Copia informatica - COMUNE DI LUCO DEI MARSI - arrivo - Prot. 12224/PROT del 05/12/2024 -

1 PIANIFICA IN ANTICIPO L'ESCURSIONE:

- Un'accurata pianificazione è la base per trasformare ogni escursione in ambiente innevato in un'esperienza indimenticabile, riducendo al minimo il rischio di incidente;
- Valuta quindi ogni possibile itinerario in base alle difficoltà ed alle condizioni meteonivologiche;
- Pianifica dei percorsi alternativi da utilizzare in caso di necessità.

2 SCEGLI L'ITINERARIO IN FUNZIONE DELLE TUE CAPACITA' FISICHE E TECNICHE:

- Ricorda che camminare in montagna richiede resistenza, equilibrio, forza muscolare, tecnica ed esperienza;
- Scegli attentamente quale itinerario intraprendere;
- Evita di andare da solo e assicurati che tutti i componenti del gruppo riescano a terminare il percorso senza problemi.

3 PRIMA DI PARTIRE ASSICURATI DI AVERE L'ATTREZZATURA EFFICIENTE E CURA LA PREPARAZIONE DELLO ZAINO:

- Assicurati che l'attrezzatura sia efficiente per la tua sicurezza;
- Ricorda di portare con te tutto il necessario per affrontare l'escursione in ambiente invernale, compreso il kit di autosoccorso;
- Con temperature rigide le batterie dei dispositivi elettronici si scaricano con molta facilità, per cui ricorda di portare sempre con te apparecchi in perfetto stato di efficienza e una batteria di riserva precedentemente ricaricata.

Meteomont

4 INFORMATI SUL METEO E SULLO STATO DELLA NEVE ATTRAVERSO I BOLLETTINI, CONSULTANDO IL SITO METEOMONT:

- Verifica la situazione meteo in tempo reale ed evita di intraprendere un'escursione se è previsto un peggioramento delle condizioni meteo;
- Leggi attentamente il bollettino nivometeorologico che descrive su larga scala lo stato del manto nevoso, riducendo così il rischio di incorrere in valanghe.

5 PORTA SEMPRE CON TE ARTVA (APPARECCHIO PER RICERCA TRAVOLTI IN VALANGA), PALA E SONDA:

- Ricordati che è obbligatorio, per i soggetti che praticano lo scialpinismo o lo sci fuoripista o le attività escursionistiche in particolari ambienti innevati, anche mediante le racchette da neve, di munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve, per garantire un idoneo intervento di primo soccorso;
- Non basta avere l'attrezzatura e la strumentazione, ma bisogna saperle usare in quanto l'autosoccorso immediato è vitale;
- Quindi è importante esercitarsi anche su questo.

6 LASCIA SEMPRE INFORMAZIONI SUL TUO ITINERARIO:

- Comunica ad amici, familiari o ai gestori dei rifugi quale itinerario intendi percorrere e l'orario stimato del tuo rientro: queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.

7 IN CASO DI DIFFICOLTA' O MALTEMPO NON ESITARE A TORNARE INDIETRO:

- A volte è meglio rinunciare piuttosto che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità o attrezzature.

Copia informatica - COMUNE DI LUCO DEI MARSI - arrivo - Prot. 12224/PROT del 05/12/2024 -

8

RISPETTA LA NATURA:

- Informati se sei in un'area protetta e rispettane i regolamenti;
- Rispetta la fauna e la flora del luogo e non abbandonare rifiuti.

9

PRESTA SOCCORSO SE QUALCUNO SI TROVA IN DIFFICOLTA':

- Qualora in grado presta soccorso alle persone travolte da valanga utilizzando il kit di autosoccorso;
- Se necessario chiama il Numero di Emergenza Unico Europeo (NUE) 112 per richiedere assistenza;
- Quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte, sulle loro condizioni e sulle condizioni meteo;
- Il NUE potrà essere attivato anche tramite l'app gratuita "Where are U" che invia i dati di localizzazione e la tipologia di intervento richiesto automaticamente alla Centrale Unica di Risposta, anche senza la necessità di avviare la chiamata in voce.

10

RICORDA CHE LE CONDIZIONI DEL MANTO NEVOSO VARIANO CON IL PASSARE DELLE ORE E CON LA DIVERSA ESPOSIZIONE DEI VERSANTI:

-Leggi con attenzione sul bollettino nivometeorologico i versanti e le quote interessate dal pericolo di valanghe;
- Presta attenzione alla trasformazione delle condizioni della neve durante la giornata.

APP112 WHERE ARE U
abruzzo.it
IOS | Android

Emergenza 112

NUMERO DI EMERGENZA UNICO EUROPEO

Meteomont

Prefettura dell'Aquila

Con il contributo di:

Regione Abruzzo - Agenzia Regionale di Protezione Civile
Provincia dell'Aquila
Comune dell'Aquila
Questura dell'Aquila
Comando Provinciale Carabinieri dell'Aquila
Gruppo Carabinieri Forestale L'Aquila
Comando Provinciale Guardia di Finanza dell'Aquila
Comando Vigili del Fuoco L'Aquila
Soccorso Alpino e Speleologico Abruzzo - CNSAS
Club Alpino Italiano Sezione L'Aquila
Collegio Guide Alpine Abruzzo
Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga
Parco Nazionale della Majella
Parco Naturale Regionale Sirente Velino

MONTAGNA CONSAPEVOLE

10 CONSIGLI PER VIVERE LA MONTAGNA CON PRUDENZA

COSA FARE DURANTE UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA D'INVERNO

Jollygraph.it