



PROVINCIA
DI BRESCIA



PROVINCIA
DI BERGAMO



PROVINCIA
DI COMO



PROVINCIA
DI LECCO



PROVINCIA
DI SONDRIO



**IN
MONTAGNA**

CON I PIEDI E CON LA TESTA

D'INVERNO



IN MONTAGNA CON I PIEDI E CON LA TESTA

È un progetto di:



**PROVINCIA
DI BRESCIA**

Assessorato alla
Protezione Civile



**PROVINCIA
DI BERGAMO**

Assessorato alla
Protezione Civile



**PROVINCIA
DI LECCO**

Assessorato alla
Protezione Civile



**PROVINCIA
DI COMO**

Assessorato alla
Protezione Civile



**PROVINCIA
DI SONDRIO**

Assessorato alla
Protezione Civile

In collaborazione con:



FORNO FIORETALE F
BELLINZONA



Con l'adesione di:



Con il patrocinio di:



Municipalità degli
Alfieri e Liori



Regione Lombardia



Municipalità degli
Alfieri e Liori

Da un'idea dell'Assessorato
alla Protezione Civile
della Provincia di Brescia

Progetto Grafico: Ellisse srl



IN MONTAGNA CON I PIEDI e con... la testa

Volare sulla neve con uno snowboard, tracciare serpentine con gli sci ai piedi, immergersi in boschi affascinanti spingendo sui vostri sci da fondo nel mezzo di una natura incontaminata.

Per ognuno di noi è diverso il modo di approcciarsi alla montagna, rappresenta un fatto squisitamente personale, fondato sulla nostra cultura e sulle nostre esperienze. Ciò che deve essere unico in tutti noi, invece, fondisti, snowboarder e sciatori, deve essere la consapevolezza che – comunque la si intenda – la montagna non è un ambiente costruito totalmente dall'uomo e per questo presenta alcuni pericoli latenti come ogni ambiente naturale. Sottoporsi a dei pericoli significa correre dei rischi e non vi è modo di

eliminarli ma vi è modo di ridurli. Non ci sono segreti, regole fisse, norme di condotta, o decaloghi secondo i quali potete considerarvi totalmente sicuri, ma se vi relazionerete in modo adeguato con l'ambiente, ne riconoscerete i pericoli latenti, i conseguenti rischi e sarete più



consapevoli dei vostri punti di forza e di quelli di debolezza. Ricordatevi, dunque, leggendo questo opuscolo, che si rifà anche alla legge 363 del 24 dicembre 2003, che la vera sicurezza la trovate dentro di voi, nella vostra consapevolezza che in natura non esiste il rischio zero, o la sicurezza totale. Siatene certi, andare in montagna è un'esperienza unica. Diventerà ancora più piacevole se ci andrete con i piedi e anche un po' con la... testa.



RISPETTO: la base di tutto

Quando si scia, si è responsabili del proprio comportamento, proprio come quando si guida un'automobile oppure una moto.

Ma su una pista da sci si è responsabili anche della propria attrezzatura: controllatela bene ogni volta che la utilizzate.

Nel fondo: fate attenzione ai bastoncini, soprattutto quando superate.



VELOCITÀ SÌ, ma controllata

Le condizioni della neve, quelle del tempo, il traffico sulle piste, le vostre capacità: la velocità e il comportamento che tenete nella pratica dello sci dipendono da tutte queste variabili, nessuna esclusa. Comportarsi bene su una pista significa: non sciare a velocità eccessiva, non intralciare gli altri, spostarsi lentamente laddove le piste sono maggiormente intasate, essere in grado di controllarsi e fermarsi in qualsiasi momento. Nel fondo, si può anche suggerire qualche piccola caduta indolore per evitare collisioni.



MONTE E valle...

Nello sci, chi sta a monte, ha sempre la possibilità di scegliere il percorso. Ne deriva l'obbligo di tenere una traiettoria che eviti qualsiasi interferenza con gli sciatori a valle. Chi sta davanti a noi, nello sci, ha sempre la precedenza, chi invece sta dietro dovrà curarsi di non intralciare chi è davanti e mantenere una discreta distanza di sicurezza.



QVASI QVASI... sorpasso

Non ci sono regole, se non quella del rispetto. Su una pista da sci non esistono le linee tratteggiate, si può superare ovunque, a patto che la nostra manovra non intralci le evoluzioni di chi sorpassiamo, perché più lento di noi, oppure perché si trova momentaneamente fermo sulla pista. Anche nel fondo nessuno è obbligato a lasciarvi strada. Ricordatevi quando sorpassate: piedi e... testa.

QVASI

QUANDO CI si incontra

È indispensabile, immettendosi su una pista, verificare che questa immissione non comporti pericoli, per voi o per gli altri. Così, dopo ogni sosta. Chi scia lentamente, farà particolare attenzione a chi scia in maniera più veloce.

In generale: osservate bene gli altri utenti della pista e regolatevi di conseguenza. Nel fondo, utilizzate sempre la pista di destra, anche a tecnica libera e ricordatevi che chi scende ha la precedenza su chi sale.



UN PÒ di pausa

Se intendete fare una pausa, non fermatevi mai in mezzo alla pista o in tratti di scarsa visibilità. Se riuscite, fermatevi a bordo della pista, anche quando capita qualche caduta, raggiungete il bordo in modo da non correre rischi e non farli correre ad altri. Nel fondo, quando vi fermate, uscite dai binari del tracciato.



UN PÒ DI PAUSA

RISALIRE, CHE fatica

Se siete costretti a risalire la pista in senso opposto rispetto a quello di discesa, fatelo sempre a bordo del tracciato, cercando di non intralciare chi sta scendendo.

RISALIRE



PICCOLI suggerimenti in pista

La pista non è una strada con cartelli e divieti. Tuttavia ci sono delle indicazioni che possono suggerire il vostro comportamento. Si va dalla difficoltà della pista, all'avviso di un passaggio stretto, ad un'indicazione di pericolo o momentanea chiusura. Guardatele con attenzione e agite di conseguenza.

PICCOLI

UN DOVERE morale

In montagna, come in mare, ci si aiuta sempre. Se vedete qualcuno in difficoltà, e siete in grado di aiutarlo, non esitate. Non dimenticate mai che anche voi potreste avere bisogno di un aiuto.



SIETE CITTADINI, anche su una pista

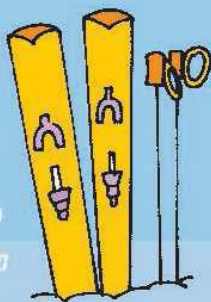
Se siete coinvolti in un incidente o se avete semplicemente assistito, siete tenuti a fornire le vostre generalità alle forze dell'ordine che eventualmente sono intervenute. Anche su una pista da sci rimanete voi stessi: persone civili che vivono in un sistema civile e in tale modo devono comportarsi.

ATTREZZATURA, PICCOLE istruzioni per l'uso



Il casco: l'utilizzo è obbligatorio per tutti coloro che hanno meno di 14 anni e praticano sci alpino e snowboard. Il casco protettivo deve rispecchiare caratteristiche adeguate al suo utilizzo. Attenzione, quindi, ad acquistare un casco che abbia il contrassegno di omologazione.

Gli sci: ognuno di noi scia con le attrezzature che preferisce, con le quali si sente più libero di divertirsi. Attenzione comunque ad attrezzature troppo "rodiate", che potrebbero rivelarsi meno affidabili del previsto. Controllate sempre, prima di partire, le condizioni dei vostri sci per evitare cattive sorprese.



Gli scarponi: oggi sul mercato esistono modelli di tutti i tipi. Lo scarpone deve essere in primo luogo comodo, altrimenti vi potrebbe procurare problemi di dolore e di freddo. Non calzate con calzettoni troppo spessi: se lo scarpone è della misura giusta, anche una calza molto fine può andare bene.



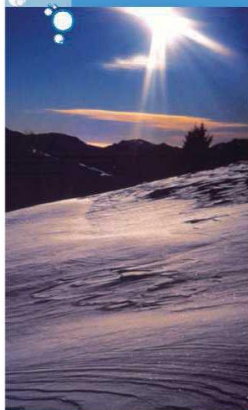
ATTREZZATURE

IN MONTAGNA CON I PIEDI E CON LA TESTA



PROVINCIA DI BRESCIA

Assessorato alla Protezione Civile
via Musei, 29 - 25100 Brescia
tel. 030 3749314



NUMERI UTILI

- Corpo forestale dello stato 1515
 - Fisi Brescia 030 311525
 - Guide Alpine 0365 821678
 - Soccorso Alpino 0364 72112
 - 118 Centrale Operativa 118
 - Collegio regionale maestri di sci 035 361951
 - Anef Lombardia 0364 310295
 - Associazione rifugisti 0364 72584
 - Polizia Provinciale 030 3748011
- Centrale operativo

www.provincia.brescia.it / protezione-civile@provincia.brescia.it

EMERGENZA IN MONTAGNA:

- 118 Centrale Operativa 118



EMERGENZA INCENDI BOSCHNI

- Corpo Forestale dello Stato 1515



Provincia di Bergamo

Assessorato alla Protezione Civile
via Sora, 4 - 24100 Bergamo
tel. 035 387329



NUMERI UTILI:

- Corpo Forestale dello Stato 1515
 - Fisi Bergamo
 - Guide Alpine 0365 821678
 - Soccorso Alpino 0364 23123
 - 118 Centrale Operativa 118
 - Collegio Regionale Maestri di Sci 035 361951
 - Anef Lombardia 0364 310295
 - Associazione rifugisti 0364 72584
 - Polizia Provinciale 035 387240
- Centrale operativa

www.provincia.bergamo.it • segreteria.protezionecivile@provincia.bergamo.it



Provincia di Lecco

Assessorato alla Protezione Civile
Corso Matteotti, 3 - 23900 Lecco
tel. 0341 295374

Comunità Montana della Valassina Val Varrone Val D'Esino e Riviera
Comunità Montana della Valle San Martino
Comunità Montana del Lario Orientale

www.provincia.lecco.it

roberto.paieri@provincia.lecco.it



NUMERI UTILI:

- Prefettura di Lecco 0341 279111
- Vigili del Fuoco di Lecco 115
- Corpo Forestale dello Stato Lecco 1515
- Soccorso Alpino 0341 286560
- Guide Alpine 0365 821678



Provincia di Como

Assessorato alla Protezione Civile
via Borgovico, 148 - 22100 Como
tel. 031 230111

Comunità Montana Alto Lario Occidentale
Comunità Montana Alpi Lepontine
Comunità Montana Lario Intelveso
Comunità Montana Triangolo Lariano

www.provincia.como.it

infoprotezionecivile@provincia.como.it



NUMERI UTILI:

- Prefettura di Como 031 3171
- Corpo forestale dello stato 1515
- Fisi Como 031 570144
- Guide Alpine 0365 821678
- Soccorso Alpino 0341 286560
- 118 Centrale Operativa 118



- Collegio regionale maestri di sci 035 361951
- Anef Lombardia 0364 310295
- Associazione rifugiati 0364 72584
- Polizia Provinciale 031 230221



Provincia di Sondrio

Assessorato alla Protezione Civile
via XXV Aprile, 22 - 23100 Sondrio
tel. 0342.531226

www.provincia.so.it

simona.meago@provincia.so.it



NUMERI UTILI:

- Prefettura di Sondrio 0342 532111
- Vigili del Fuoco 115
- Corpo Forestale dello Stato 1515
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e speleologico 0342 510909
- Federazione italiana sport invernali (Fisi) 0342 216482
- Guide Alpine:
 - Livigno - Capo guida 335432057
 - Bormio - Ufficio Guide Ortler-Cevedale 0342 910991
 - Capo guida 3394582009



- Valturva - Consorzio Tourisport S. Caterina 0342 935544
- Valmalenco - Capo guida 3472563096
(www.guidelapinevalmalenco.it)
- Valmasino - Casa delle Guide 0342 640004
Capo guida 3386919021
- Valchiavenna - Capo guida 3805010018