

Prima di partire

Il percorso

- Pianifica l'itinerario in base alle tue condizioni psico-fisiche ed alle tue capacità tecniche; non partire mai da solo.
- Informati con cura sulle condizioni tecniche ed ambientali dell'ascensione (gestori rifugi, guide alpine, internet).

La meteorologia

- Consulta i bollettini meteorologici su scala locale e ricorda che il tempo in montagna cambia repentinamente!

L'equipaggiamento

- Vesti a strati indumenti caldi ed impermeabili e calzature idonee.
- Porta attrezzatura adatta al percorso ed in perfetto stato di utilizzo, anche per un eventuale bivacco d'emergenza.
- Prevedi bevande e viveri.
- Un apparecchio GPS può esserti utile!

L'emergenza

- Informa famigliari, amici, gestori rifugio dell'itinerario scelto.
- Non dimenticare un telefono portatile (batterie cariche) e l'elenco dei numeri telefonici di soccorso.
- Non sempre i soccorsi sono gratuiti: è bene essere assicurati!

Durante l'escursione

Il percorso

- Considera continuamente il variare del tempo, le condizioni della montagna e dell'itinerario.
- Stima la tua posizione.

La fatica

- Valuta le tue condizioni fisiche e quelle dei compagni.

L'orario

- Controlla i tempi di percorrenza in funzione delle circostanze (meteo, fatica, itinerario).

In caso di difficoltà

Alcuni consigli:

- Proteggiti dal freddo e dal vento, anche trovando un riparo naturale o scavando una buca nella neve.

Avvisa i soccorsi !

in Valle d'Aosta ogni anno si effettuano circa 800 interventi di soccorso alpino, di cui una parte importante potrebbe essere evitata.

Nonostante tutte le precauzioni un incidente può comunque succedere.

segnalazioni convenzionali per l'elicottero



In piedi con le braccia alzate ad "Y"
SI !
abbiamo bisogno di soccorso

In piedi con un braccio alzato ed uno abbassato
NO !
non serve soccorso



chiamata di soccorso ottico-acustica

1 segnale ogni 10 secondi per 1 minuto



photo: Marco Spataro

Inform the rescue team !

- Protect yourself from cold and wind by finding a natural shelter or by digging a hole in the snow.

In case of problems

- Check the time taken for your climb in relationship to other factors (weather, tiredness, itinerary).

Time

- Assess your own and your companions' physical condition.

Tiredness

- Assess your position, conditions and itinerary; weather, mountain conditions and itinerary.

The itinerary

- Take into consideration continuously changes in weather, mountain conditions and itinerary.

tree, so it's a good idea to be insured!
- Rescue operations are not always numbers.

- Don't forget to take a (charged) mobile phone and a list of emergency rescue numbers.

- Inform family members, friends and refuge managers about your chosen itinerary.

Emergency

- Dress in layers with warm and waterproof clothing and suitable footwear.

- Take suitable equipment for the itinerary that is in perfect working condition, even for an eventual emergency camp.

- Provide for food and liquids.

- A GPS device (General Positioning System) could be useful.

Equipment

- Consult the local weather report and remember that weather conditions in the mountains can change unexpectedly.

The weather forecast

- Make careful enquiries about the technical and environmental conditions of the ascent (manager of the refuge, alpine guides, the internet).

The itinerary

- Plan your itinerary according to your psychophysical level and your technical skills. Never go by yourself.

send out one signal every ten seconds for one minute

Conventional acoustic or light call for help



Standing with one arm above the other arm down
NO ! we don't need help



Standing with arms outstretched in a "Y" shape
YES ! we need help

conventional signals suitable especially for helicopter rescues

Every year in the Aosta Valley there are about 800 alpine rescue interventions, many of which could have been avoided. In spite of all precautions, an accident can, however, happen.

Ricordati che in montagna...

L'ALTITUDINE:

determina un minor utilizzo dell'ossigeno presente nell'aria e può provocare il male acuto di montagna (M.A.M.) caratterizzato da mal di testa, insonnia, stanchezza, nausea, degradamento psico-fisico fino a possibili gravi complicazioni (edema polmonare-cerebrale). Fondamentale è un preventivo acclimattamento con soggiorno in quota con adeguata alimentazione e abbondante idratazione. L'unica cura efficace è la perdita di quota con una discesa rapida ma prudente.

IL FREDDO:

la temperatura si abbassa di 6/7 gradi ogni 1000 metri e i forti venti in quota intensificano il freddo (effetto WINDCHILL). In punta al M. Bianco una temperatura di -10° senza vento scende a -30° con venti a 30/35 Km/h. L'abbigliamento e l'attrezzatura devono tener conto delle possibili temperature molto basse: l'ipotermia sopravviene rapidamente ed ha degli effetti su tutto l'organismo (pallore, brividi, andatura rallentata ...) e sulle parti più esposte provocando congelamento agli arti ed al volto con effetti rilevanti e danni permanenti.

L'ipotermia locale e generalizzata accresce il degrado psico-fisico.

La maggiore dispersione termica avviene dalla testa, dalle mani e dai piedi e dunque è fondamentale una loro accurata protezione.

LA FATICA:

il dispendio energetico, la disidratazione, il freddo, la scarsa acclimatazione, le difficoltà dell'ascensione e la preparazione fisica inadeguata causano un decadimento fisico rapido ed invalidante con effetti sulla capacità di decidere e valutare le difficoltà.

Solo un allenamento specifico aiuta a contrastare lo stato di fatica, lo sforzo fisico e le difficoltà tecniche ed ambientali.

Only very specific training can help to offset tiredness, physical stress and technical and environmental difficulties.

decisions and assess difficulties. disabling physical decline with consequences on one's capacity to make

loss of energy, dehydration, coldness, insufficient acclimatization, the difficulty of the climb and an inadequate physical preparation cause a rapid and

TIREDMESS:

essential to keep these parts of your body protected and warm. cal state. Most loss of heat is through your head, hands and feet so it is

ment damage. Local and general hypothermia worsens your psychophysiological damage. Local and general hypothermia worsens your psychophysiological damage. Local and general hypothermia worsens your psychophysiological damage.

goes down to minus 30° with 30 to 35 km. per hour winds.

effect). At the top of Monte Bianco, a temperature of minus 10° without wind

THE COLD:

the temperature gets 6° to 7° lower every 1,000 metres and strong winds

serious complications such as a cerebral lung oedema.

tiredness, nausea and a psychophysiological degradation leading to possible

causes a reduced use of oxygen present in the air and may induce acute

THE ALTITUDE:

Remember that, in the mountains...