



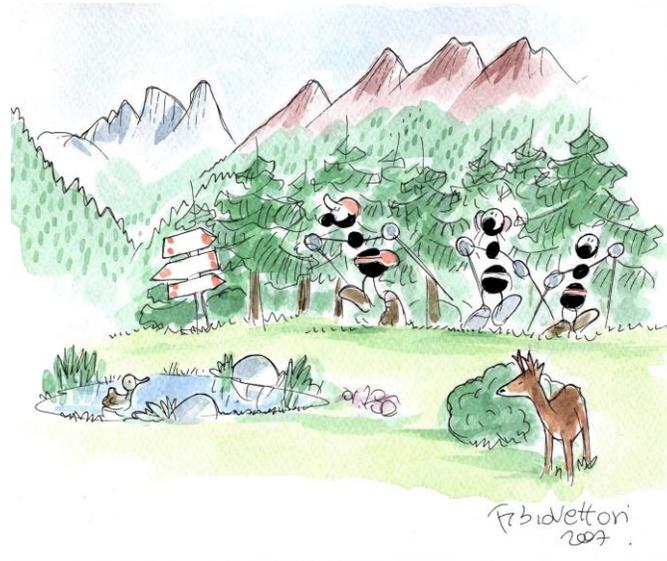
Comportamento in montagna...



I «pilastri» su cui poggiano tutte le regole alla base di un corretto comportamento in montagna portano il nome di due semplici parole...

SICUREZZA

RISPETTO



I.P.

SICURI IN MONTAGNA
Progetto a cura della
Direzione Nazionale del C.N.S.A.S.

SICURI

sul

SENTIERO

*per camminare
in sicurezza*



CLUB
ALPINO
ITALIANO



**SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO LOMBARDO**

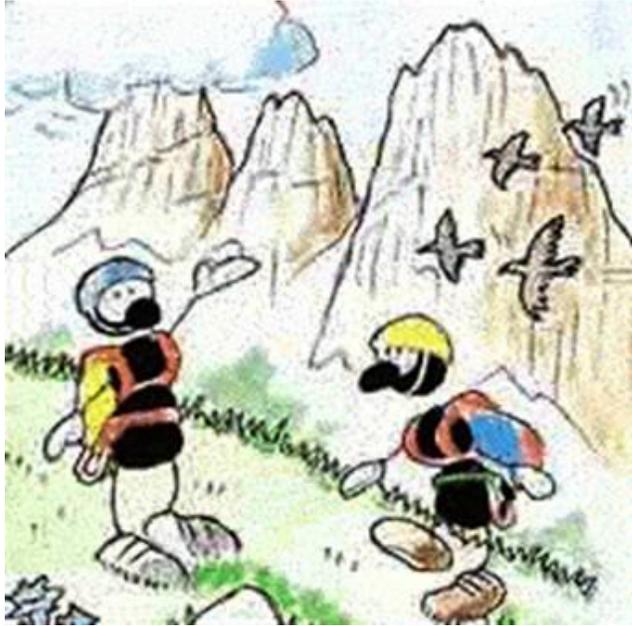


Comportamento in montagna...





Comportamento in montagna...



La montagna è bellissima...ma richiede attenzione e rispetto!

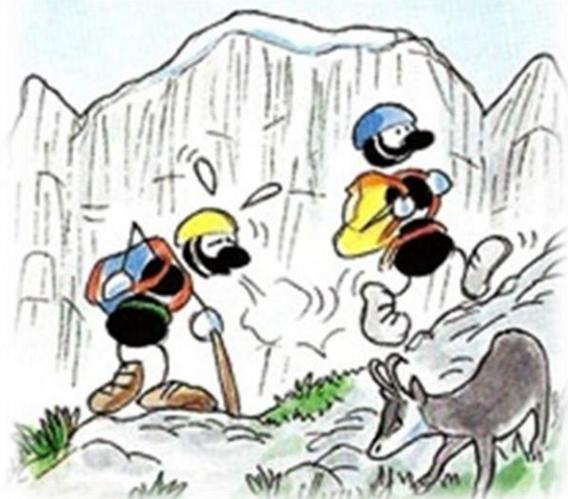
In montagna tutti i sentieri (anche quelli apparentemente più banali) non non devono essere percorsi con leggerezza e distrazione...



I dati del Soccorso Alpino ci dicono che distrazione / superficialità sono causa della maggioranza degli incidenti in montagna...anche su percorsi apparentemente facili !

A casa, preparati leggendo il programma dell'uscita e le informazioni su attrezzatura e abbigliamento.

Non portare pesi eccessivi e oggetti inutili !



Comportamento in montagna...

**La montagna d'inverno: bellezza...e attenzione
Ai Piani di Bobbio con il CNSAS***



PROGRAMMA

Ritorno: ore 7:15 Milano - P.le Loto (fronte Lido)
Partenza: ore 7:30 per Barzio (LC)
Rientro: ore 18:00 ca Milano - P.le Loto (fronte Lido)

COSTI

(versamento quota alla partenza)
Euro 10,00

ISCRIZIONI Entro GIOVEDÌ 18/02

Le iscrizioni dovranno essere inviate alla segreteria
rispondendo direttamente alla mail di invio locandina
o scrivendo a: segreteria@caiem-ag.it

[anche in caso di NON partecipazione](#)

[La quota comprende: viaggio A/R in pullman](#)

[Riferimenti: Dolores - Bruno - Chicco](#)

DESCRIZIONE PERCORSO

Arrivati al posteggio di Barzio con il pullman, prenderemo la navetta che ci porta agli impianti della cabinovia per i Piani di Bobbio, ove appena giunti ci incammineremo per raggiungere la baita «Ciapin», nostro punto di appoggio per le attività della giornata.
Inizieremo ascoltando quello che i tecnici del Soccorso Alpino ci racconteranno a proposito di montagna invernale / neve fresca / valanghe, poi assisteremo ad una dimostrazione di come operano le Unità Cinofile del CNSAS per soccorrere i travolti da valanga.
In seguito ci metteremo noi alla prova, simulando una ricerca e soccorso utilizzando l'apparecchio che bisognerebbe avere sempre con sé quando ci si muove in ambiente innevato: l'ARTVA (Apparecchio per la Ricerca dei Travolti da Valanga).
Dopo pranzo, avremo tempo per giocare un po' con la neve, prima di avvicinarci nuovamente alla cabinovia per il rientro.
Avremo con noi durante questa giornata uno dei «padri» della prevenzione e della sicurezza in montagna (avete presente le giornate di «Sicuri sulla neve»?): Elio Guastalli, vincitore fra l'altro del Premio «Marcello Meroni» ed. 2015, nella categoria «cultura».

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento:
Adatto ad un ambiente di alta montagna invernale (1650 mt circa): calzettoni, pantaloni lunghi x neve comodi (pantalone o da sci), maglietta (meglio se traspirante), pila, giacca a vento, guanti da neve, scarponcini / doposci comodi per camminare, berretto di lana.

Nello zaino:
Un ricambio completo di vestiario (inclusi guanti asciutti di ricambio); occorrente per ripararsi in caso di nevicate (K-way), scaldacollo AG, occhiali da sole, crema solare protettiva, borraccia (piena), pranzo al sacco, sacchetto per immondizie, una penna, cordino e moschettoni, tessera CAI, macchina fotografica, fotocopia tessera sanitaria

Note:
Scarpe di ricambio / ricambio vestiti da lasciare in pullman.

...e quando sei sul sentiero, attenzione a:

- le condizioni del terreno (*per un percorso sicuro...*)
- regola il tuo passo (*le energie vanno risparmiare*)
- resta concentrato (*le distrazioni...possono costare caro*)

In montagna, è bene imparare a....(1)



Comportamento in montagna...

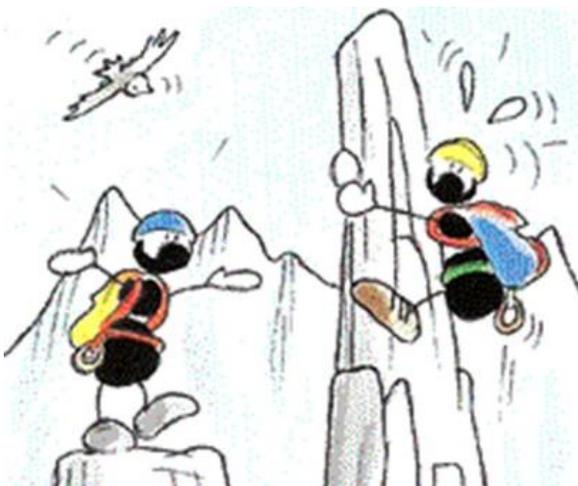


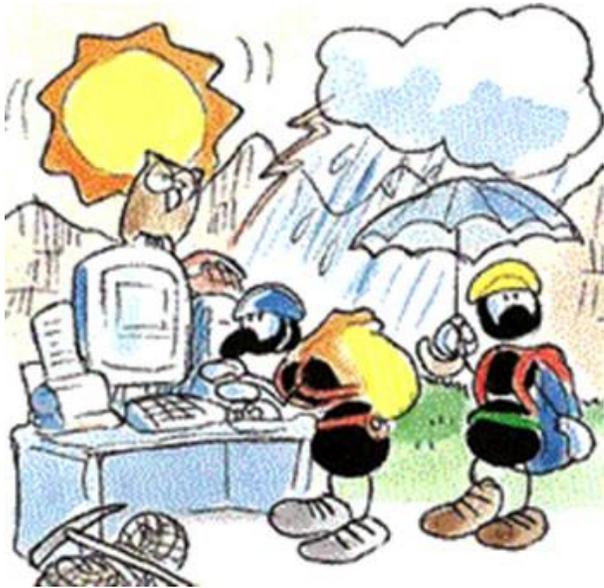
...evitare itinerari che siano al di sopra delle nostre risorse fisiche (ed emotive)
(...per non trovarsi nei pasticci...a metà percorso)

...non affrontare mai da soli un'escursione
(muoversi in gruppo è bello...e sicuro)



...non superare mai i propri limiti
(le «sfide» possono essere pericolose...lasciamole agli esperti !)





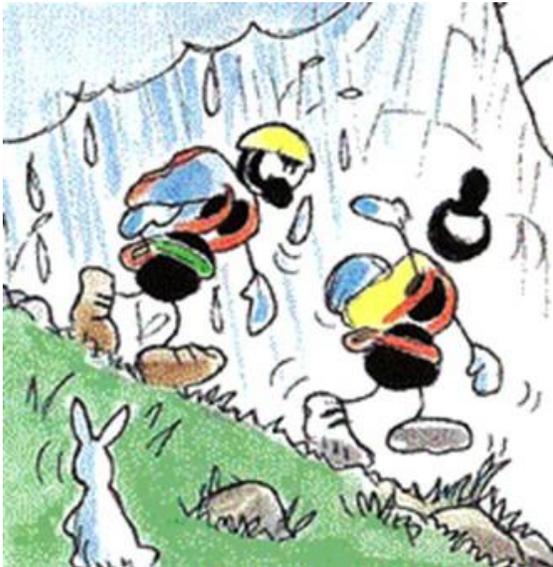
In montagna, è bene imparare a....(1)



Comportamento in montagna...

...leggere le previsioni «meteo» : sono sempre
un aiuto importante
(per non rovinare una bella giornata....)

..curare sempre abbigliamento e attrezzatura
(per essere preparati anche agli imprevisti....)



...tornare indietro se fosse rischioso proseguire...
(le montagne saranno ancora lì la prossima volta...)

E lungo il percorso....



Comportamento in montagna...



Passo lento e regolare
(per non affaticarsi: abbiamo un po' di strada da fare assieme...)

Respirazione lenta e regolare, coordinata col passo
(...le tue gambe ti porteranno lontano...senza affanno!)



Marcia in fila indiana
(...la saggezza dei pellerossa...)

In salita e discesa procedere in silenzio
(...momenti che richiedono attenzione...)



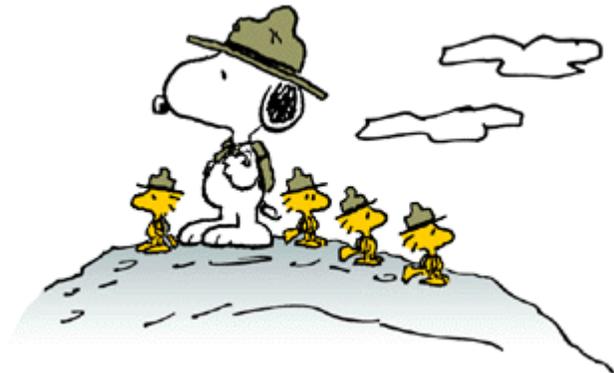
Ma per tutto questo ci sono anche i vostri **Accompagnatori**: ascoltate sempre indicazioni e suggerimenti, e rivolgetevi a loro con fiducia per qualunque problema: sono con voi per aiutarvi, proteggervi e consigliarvi al meglio...



Comportamento in montagna...



...e ricordate che la differenza fra ascoltare o non ascoltare un richiamo all'attenzione su quello che state facendo, *può essere concludere l'uscita senza problemi o cacciarsi nei guai...*



Vita in rifugio....



Comportamento in montagna...

Non possiamo pretendere dai rifugi un trattamento da alberghi: queste strutture sono gestite con grandi sacrifici, gli approvvigionamenti di cibo / materiali (e il trasporto dei rifiuti) non sono facili, spesso solo con elicottero, quindi ogni attività svolta ha un «peso» ben diverso che in pianura. Alcune semplici regole aiuteranno tutti ad avere una piacevole permanenza in rifugio:

Rispetto per gli ospiti

Mangiare senza disturbare gli altri

Silenzio notturno

Mettere in ordine le stanze prima di andare via

Portare a casa gli scarti di ciò che ci siamo portati...



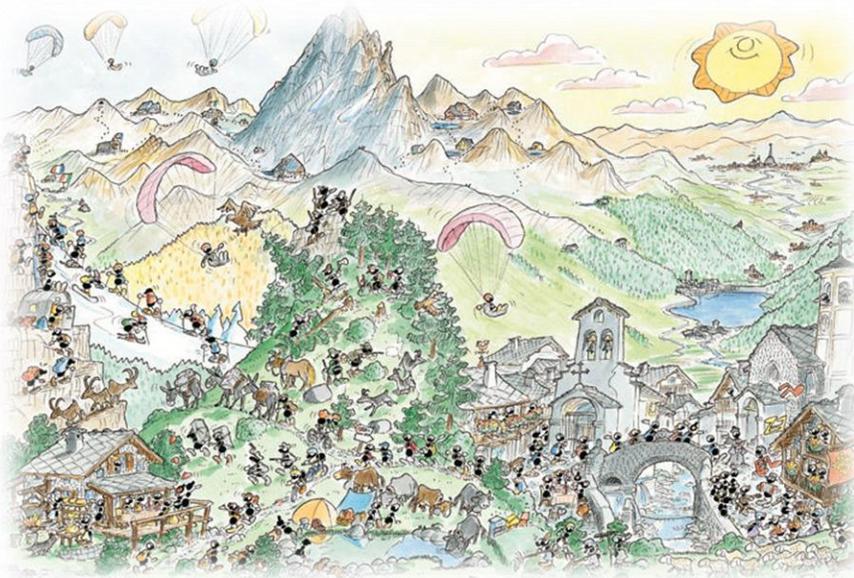
Ambiente e montagna : la “casa” di piante e animali ha un equilibrio *fragile*...



Comportamento in montagna...



...e siamo tantissimi ad andarci, ormai in ogni stagione...



Anni '20

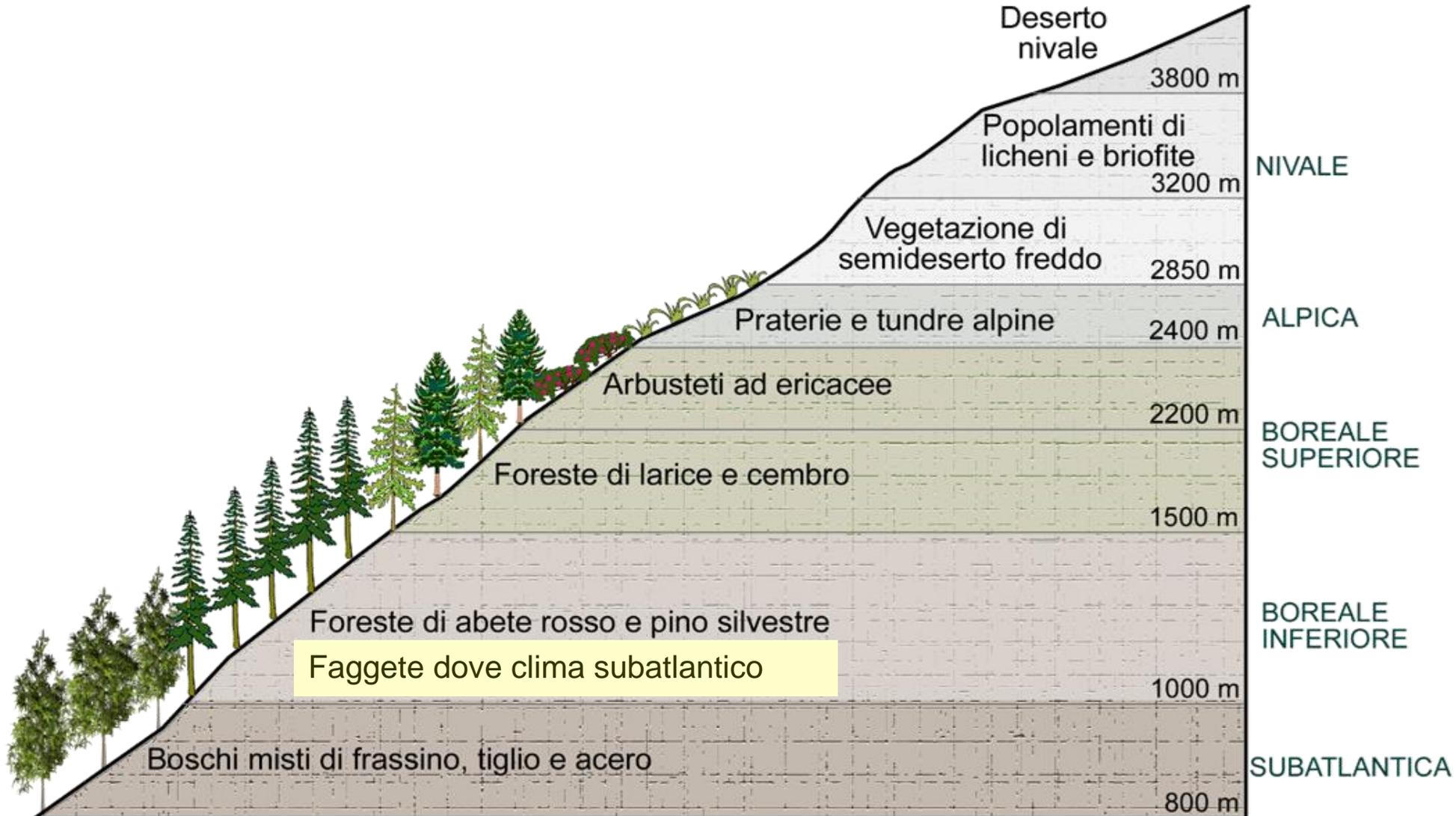


Oggi

In montagna vivono tanti tipi di piante in molti ambienti diversi, in perfetto ma delicato equilibrio...



Comportamento in montagna...



Dopo quanti passaggi non cresce più l'erba?



Comportamento in montagna...



I frequentatori della montagna sono tantissimi: decine di migliaia ogni anno...

*...e se si esce inutilmente dal sentiero...bastano **700 passaggi** e non cresce più l'erba!*

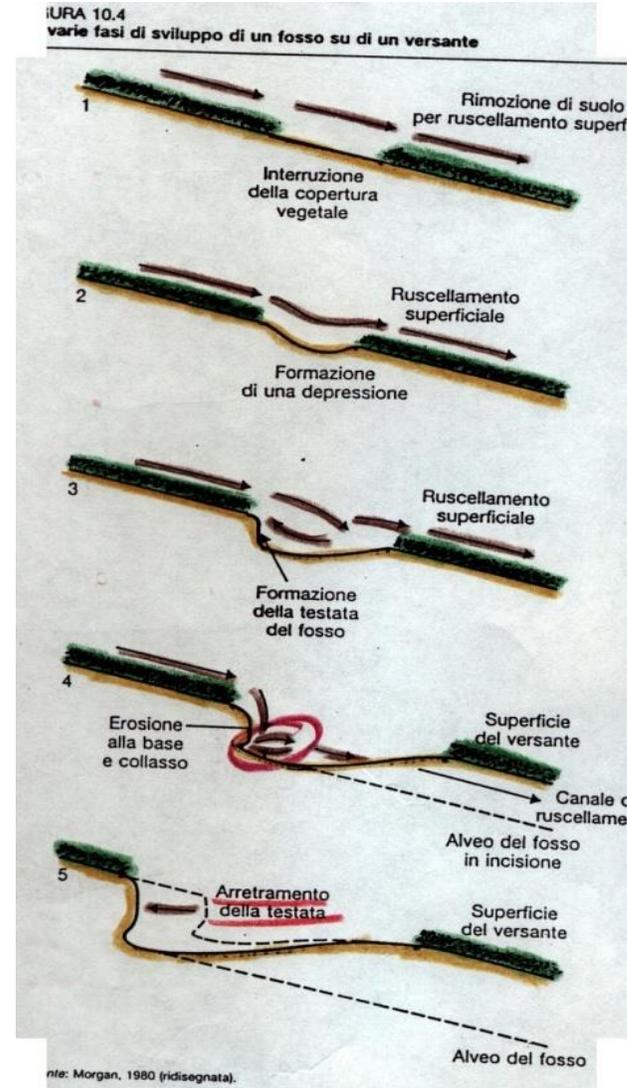
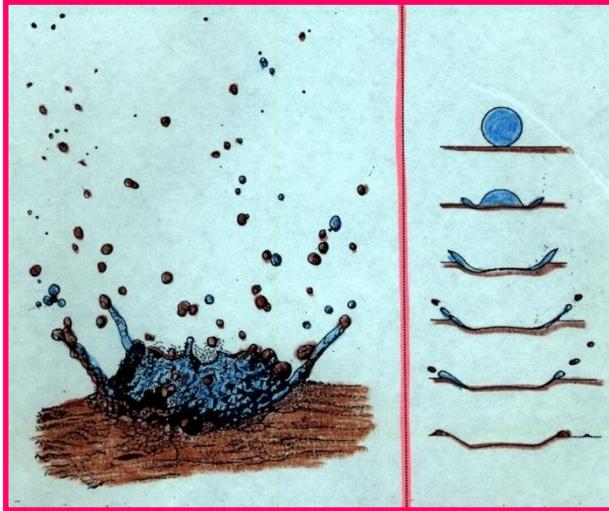


Ci vogliono anche decine di anni per ricreare la copertura erbosa che protegge da crolli e smottamenti del terreno: rispettiamo la montagna, restiamo sul sentiero!

LA FRAGILITA' DEL SUOLO



Comportamento in montagna...



Il SUOLO senza copertura erbosa è molto delicato, e fortemente soggetto alla erosione della pioggia...con conseguenze che possono essere anche molto pesanti...

l'escursionista ed i suoi rifiuti

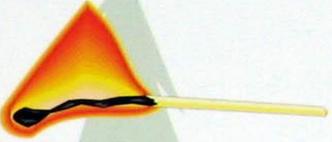
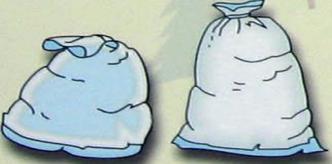
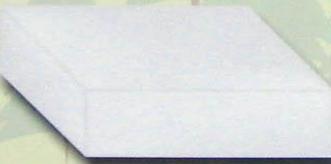
- Erroneamente molti escursionisti pensano che non sia un problema lasciare in giro le bucce della frutta od altri residui di cibo, in quanto essendo sostanze organiche, sono considerate non inquinanti perché biodegradabili.
- **Nulla di più sbagliato!**
- **Meditiamo dapprima su questi tempi di degrado:**
- La buccia di arancia sarà visibile da 2 a 4 anni
- La buccia di banana fino a 2 anni
- Il torsolo di mela da 3 a 6 mesi
- La buccia di altra frutta da 1 a 2 mesi.



RIFIUTI : TEMPI DI DEGRADAZIONE DI ALCUNI MATERIALI



Comportamento in montagna...

 <p>SIGARETTE CON/SENZA FILTRO 1-2 ANNI/3 MESI</p>	 <p>GIORNALI FAZZOLETTI DI CARTA 3-12 MESI</p>	 <p>RESTI DI FRUTTA E VERDURA 3-6 MESI</p>	 <p>FIAMMIFERI 6 MESI</p>
 <p>CHEWING-GUM 5 ANNI</p>	 <p>LATTINA DI ALLUMINIO 10-100 ANNI</p>	 <p>ACCENDINO IN PLASTICA 100 ANNI</p>	 <p>PIATTI, BICCHIERI E BOTTIGLIE IN PLASTICA 100-1000 ANNI</p>
 <p>SACCHETTO IN PLASTICA 100-1000 ANNI</p>	 <p>POLISTIROLO 1000 ANNI</p>	 <p>CARD DI PLASTICA 1000 ANNI</p>	 <p>VETRO 4000 ANNI</p>





Comportamento in montagna...

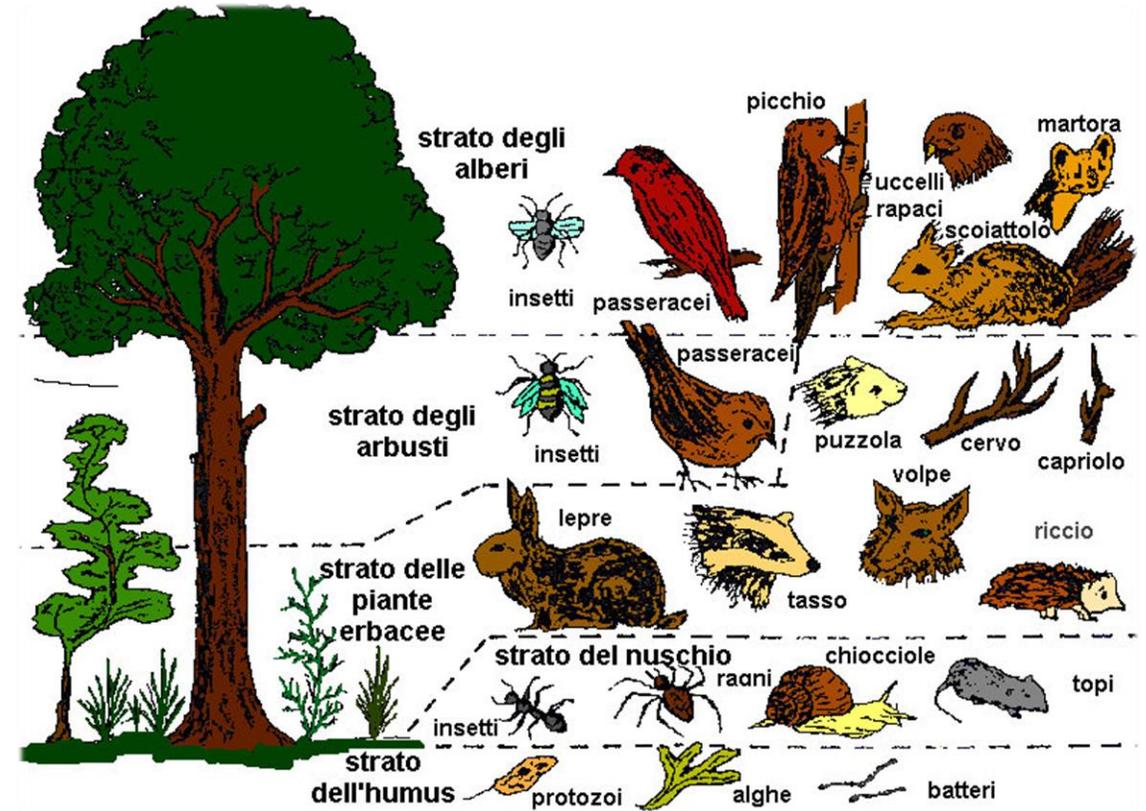


Consumatori
o erbivori

Predatori

Produttori

Decompositori



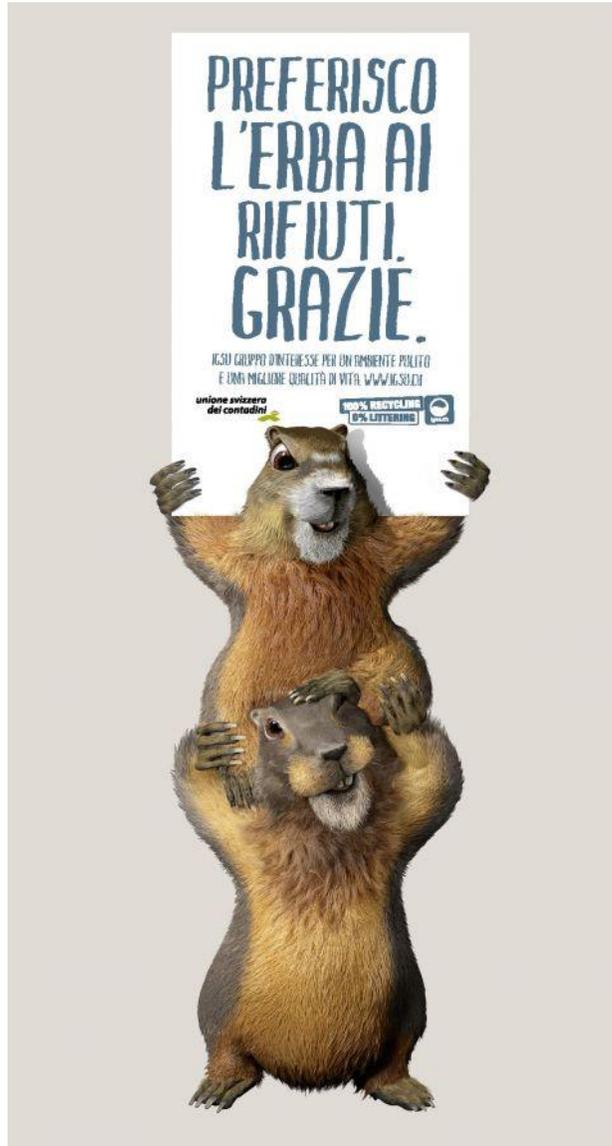
In montagna (così come in ciascun altro ambiente naturale) ogni specie animale e vegetale ha un ruolo preciso, e fa parte di un ciclo che, se non alterato, si rinnova continuamente...

RIFIUTI E «SELVATICI»...



Comportamento in montagna...

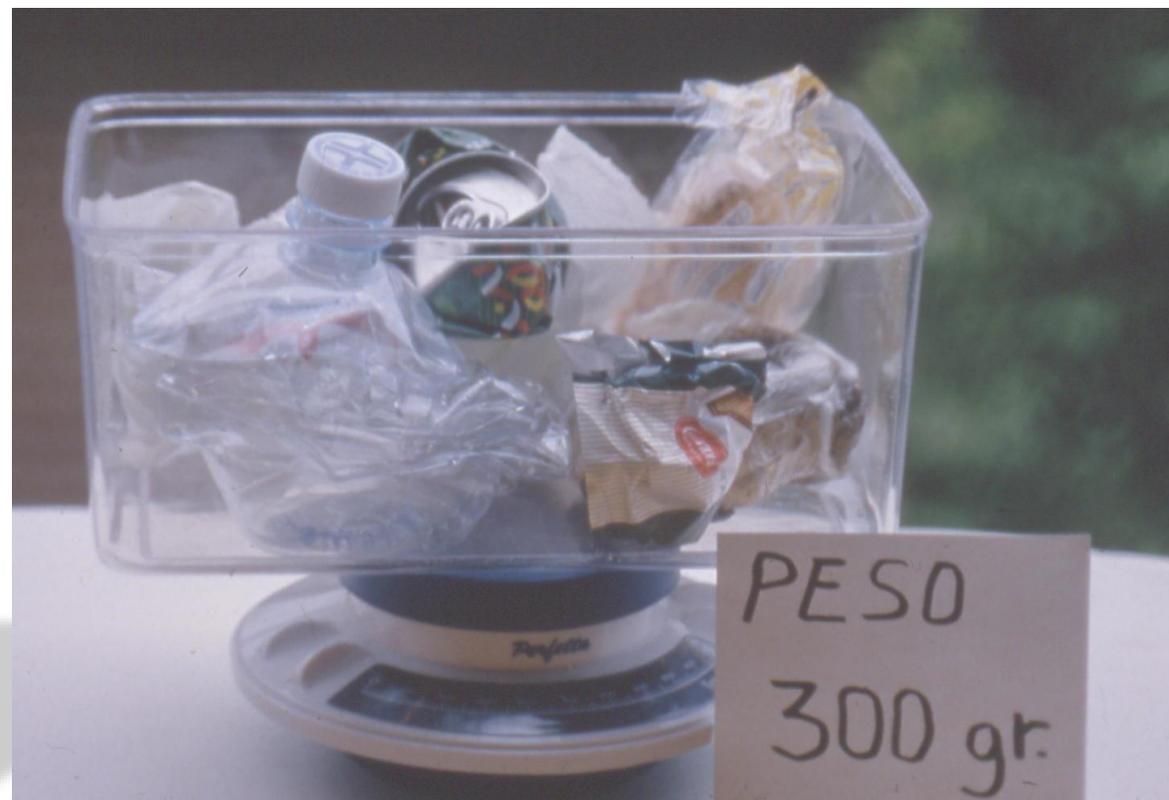
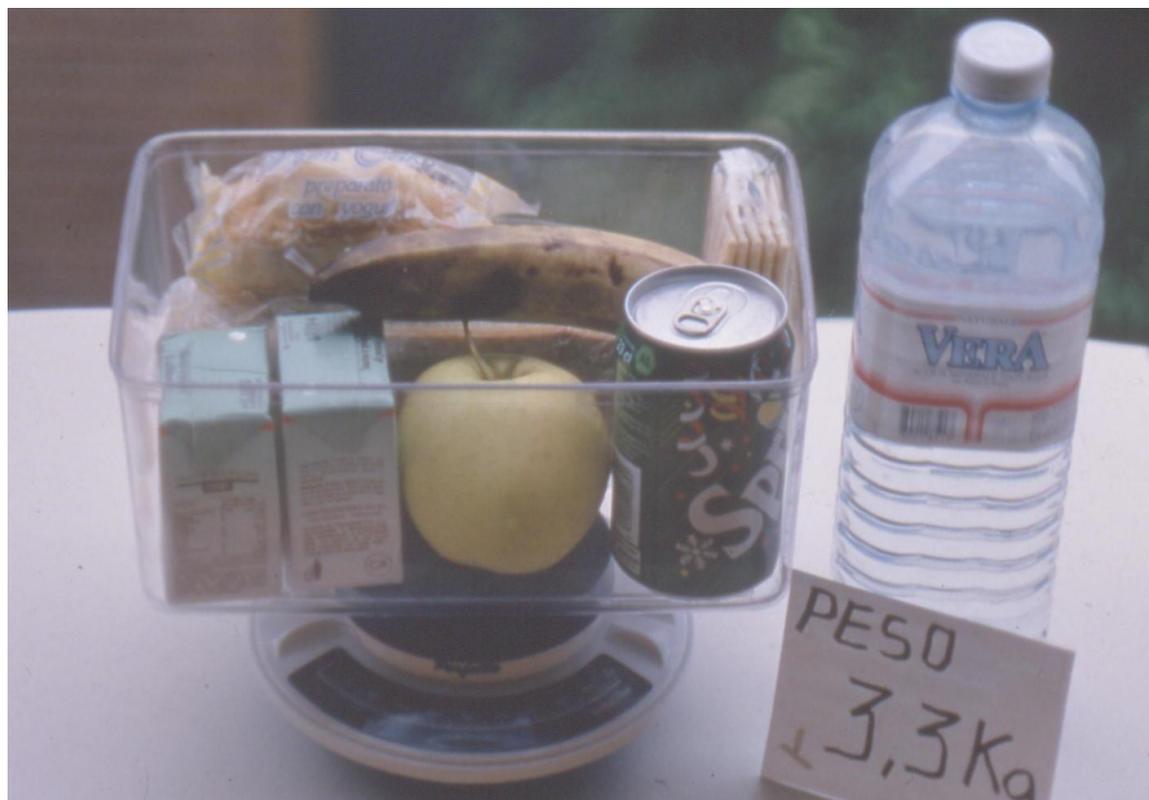
Gli animali hanno già il loro cibo in Natura, non hanno bisogno dei nostri rifiuti: per vari motivi, potrebbero mettere a rischio la loro stessa sopravvivenza...



I RIFIUTIPORTIAMOLI A VALLE !! (sono più leggeri...)



Comportamento in montagna...





IN SINTESI, COMPORTARSI CON SICUREZZA E RISPETTO SIGNIFICA...



Comportamento in montagna...

Restare sul sentiero e prestare attenzione al percorso

Giochi / rincorse / bruschi movimenti possono essere rischiosi (si gioca e si scherza quando si è al sicuro)

Non abbandonare nessun tipo di rifiuto

Non raccogliere piante o fiori protetti

Rispettare gli animali della montagna, anche evitando rumori molesti





Comportamento in montagna...

Buona montagna a tutti!!