



CLUB ALPINO ITALIANO

SOTTOSEZIONE DI AGRATE BRIANZA

1976



“Buone Pratiche in Montagna”



Camminare **U**dire **O**sservare **R**iflettere **E**mozionarsi

Andiamo in montagna

La montagna: mondo da scoprire, esperienza da vivere, occasione per conoscere gli altri e per conoscere meglio te stesso/a.

La montagna può essere tutto questo. Ma devi imparare a conoscerla ed essere preparato/a se non vuoi esporti a pericoli dovuti alla inesperienza ed alla impreparazione.

In questo opuscolo troverai qualche suggerimento per **andare in**

Montagna in sicurezza: come organizzare la tua escursione, come vestirti, cosa mangiare, come orientarti, cosa fare nei momenti di emergenza.

Non limitarti a sfogliarlo una volta per poi nascondere in fondo a qualche cassetto: usalo, trasforma le sue parole in qualcosa di vivo, in esperienza concreta: solo in questo modo ti servirà.

Non Dimenticare

- 1 - Conosci la montagna:** per poter evitare o saper affrontare i suoi pericoli (maltempo, nebbia, caduta di pietre, etc....).
- 2 - Preparati fisicamente:** per sostenere gli sforzi che essa richiede, e **moralmente**, per saper affrontare qualsiasi situazione mantenendo la calma e la lucidità.
- 3 - Conosci le tue forze:** non andare oltre i limiti delle tue possibilità.
- 4 - Non avere fretta:** poco per volta, se ne sentirai l'esigenza, imparerai ad affrontare in sicurezza imprese più impegnative.
- 5 - Impara da chi ha più esperienza di te:** una escursione fatta con una persona esperta può valere di più di mille parole e/o raccomandazioni.
- 6 - Stai sempre attento/a:** soprattutto quando giochi o sei stanco/a.
- 7 - Non lasciare mai soli i tuoi compagni:** se sono stanchi, rallenta, se hanno dei problemi, aiutali.
- 8 - Non correre:** non ci sono avversari da battere, traguardi da tagliare e la fretta ti fa perdere tante emozioni.
- 9 - Sappi rinunciare:** quando il tempo peggiora o l'escursione si rivela superiore alle tue forze, ritenterai un'altra volta.
Le montagne non scappano.

Come Comincio

Piero, Anna e Luca
erano abituati a lasciar
fare tutto ai genitori.
“Tanto ”dicevano,“
che ci vuole a
organizzare una gita?”



L'avventura può iniziare prima di mettersi in marcia; nei giorni precedenti, parlandone con i compagni di gita, decidendo dove andare, facendo i preparativi per la partenza.

Se sino ad ora hai lasciato che “gli altri” pensassero a tutto, poco per volta scoprirai il piacere di fare la “tua” gita.

Ma non partire alla cieca; **improvvisazione, faciloneria, superficialità non vanno bene in montagna.**

- Scegli un percorso adatto alle tue capacità e alle tue forze.
- Cerca di saperne il più possibile, leggendo una guida o prendendo **informazioni** da chi già lo conosce.
- Se prevedi di fermarti in **rifugio**, assicurati che sia aperto oppure preoccupati di sapere dove sono le chiavi.
- Studia il percorso su una **carta topografica**
- Ascolta le **previsioni meteo**, rimanda la gita se è previsto un peggioramento.
- La sera **prepara lo zaino**, con tutto il necessario per mangiare e vestirti.
- **Parti di buon'ora** la mattina, avrai maggiori probabilità di godere di buone condizioni atmosferiche, salirai nelle ore più fresche, avrai più tempo per tornare nel caso di contrattempi.

ATTEZZATI BENE ED IN MODO ADEGUATO



Cosa mi metto

Luca aveva detto:
“Questa mattina il
tempo è splendido,
con il caldo che farà
è inutile che mi porti
la giacca a vento”

Le condizioni del tempo in montagna possono essere molto **variabili**, devi essere in grado di affrontare il caldo o il freddo, il vento o la pioggia. Durante l'escursione devi avere tutto con te, tutto ciò che ti può servire (quello che non indossi subito lo metti nello zaino).

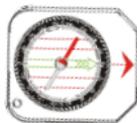
**OSSERVA OGNI CAMBIAMENTO METEOROLOGICO
E NEL DUBBIO TORNA INDIETRO**



Per un escursione a media quota:

- Scarponi da escursionismo
- Calze di lana
- Calzini di cotone
- Pantaloni lunghi
- Maglietta
- Pile o maglione di lana
- Giacca a vento
- Indumenti di ricambio
- Cappello di lana (e di tela con tesa per il sole)
- Guanti di lana
- Mantella per la pioggia
- Bastoncini telescopici
- Bussola
- Torcia

Durante le soste copriti subito e alla fine escursione non tenerti addosso gli indumenti bagnati o sudati. Lascia in macchina quanto ti serve per cambiarti: scarpe, calzini, magliette, tuta.



LO ZAINO

Cosa ci metto?

Le ultime parole di Giulio,
"Ci metto dentro quattro
lattine di coca cola,
sei panini, lo smartphone...
tanto lo zaino é grande!



Come lo porto?



Non usare borse, sacchetti e simili, non sono pratici e adatti per una escursione in montagna.

Lo zaino è indispensabile, permette di trasportare comodamente tutto ciò che ti serve.

Sceglينه uno di misura media (25/30 litri) possibilmete **non quelli che usano a scuola**, perché non strutturati adeguatamente.

Lascia a casa il superfluo, lo appesantirebbe e aumenterebbe la tua fatica (non te lo porterà nessuno, sarà tutto sulle tue spalle).

Non lasciare a casa ciò che veramente ti potrà essere utile.

Devi mettere nello zaino, **tutto il necessario e solo il necessario.**

- **Cibo e bevande** 
- **Borraccia** 
- **Crema protettiva** 
- **Occhiali da sole** 
- **Cerotti (per vesciche) e garze** 
- **Carta igienica** 
- **Coltellino multiuso** 
- **Sacchetto per i rifiuti** 
- **Torcia (se l'escursione prevede di pernottare al rifugio)** 
- **Cartina topografica della zona** 
- **Tessera del CAI** 

**PREPARA CON
CURA OGNI
ESCURSIONE IN
MONTAGNA**



Cosa mangio? Cosa bevo?

Piero non voleva mangiare per paura di ingrassare. Gianni aveva paura di morire di fame.



Camminando in montagna consumi **molte energie**, ci vuole dunque una corretta alimentazione, adatta a reintegrare senza appesantirti o impegnare il corpo in una difficile digestione.

A casa fai una abbondante colazione, ricca di:

- **Carboidrati e bevande zuccherate**
- **Biscotti secchi o fette biscottate**
- **Marmellata o miele**
- **Latte, frullato o thè zuccherato**
- **Frutta secca**

Nello zaino:

- 2-3 panini imbottiti (prosciutto e formaggio)
- Grana in pezzi
- Cracker, fette biscottate
- Verdure crude (carote, pomodoro, finocchi ecc..)
- Frutta fresca
- Frutta secca o disidratata
- Cioccolato o due marmellate
- Borraccia d'acqua

Quantità e modifiche, in base ai gusti e alle esigenze personali.

Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in un contenitore di plastica.

Con il sudore se ne vanno liquidi e sali indispensabili per l'organismo, devi **bere poco ma spesso**, ogni volta che ne senti il bisogno.

Non dimenticare quindi di avere sempre acqua nella tua borraccia, riempiendola quando trovi sorgenti, per non rischiare di essere senza proprio quando ti serve.

Utili gli integratori salini in bustina (da sciogliere in acqua).

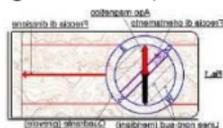
A casa, la sera, fai un a bella **cena** (minestrone di verdura con pasta o riso, verdure cotte ecc...) e bevi abbondantemente:

- Succo di ananas, pompelmo ecc...

Orientamento

Durante l'escursione non accontentarti di andare a rimorchio di chi "conosce la strada", **impara a contare su te stesso/a**: scegliere il percorso giusto, capire dove ti trovi, orientarti quando la visibilità è scarsa, ritrovare la strada del ritorno può diventare un gioco entusiasmante e non troppo difficile, ti risparmierà fatiche inutili e brutte esperienze.

A casa il giorno precedente l'escursione, osserva l'itinerario sulla cartina, facendo attenzione alla direzione e andamento del sentiero, ai bivi, alle caratteristiche del terreno (pendenze, zone boschive e rocciose, presenza di costruzioni, sorgenti ecc...).



Durante l'ascensione usa la carta topografica ogni volta che hai dei dubbi sul percorso, guardati intorno, osserva ogni elemento che può essere utile per il ritorno e cerca di stampartelo nella memoria.



Stai particolarmente attento/a: quando incontri bivi o biforcazioni o il sentiero diventa poco visibile, se temi di non ricordare la strada puoi costruire un "ometto" con le pietre che ti aiuterà al ritorno.

PREPARA CON
CURA OGNI
ESCURSIONE IN
MONTAGNA



La carta topografica è fondamentale. Devi sapere due cose importanti, **come si legge e come si orienta**.

Come si legge la carta topografica.

- **La scala:** le più usate sono le carte 1:25000 (ad ogni centimetro sulla carta corrispondono 25000 centimetri, cioè 250 metri, sul terreno) ed 1:50000 (1 cm. = 500 m.). Ti serve per una valutazione approssimativa della lunghezza del tragitto.

- **la tinteggiatura:** nelle carte a colori, gradazioni più scure di grigio o marrone rappresentano quote più elevate, il verde rappresenta le zone boschive, l'azzurro i ghiacciai.

Ti serve per capire la natura del terreno che devi percorrere.

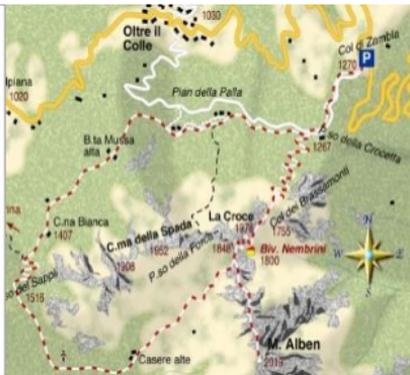
- **Le quote:** le carte indicano la quota in metri dei punti più significativi (cime, colli, laghi, costruzioni ecc...).

- **Le curve di livello:** uniscono con una linea punti con la stessa quota e sono tracciate a intervalli di livello di 100 o 25 o 20 m. (vedi legenda della carta). Ti servono per valutare pendenza e conformazione del terreno: più le curve sono fitte, maggiore è la pendenza.



Legenda delle cartine topografiche semplificate

	Strada statale
	Altre strade asfaltate
	Strada sterrata
	Mulattiera
	Sentiero
	Sentiero difficile
	Via ferrata o sent. attrezzato
	Rifugio alpino (apertura estiva)
	Rif. alpino (aperto anche d'inverno)
	Albergo o ristorante
	Posto di ristoro
	Ricovero attrezzato
	Bivacco
	Capoluogo di comune
	Altre località



Come si orienta la carta topografica

Per orientare la carta devi ruotarla finché il nord della carta corrispondente al nord geografico

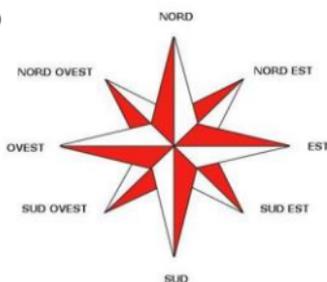
Nella carta topografica:

Il nord è in alto

Il sud è in basso

L'est è a destra

L'ovest è a sinistra



Classificazioni dei sentieri escursionistici Scala delle difficoltà

T = TURISTICO

Percorso senza difficoltà particolari, sempre su buon sentiero e senza eccessivi dislivelli e pendenze.

E = ESCURSIONISTICO

Itinerari che si svolgono su sentieri o tracce su terreno impervio mai pericoloso e su pendio ripido. Possono avere singoli passaggi su roccette non esposte. E' richiesta una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente montano e allenamento alla camminata.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

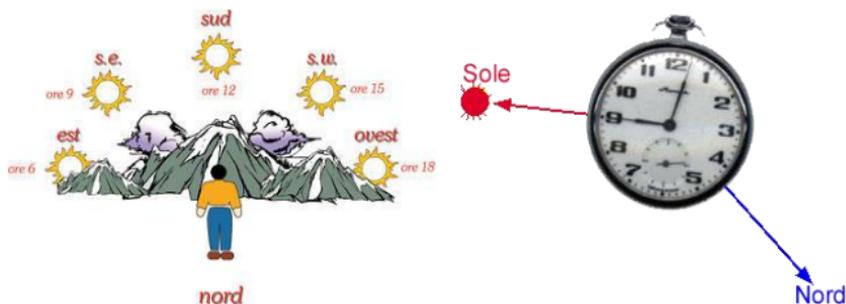
Percorso con tratti anche lunghi senza sentiero, con passaggi attrezzati o comunque difficili, con problemi di orientamento. Richiedono una preparazione fisica ed una esperienza nettamente superiore ai casi precedenti. Passo sicuro e assenza di vertigini. In caso di neve possono essere necessari la piccozza e i ramponi.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

Si tratta di percorsi attrezzati o vie ferrate che richiedono l'uso della corda e dei dispositivi di sicurezza.

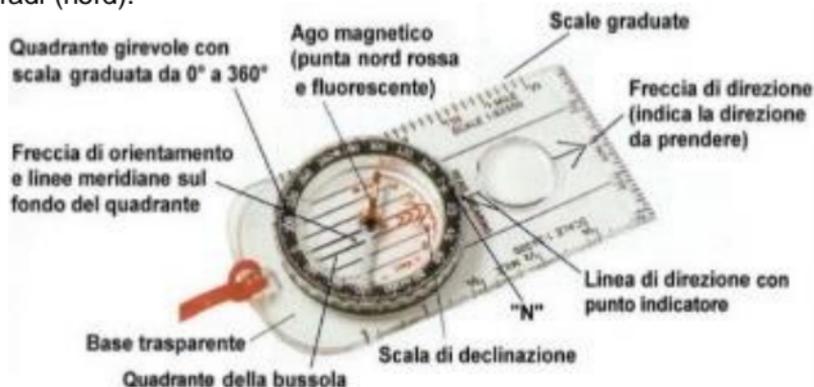
Orientamento della carta con il sole

Il sole si trova ad est alle ore 6, a sud alle ore 12, a ovest alle ore 18. Se hai un orologio a quadrante, poni la lancetta delle ore in direzione del sole (dopo averla spostata indietro di un'ora nel caso di ora legale), la direzione del nord si trova dividendo l'ora attuale (espressa in ventiquattresimi) per due.



Orientamento della carta con la bussola

Se hai una bussola l'orientamento può avvenire in modo molto più preciso. Devi azzerare il quadrante, porre la linea di fede della bussola (il bordo dell'astuccio) su quella della cartina (il bordo laterale), ruotare il tutto fino a quando l'ago magnetico segna 360° gradi (nord).



La Segnaletica

Se tutti gli escursionisti, pur non conoscendo il territorio da visitare, fossero in grado di leggere una carta topografica di dettaglio e la cartografia rappresentasse fedelmente la morfologia e quanto presente sul territorio, la segnaletica sarebbe davvero inutile.

Sappiamo però che il movimento sul territorio della grande maggioranza dei frequentatori non esperti della montagna avviene sui sentieri, senza l'accompagnamento di persone qualificate, con poche capacità di lettura della cartografia.

La segnaletica diviene pertanto strumento per frequentare con maggiore sicurezza il territorio.

La segnaletica diventa anche strumento di pianificazione soprattutto negli ambiti naturali, poiché è sui sentieri segnati che vengono indirizzate le persone a frequentare quel territorio, valorizzandolo e tutelandolo al tempo stesso.

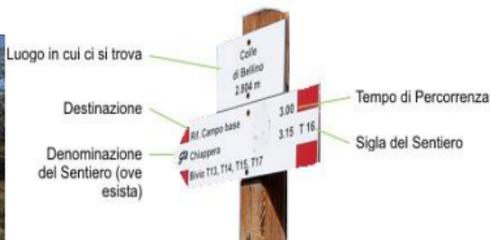
Molto si è fatto e si sta facendo per cercare di armonizzare quanto più possibile la segnaletica dei sentieri.



Tipi di segnaletica

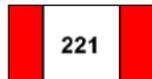
SEGNALETICA VERTICALE PRINCIPALE

Viene posta generalmente all'inizio del sentiero e agli incroci più importanti; contiene l'indicazione della meta ravvicinata, intermedia e di itinerario con i relativi tempi di percorrenza ed il numero del sentiero



SEGNALETICA ORIZZONTALE/SECONDARIA

Si trova lungo il percorso, disegnata su sassi o piante, è in vernice rosso-bianco-rosso (detta anche bandierina e contiene il numero del sentiero)



OMETTO DI PIETRE

E' un sistema di segnaletica efficace, naturale, duratura e discreta, costituita da poche pietre poste una sull'altra a formare una sorta di piramide.



Pronto Soccorso

Durante l'escursione possono verificarsi incidenti o malesseri, impara a **ricoscerli** e a **curarli** con ciò che hai a disposizione. Ma soprattutto impara a **prevenirli**.

Non lasciare mai solo chi si è infortunato o sta male, fermati con lui, aiutalo, prestandogli i primi soccorsi tranquillizzandolo.

Soprattutto mantieni e aiuta gli altri a mantenere la calma.

Nei casi più gravi, chiedi l'intervento del **Soccorso Alpino (C.N.S.A.S.)** tramite il **112**



Dopo aver prestato i primi soccorsi, uno del gruppo dovrà raggiungere il posto telefonico (nel caso non vi sia copertura cellulare) più vicino, un rifugio, oppure scendendo a valle, e dare informazioni precise su:

luogo, data e ora, tipo di incidente e eventuali feriti coinvolti, specificando le varie gravità.



Contusioni.

Come riconoscerle: dolore, gonfiore, colore bluastrò

Cosa fare: impacchi freddi (con acqua o neve), non affaticare la parte interessata o lesa

Distorsioni:

Come riconoscerle: traumi di un articolazione, provocati da movimenti esagerati o di senso contrario, dolore forte, gonfiore, colorito bluastrò, grande difficoltà nel suo uso.

Cosa fare: impacchi freddi, immobilizzare la parte onde evitarne l'uso per quanto possibile, a casa o una volta scesi a valle, recarsi ad un presidio per un controllo .

Segnali internazionali di soccorso alpino



Fratture:

Come riconoscerle: dolore molto forte, e impossibilità al movimento o uso dell'arto.

Cosa fare: bisogna immobilizzare la parte, anche con mezzi di fortuna. Trasportare a valle (**con l'elisoccorso**) per il ricovero ospedaliero.



Ferite:

Come riconoscerle: pelle lacerata, con esposizione dei tessuti sottostanti.

Cosa fare: nel caso di abrasioni (ferite poco profonde) disinfettare o lavare con abbondante acqua corrente, poi proteggere con garze e cerotti. Nel caso di ferite profonde, disinfettare ed arrestare eventuali emorragie con bendaggi compressivi, poi ricorrere quanto prima ad un presidio medico

Come prevenire: contusioni, distorsioni, fratture, ferite, guarda dove metti i piedi, non correre, evita le zone pericolose, fai attenzione nei luoghi esposti alla caduta di pietre soprattutto quando gli altri escursionisti sono più in alto di te.



Esaurimento da calore:

Come riconoscerlo: debolezza, vertigini, nausea e mancanza di appetito, pupille dilatate.

Cosa fare: cercare una zona fresca (all'ombra) e ventilata. In caso di svenimento, sollevare le gambe per favorire il flusso di sangue al cervello.

Come prevenirlo: evita sforzi prolungati a temperature eccessive, bevi abbondantemente, ripara il capo dal sole con un berretto.



Ustioni da sole e oftalmie:

Come riconoscerle: arrossamenti e bruciori della pelle e occhi per eccessiva esposizione a raggi UV, rischio maggiore se c'è neve.

Cosa fare: impacchi freddi, collirio, e protezione con garze sterili, da evitare luce e sole.

Come prevenirle: coprirsi con indumenti, creme protettive e occhiali da sole.



Lesioni da freddo:

Come riconoscerle: le zone localizzate, mani, piedi, naso, prima pallidi poi freddi e cianotici, gonfi e dolenti (1^a fase di congelamento) poi intero organismo, abbassamento temp. corporea, sfinimento e sonnolenza.

Cosa fare: riscaldare lentamente, leggeri massaggi alle zone, somministrare bevande calde.

Come prevenirle: abbigliamento adeguato, alimentazione corretta e un buon allenamento.



Mal di montagna:

Come riconoscerlo: compare oltre una certa quota, con cefalee, nausea e spossatezza, respiro affannoso.

Cosa fare: scendere immediatamente a quote inferiori.

Come prevenirlo: avvicinamento graduale alla quota, attenzione ad usare funivie.



Punture di insetti:

Come riconoscerle: piccoli segni cutanei, gonfiore, arrossamento, dolore e prurito.

Cosa fare: rimuovere pungiglioni, lavare e impacchi freddi, antistaminici

Come prevenirli: fare molta attenzione, evitare nidi ecc.. soprattutto non molestare gli insetti



Morso di vipera:

Come riconoscerlo: due forellini distanti 1 cm, tumefazione, dolore, poi vertigini, nausea, tachicardia e disturbi della respirazione.

Cosa fare: far sdraiare la persona, rassicurarla, poi mettere a monte un laccio rallentando il flusso di sangue, far uscire spontaneamente del sangue (se esce) non somministrare alcolici, trasportare in ospedale prima possibile.

Come prevenire: calzature e calze alte, attenzione a dove ci si siede se in prossimità di ruscelli o pietraie, verificare poi zaini e indumenti lasciati incustoditi.





IMPIANTI ELETTRICI - CONDIZIONAMENTO - SISTEMI DI SICUREZZA - MANUTENZIONE

Tel.039 6881162 - cel 347 4325020 - www.giorgiogervasoni.it



Via Dante ,11 tel. 039 6057725 Agrate B.za

SHERPA MOUNTAIN SHOP



CENTRO STAMPA E GRAFICA
ELIOTECNICA

Via Lecco 69/71 Agrate Brianza
tel. 039/6892433 - 039/6893418

[E-mail: info@eliotecnicaweb.it](mailto:info@eliotecnicaweb.it)



Via Lecco 11 c/o Polo Sanitario
20041 Agrate Brianza
tel. 039/6210101 - 039/654141
agratebrianza.comunale@avis.it



Filiale di Agrate B.za via Matteotti

COME MI COMPORTO IN MONTAGNA?

- 1) NON ABBANDONO I RIFIUTI
- 2) EVITO I RUMORI INUTILI
- 3) RISPETTO IL LAVORO DEI CONTADINI
- 4) RISPETTO GLI ANIMALI, ANCHE I PIU' PICCOLI
- 5) NON DANNEGGIO ALBERI E FIORI
- 6) NON ACCENDO FUOCHI NEI BOSCHI
- 7) NON ASPORTO ROCCE, MINERALI, FIORI ECC....
- 8) SEGUO I SENTIERI
- 9) NON GETTO PIETRE, NE PER GIOCO NE PER DISATTENZIONE
- 10) NON TRANSITO CON MEZZI MOTORIZZATI FUORI DALLE STRADE CARROZZABILI

Troppi divieti? Troppe regole?

Solo rispettandole e facendole rispettare darai un contributo a **difendere la "tua" montagna.**



Culb Alpino Italiano Agrate Brianza

Via G M Ferrario, 51 - 20864 Agrate B.za

www.caiagrate.it caiagrate@brianzaest.it