<p>Pizzo Centrale dal S. Gottardo Pizzo di Vogorno dalla capanna Borgna Pizzo di Claro dal Lago di Caneè Passo Laghetto Passo Capanna Quarnei Gridone dalla capanna Al Legn</p>



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”, soprattutto in quelle non custodite
- Annota sul “libro di vetta” il tuo nome quando raggiungi una cima
- Ricordati di avisare in capanna, se sei in ritardo durante un’escursione/ascensione

Ci sono applicazioni che monitorano la tua posizione: configurale correttamente abilitando i famigliari alla consultazione della tua posizione (per esempio: applicazione “Rega”, applicazione “trova i miei amici”, “localizza un cellulare”).



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 con scaricata:
 - Applicazione Rega
 - Applicazione Meteo
 - Applicazione Swisstopo e SvizzeraMobile



www.trekking-sicuro.ch

(lista del materiale da mettere
nel sacco, e abbigliamento)

Info utili per la sicurezza



www.trekking-sicuro.ch

- Checklist pianificazione
- Lista equipaggiamento
- Autovalutazione forma fisica



www.sentieri-svizzeri.ch

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



www.montagnesicure.ch

- Vari consigli sulla sicurezza



www.ticinosentieri.ch

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

Abbiamo
bisogno
di aiutoNon abbiamo
bisogno
di aiuto

- **Applicazione Rega**

**Rega**

(allarme con invio coordinate)

Rileva la posizione, allarme funzionante anche all'estero,
invio SMS con scarsa copertura di rete

- **Tel. 112 SOS** *(per chiamate dall'Europa)*
Emergenza internazionale. Funziona anche all'estero e anche se la carta SIM o il telefono sono bloccati
- **Tel. 1414 REGA** *(per chiamate dalla Svizzera)*
In via eccezionale, se vi è poca copertura di rete,
si può provare ad inviare un SMS alla REGA al numero 1414
- **Tel. 117 POLIZIA** *(per chiamate dalla Svizzera)*

Se il telefono aggancia un operatore estero –in montagna capita spesso–
il 1414 e il 117 non funzionano, dunque usare il 112

Radio di soccorso

La radio permette di chiamare i soccorsi anche quando non vi è copertura di rete (per REGA canale 161.300 MHZ)

Applicazioni

Oltre a quelle già citate, segnaliamo:



Uepaa! Apine Safety

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



Allarme - meteo

(meteo e allarmi tempeste)



Meteoblue

(meteo oraria personalizzata)



Peakfinder AR

(nomi delle cime)



MapOut

(carte con funzioni GPS)



GPS Schweiz

(carte e posizioni GPS)



3D Outdoor Guides

(carte fotografiche 3D)



Wanderplaner

(pianificare gite)



PlantNet

(identificazione fiori alpini)



Funghi 123

(identificazione funghi)



“Zecche”

(info e monitoraggio zecche)

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



Utilizzo telefono in montagna

- Non mettere il telefono in modalità “aereo” in caso di difficoltà/emergenza: i soccorritori non avrebbero la possibilità di localizzazione
- Carica il telefono ogni volta che ne hai l’occasione, eventualmente porta una batteria esterna di riserva
- Non fate troppo affidamento sul telefono in montagna perché la ricezione è spesso assente



carta Svizzera con
copertura rete telefonica
(! valori indicativi)

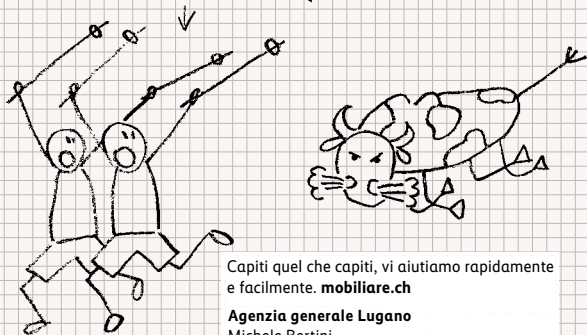
Promotori

Questa pubblicazione è stata ideata da:
www.capanneti.ch e dai “capannari” del Tencia

*In collaborazione con
il progetto di prevenzione
del Dipartimento delle istituzioni*



Nordic Walker
Sprinter



Capiti quel che capiti, vi aiutiamo rapidamente e facilmente. **mobiliare.ch**

Agenzia generale Lugano

Michele Bertini

Piazza Cioccaro 2

6900 Lugano

T 091 224 24 24

lugano@mobiliare.ch

la **Mobiliare**

SalvioniEdizioni

www.salvioni.ch

091 821 11 11

Consulta il catalogo
«montagna» con molti
titoli di grande qualità

190 capanne
300 foto
288 pagine
Fr. 36.-



Note

Tel. soccorso Rega 1414 SOS 112



www.montagnesicure.ch

AFFINCHÉ LA MONTAGNA SIA SEMPRE UN

PIACERE

