



■ COME COMPORTARSI

Ecco le regole da imparare per la sicurezza

Non sopravvalutare mai le proprie forze e assicurarsi che ci siano dei rifugi nelle vicinanze

Per praticare con la massima sicurezza la montagna, il Soccorso alpino di Verona (nella foto la squadra al completo) consiglia di:

prepararsi bene fisicamente, moralmente e tecnicamente, possibilmente frequentando i corsi di avvicinamento alla montagna offerti dal Cai o dalle guide alpine;

imparare a conoscere bene la montagna e i suoi pericoli;

rendersi conto dei propri limiti scegliendo di conseguenza escursioni o scalate adatte alle proprie possibilità senza lasciarsi trascinare dall'ambizione o, peggio, dall'esibizionismo;

scegliere bene i compagni (sia per una semplice o più impegnativa escursione che per una difficile scalata);

stare costantemente all'erta anche e soprattutto dove apparentemente non vi sono pericoli o difficoltà;

saper rinunciare se le condizioni metereologiche o del terreno sono sfavorevoli.

Inoltre l'ultima raccomandazione è quella di seguire i dodici «comandamenti» che vengono suggeriti dal Cai.



① Nei preparativi controllare che nello zaino ci sia tutto l'occorrente (utile una torcia, un berretto di lana, guanti, un telo termico e, naturalmente, da bere in abbondanza) tenendo presente che in montagna anche d'estate si può passare repentinamente dal sole alla neve.

② non sopravvalutare mai le proprie forze e la resistenza fisica e dunque, specialmente se non si è allenati, in caso di permanenze in montagna di più giorni cercare di adattarsi al clima prima di intraprendere escursioni che prevedano un certo impegno.

③ partire presto e tornare presto anche per evitare la sempre possibile minaccia del temporale pomeridiano, tanto frequente quanto pericoloso.

④ prima di affrontare un'escursione lasciare detto a parenti, amici o gestori di alberghi o rifugi, dove ci si intende recare e, in caso di mutamenti di mèta, aggiornare tempestivamente gli stessi.

⑤ informarsi preventivamente sulle condizioni metereologiche e regolarsi di conseguenza.

⑥ non esitare a rinunciare alla gita in caso di tempo instabile e,

se sorpresi dal maltempo, non farsi prendere dal panico ma aspettare pazientemente, pur se in freddoliti e inzuppati, che passi la «sfuriata».

⑦ stanchezza e disattenzione, specialmente a fine gita, sono fra le cause principali di incidenti e dunque proprio per questo motivo occorre moltiplicare la propria attenzione soprattutto al ritorno dalle ascensioni o dalle escursioni più lunghe.

⑧ in caso di ritardi o contrattamenti cercare di avvertire tempestivamente chi aspetta a valle o a casa onde evitare inutili allarmismi.

⑨ le prime gite o ascensioni impegnative è meglio che vengano compiute in compagnia di una guida alpina.

⑩ non avventurarsi mai da soli fra i monti, specialmente se poco frequentati.

⑪ prima di partire informarsi riguardo al numero telefonico della Stazione del Soccorso alpino più vicina alla zona dove si effettua la gita o la scalata.

⑫ munirsi se possibile di un telefono cellulare per essere sicuri (o quasi) di poter entrare, in caso di necessità, in contatto immediato con il Soccorso alpino.