



GUIDA alle ESCURSIONI

Poche regole utili e intelligenti possono salvare una vita.

Ecco un vademecum semplice ma efficace per prevenire incidenti e trascorrere una felice giornata in montagna.



SAER
SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
EMILIA ROMAGNA

1

PREPARATE IL VOSTRO ITINERARIO

2

SCEGLIETE UN PERCORSO ADATTO ALLA VOSTRA PREPARAZIONE

3

SCEGLIETE EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA IDONEI

4

CONSULTATE I BOLLETTINI NIVOMETEOROLOGICI

5

PARTIRE SOLI È PIÙ RISCHIOSO

6

LASCIATE INFORMAZIONI SUL VOSTRO ITINERARIO E SULL'ORARIO APPROSSIMATIVO DI RIENTRO

7

NON ESITATE AD AFFIDARVI AD UN PROFESSIONISTA

8

FATE ATTENZIONE ALLE INDICAZIONI E ALLA SEGNALETICA CHE TROVATE SUL PERCORSO

9

NON ESITATE A TORNARE SUI VOSTRI PASSI

10

CENTODICOTTO

IN CASO DI INCIDENTE DATE L'ALLARME CHIAMANDO IL NUMERO BREVE 118



Per attivare il Soccorso Alpino chiamare il numero telefonico breve 118

FORNIRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPONDENDO DETTAGLIATAMENTE ALL'INTERVISTA DELL'OPERATORE:

- Luogo esatto dell'incidente
- Attività svolta
- Numero delle persone coinvolte
- Numero dei feriti e le condizioni sanitarie degli stessi
- Condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente
- Recapito telefonico da cui si chiama

Per favorire al meglio l'intervento del Soccorso Alpino:

- Lasciare libera la linea telefonica dalla quale si sono allertati i soccorsi
- Mantenere la ricezione del telefono, dove la ricezione è limitata evitare di spostarsi dal luogo di chiamata
- Mantenere e diffondere l'autocontrollo
- Concordare con il Soccorso Alpino tutte le azioni che si ritengono da compiere



COSA METTERE NELLO ZAINO equipaggiamento per un'escursione diurna:

- | | | | |
|--|------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1. Giacca e copri pantaloni impermeabili e traspiranti | 4. Guanti | 8. Borraccia piena | 11. Fischietto |
| 2. Maglietta di ricambio | 5. Occhiali da sole | 9. Cibo | 12. Macchina fotografica |
| 3. Copricapo | 6. Telefono | 10. Cartina | 13. Binocolo |
| | 7. Set pronto soccorso | | |