CAI Amatrice

Escursionismo in sicurezza

Accompagnatori o Accompagnati

la sicurezza non ammette deleghe

Sicurezza

↓

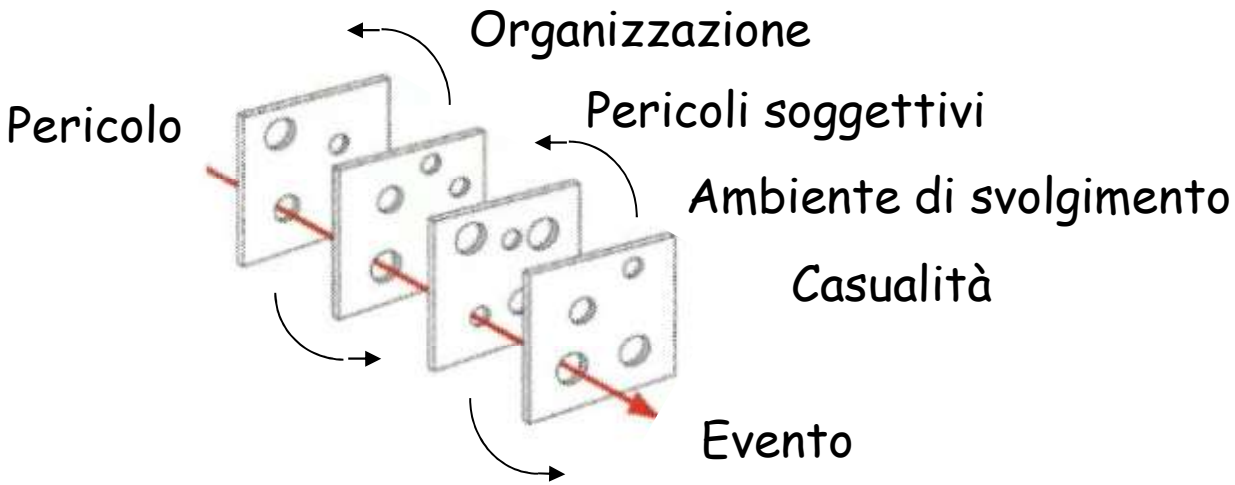
Conoscenza → Pericolo

↓

Prudenza → Rischio

↓

Competenza



- Regola del 3x3 Werner Munter

  Metodo delle riduzioni di Munter

  Il rischio non si elimina ma si puó gestire

Conoscenza dell'ambiente dove svolgeremo la nostra escursione..

…senza lasciare traccia del nostro passaggio

Organizzazione

Escursione di che tipo?

Come preparare l'escursione

- Condizioni fisiche
- Dove andiamo, che tipo di percorso vorremmo fare?
- Che tempo farà
- Con chi andiamo
- Pericoli oggettivi specifici
- Cosa portare
- Pianificazione……
- Munter regola del 3x3

Condizioni fisiche

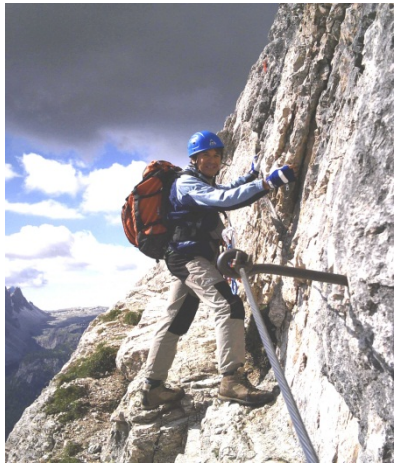
- Valutare oggettivamente le proprie condizioni
- Stress settimanale
- Allenamento raggiunto
- Forma fisica
- Una buona forma fisica inizia con il riposo
- Una buona forma fisica continua a tavola

Dove andiamo?
Che tipo di percorso ci piacerebbe fare?

E: escursionistico

EE: escursionistico per esperti

T: turistico



EEA: Escursionistico per esperti con attrezzatura

EEAI: Escursionistico per esperti in ambiente innevato

Che tempo farà

- Periodo stagionale (estate – inverno)
- Quota neve , zero termico, escursione termica, temperatura percepita
- Ore di luce, margine di sicurezza
- Previsioni meteo, arpa locali

www.meteoam.it www.meteomont.org

Con chi andiamo

- Mai avventurarsi da soli
- Conoscere il grado di preparazione, proprio e dei nostri compagni
- Omogeneità del gruppo
- Caratteristiche generali (simpatia , puntualità, tenacia, emotività, vertigini, claustrofobia...)

I pericoli oggettivi e soggettivi

- Mai da soli (comunicare sempre dove si va) …GeoResQ
- Abbigliamento inadeguato..zaino
- Trauma fisico (attenzione in discesa !)
- Distrazione
- Colpo di calore
- Perdita orientamento (bosco, nebbia, neve)
- Variazione della temperatura (windchill, altitudine)
- Stress fisico e psicologico (attacco di panico, vertigini, claustrofobia, stanchezza ecc.)
- Buio

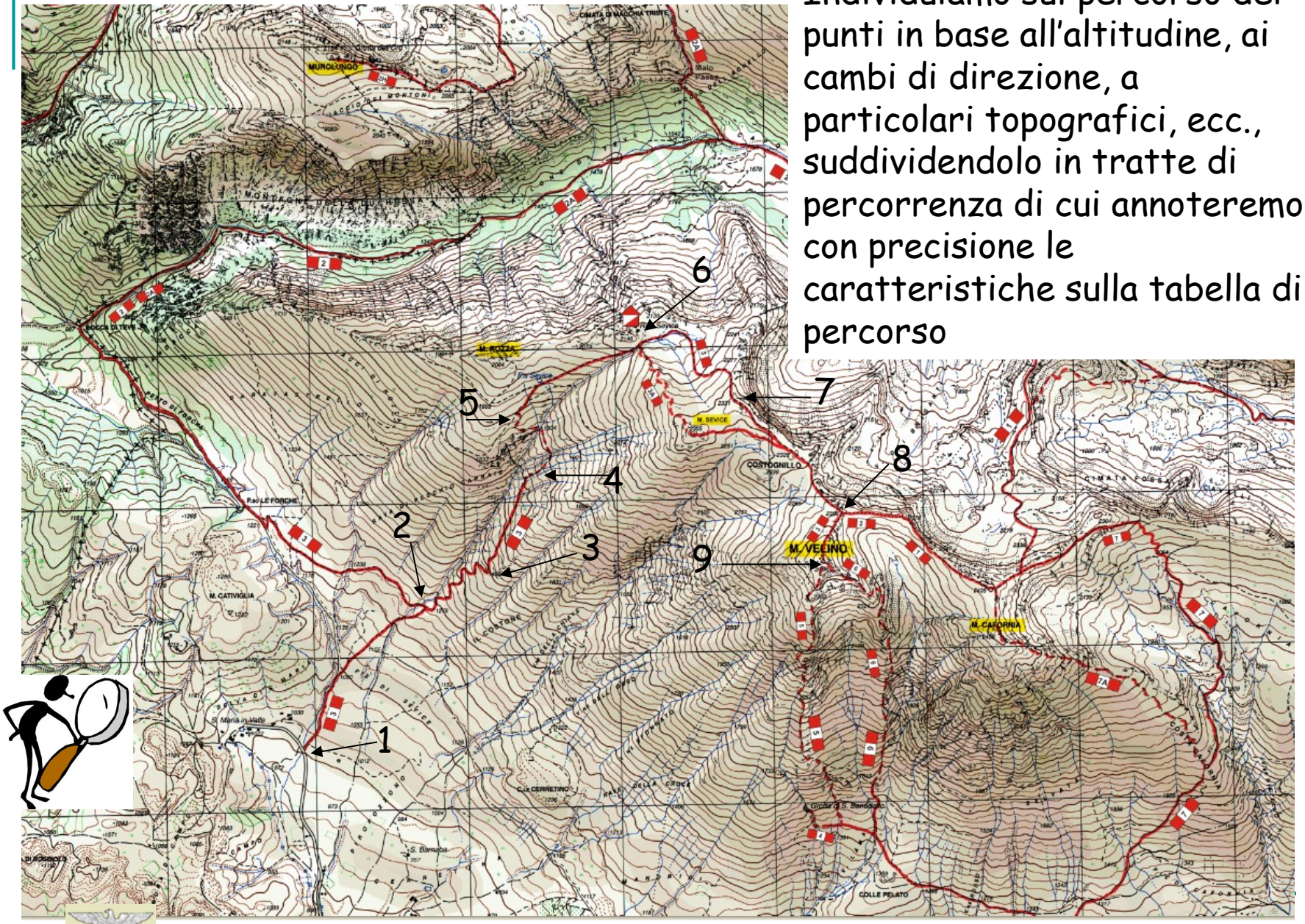
Cosa portare

- Acqua (soprattutto in estate), Sali minerali
- Viveri (barrette, zuccheri....)
- Abbigliamento (chiuso in buste impermeabili)
- Bussola, Altimetro, Cartina
- Lampada frontale
- GPS – cellulare (chiuso in buste impermeabili)
- Batterie di riserva
- Cambio (asciutto)
- Busta plastica (per i rifiuti)

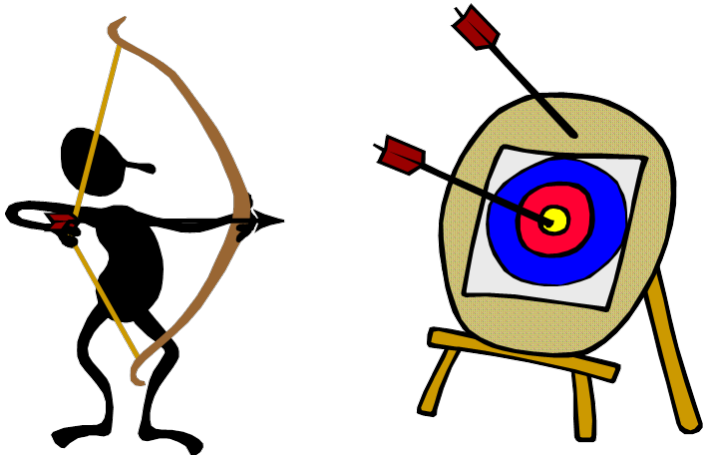
Iniziamo a pianificare

- Guide
- Documentazione specifica, enti parco
- Mappe escursionistiche 1/25000
- Tracce GPS
- Siti escursionistici,relazioni
- Librerie internet
- Biblioteca CAI

Individuiamo sul percorso dei punti in base all'altitudine, ai cambi di direzione, a particolari topografici, ecc., suddividendolo in tratte di percorrenza di cui annoteremo con precisione le caratteristiche sulla tabella di percorso



Centriamo l'azimut



Prepariamoci alla partenza

Verso la meta ……

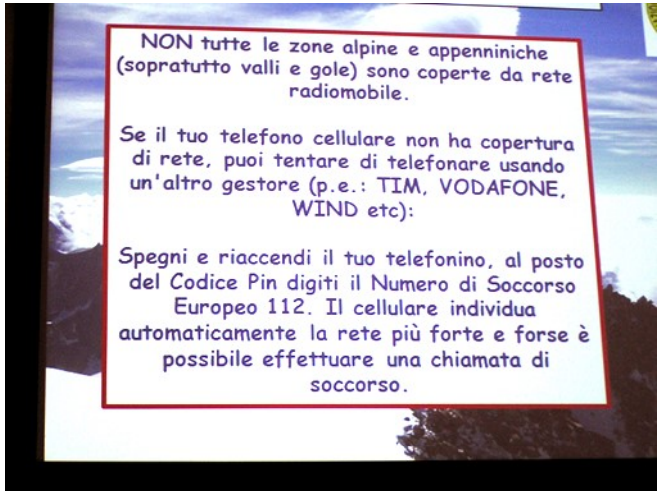
la vetta del ……?

Essere consapevoli che la vera meta della nostra escursione è ……
il ritorno a casa

la nostra cima ne una tappa intermedia a cui a volte può essere necessario ~~rinunciare~~……rinviare

Ricordiamocelo

http://www.sicurinmontagna.it



112

112 Where ARE U

GeoResq

RETE RADIO MONTANA
comunicazioni radio per l'incremento della sicurezza in montagna

- **Banda**
- **PMR-446 (UHF)**
- **Frequenza radio**
- **446.09375 MHz (CH 8)**
- **Tono sub-audio**
- **114.8 Hz (CTCSS 16)**
- **Modulazione**
- **analogica / FM-N**

Buona escursione a tutti

Grazie dell'attenzione