



- 1 Impara a conoscere l'ambiente montano e pianifica la tua gita: informa sempre qualcuno sulla tua meta, non modificare l'itinerario, avvisalo al tuo rientro.
- 2 Non improvvisarti alpinista! Avvicinati gradualmente alla montagna, condividendo l'esperienza di persone preparate. Frequenta i corsi CAI o rivolgiti alle Guide Alpine.
- 3 Scegli il percorso o l'attività considerando sempre la tua forma fisica e di chi ti accompagna; le difficoltà vanno limitate in considerazione dei più deboli.
- 4 Non trascurare le previsioni meteo e i cambiamenti climatici improvvisi: considera sempre attentamente la quota, le stagioni e parti presto al mattino.
- 5 Usa abbigliamento tecnico adatto a ripararti dal freddo, dal vento e dalla pioggia, anche in estate e a quote non elevate; porta con te un piccolo kit di pronto soccorso.
- 6 Presta grande attenzione alla topografia: dotati di GPS o tecnologie in grado di indicare esattamente la tua posizione in un eventuale chiamata di soccorso. Conserva sempre cariche le batterie del tuo cellulare.
- 7 E' importante bere abbondantemente! Non dimenticare di portare con te bevande e, senza esagerare, cibi nutrienti e ricchi di carboidrati e proteine.
- 8 La scivolata è fra le cause maggiori degli incidenti in montagna; un buon paio di scarponi adatti al percorso scelto sta alla base della tua attrezzatura.
- 9 In caso di incertezza, rinuncia tornando indietro per tempo. Rispetta la natura, segui sempre i sentieri, lascia ordinati bivacchi e rifugi, sii gentile con chi incontri.
- 10 Abbi riguardo dei più deboli e sii pronto a dare una mano a chi si trova in difficoltà; in caso di necessità presta il primo soccorso e richiedi aiuto al 118, chiedendo l'invio del Soccorso Alpino e Speleologico.

La montagna è una fantastica palestra dove vivere in un ambiente naturale meraviglioso, condividendo esperienze e amicizie, la libertà e l'entusiasmo non devono però compromettere la necessaria prudenza. Ecco poche regole utili e intelligenti che possono salvare la vita



In montagna non è garantita la copertura telefonica; durante la tua escursione controlla periodicamente la presenza del segnale.



www.sasc.it

SEGUICI SUI SOCIAL



L'app per il soccorso in montagna

GeoResQ è un servizio di geolocalizzazione e d'invio delle richieste di soccorso dedicato a tutti i frequentatori della montagna ed agli amanti degli sport all'aria aperta.

L'APP è scaricabile, **GRATUITAMENTE**, su Google Play e App Store

118

CHIAMATA DI SOCCORSO
NUMERO UNICO
DI URGENZA ED EMERGENZA
SANITARIA

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico



SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico



COSA DIRE AL 118 - SOCCORSO ALPINO IN CASO DI EMERGENZA SANITARIA E NON SANITARIA

- Regole per tutte le richieste di intervento -

IN CASO DI INCIDENTE E' NECESSARIO VALUTARE LO SCENARIO OSSERVANDO CHE NON SUSSISTANO ULTERIORI PERICOLI PER LA PERSONA INFORTUNATA E PER I PRESENTI

1. Fornire dati identificativi dell'infortunato (nome, cognome, età, ecc.) e numero telefonico di un altro apparato mobile o fisso (es. il primo potrebbe essere occupato o avere problemi di carica in caso di necessità, ecc.).
2. Descrivere sommariamente lo scenario e la dinamica dell'incidente con precisazione dell'ora in cui è accaduto, il coinvolgimento di soggetti terzi e precisazione sul numero degli infortunati e sulle loro generiche condizioni.
3. È fondamentale rispondere alle domande dell'operatore 118 fornendo le seguenti informazioni sull'infortunato: stato di coscienza/incoscienza, difficoltà respiratorie, emorragie in atto, dolori accusati, possibili traumi ecc.
4. Descrivere il luogo dell'incidente fornendo i riferimenti che lo identificano: regione, comune, gruppo montuoso, versante, sentiero, fornendo se possibile il toponimo esatto. Fornire eventuali coordinate possibilmente in formato WGS84, in "gradi" - "minuti" - "secondi" + "quota" >> es. 46° 03' 13,55" N - 12° 10' 33,20 E +1.297 metri.
5. Dare le condizioni meteo con particolare riferimento alla visibilità e al vento, per eventuale intervento con elicottero.
6. Comunicare l'eventuale presenza di ostacoli al volo quali elettrodotti, teleferiche, cavi sospesi, o materiale che può essere sollevato dal flusso del rotore dell'elicottero.
7. Fornire ogni ulteriore notizia che possa agevolare l'intervento dei soccorritori.
8. Rimanere a disposizione dell'operatore 118 e delle squadre di soccorso; mantenere la calma tranquillizzando la persona infortunata. Rimanere in posizione di sicurezza. Non spostare il soggetto traumatizzato anche se cosciente. Non somministrare cibi e bevande. Non somministrare medicinali.



COSA METTERE NELLO ZAINO Equipaggiamento per una escursione diurna



1. Giacca e copri pantaloni impermeabili e traspiranti
2. Maglietta di ricambio
3. Copricapo e guanti
4. Occhiali da sole
5. Telefono e Powerbank
6. Kit di pronto soccorso
7. Borraccia piena e cibo
8. Cartina, binocolo e fischietto
9. Macchina fotografica



CORPO NAZIONALE
SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO

Fa che la montagna resti un piacere

Il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (CNSAS) con il progetto **SICURI in MONTAGNA** e in linea con i propri compiti istituzionali e la vigente legislazione, promuove la cultura della prevenzione degli incidenti, in montagna, in cavità e ambienti ostili.

La maggior parte degli incidenti si concentra nella stagione estiva e su terreno facile; l'escursionismo detiene il primato, per una questione di grandi numeri e per la difficoltà di percezione dei rischi propri di ambienti naturali e situazioni apparentemente facili, spesso frequentati senza la dovuta esperienza, equipaggiamento, tecnica e pianificazione preventiva.

La ricerca di un ragionevole livello di sicurezza, sempre e ovunque, è un obbligo morale di ogni persona e fa capo alla propria cultura; la montagna va vissuta in libertà, con responsabilità e consapevolezza, insieme alla necessaria prudenza e alla ricerca dei propri limiti di azione.

Spesso basta poco per evitare di mettersi nei guai e far sì che la montagna resti sempre e solo un vero piacere; escursionismo, ferrate, arrampicate, alpinismo, speleologia, canyoning ed altro ancora, affrontati con la dovuta preparazione, sanno regalare esperienze meravigliose.

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico