



Consigli e informazioni per una montagna sicura



www.montagnesicure.ch

  @Ticinosicuro

Prevenzione a 360 gradi

Le sempre crescenti e mutevoli sfide a cui siamo confrontati hanno portato il Dipartimento delle istituzioni a sviluppare un concetto di sicurezza a 360 gradi che punta sulla sensibilizzazione e sulla prevenzione.

In quest'ottica s'inseriscono le cinque campagne poste sotto il cappello di "Ticino sicuro": "**Strade sicure**", nata nel 2002, "**Acque sicure**", nella forma attuale dal 2016, "**Montagne sicure**", attivata nel 2018 così come "**Stop radicalizzazione**", e infine "**Cyber sicuro**", voluta dal Dipartimento e dal Consiglio di Stato nel 2020.

La bellezza delle nostre montagne e delle nostre vallate attireranno sempre più frequentatori: escursionisti affascinati dal paesaggio e dalla natura e sportivi che qui trovano... pane per i loro denti.

Con il prezioso contributo della Commissione "Montagne sicure" e di numerosi partner tecnici – che ringrazio per la dedizione con cui collaborano e per le conoscenze messe al servizio del progetto – desideriamo fornire utili consigli alla popolazione locale e ai turisti che visiteranno in nostro Cantone: un semplice promemoria per chi si reca in montagna e vuole farlo in sicurezza.

Auguro a tutti una buona estate.



Norman Gobbi

Consigliere di Stato e Direttore
del Dipartimento delle istituzioni

🏠 Capanne alpine

- Scegli la struttura adatta alle tue capacità
- Verifica se è aperta e custodita
- Riserva sempre il pernottamento
- Avvisa se rinunci o sei in ritardo: i guardiani ti aspettano e non vedendoti arrivare potrebbero allarmare i soccorsi



www.capanneti.ch

(capanne in Ticino)



www.sac-cas.ch/huetten

(capanne in Svizzera)

- Pianifica l'itinerario in base alle condizioni meteo
- Verifica l'evoluzione durante la giornata
- Chiedi informazioni a chi conosce bene la regione (guardiani delle capanne)

Ricorda

- Il vento abbassa notevolmente la temperatura percepita (vedi tabella)
- Ogni 1'000 m di dislivello si verifica una variazione di circa 6°C



www.meteosvizzera.ch



MeteoSwiss

Fattore di sensibilità al freddo

vento km/h	10	20	30	40	50	60	70	80	90
°C	TEMPERATURA PERCEPITA								
10	8	4	1	-1	-2	-3	-3	-3	-3
9	7	2	0	-2	-3	-4	-5	-5	-5
8	6	1	-2	-4	-5	-6	-6	-7	-7
7	5	0	-3	-5	-6	-7	-8	-8	-8
6	3	-2	-5	-7	-8	-9	-9	-10	-10
5	2	-3	-6	-8	-9	-10	-11	-11	-11
4	1	-4	-7	-10	-11	-12	-13	-13	-13
3	0	-5	-9	-11	-13	-14	-14	-15	-15
2	-1	-7	-10	-12	-14	-15	-16	-16	-16
1	-2	-8	-12	-14	-16	-17	-17	-18	-18
0	-3	-9	-13	-15	-17	-18	-19	-19	-19
-1	-4	-10	-14	-17	-19	-20	-20	-21	-21
-2	-5	-12	-16	-18	-20	-21	-22	-22	-22
-3	-6	-13	-17	-20	-22	-23	-24	-24	-24
-4	-7	-14	-18	-21	-23	-24	-25	-26	-26
-5	-9	-16	-20	-23	-25	-26	-27	-27	-27

freddo/molto freddo

rischio

In primavera

- Presenza di neve anche a quote relativamente basse, specialmente nelle zone poco soleggiate
- Presenza di ghiaccio dove c'è acqua; con vento da nord si possono avere temperature ancora invernali
- Torrenti facilmente attraversabili al mattino, nel pomeriggio si potrebbero ingrossare rendendo difficile l'attraversamento (vale per tarda primavera)

In primavera ed estate

- Rischio di rovesci o temporali che potrebbero svilupparsi rapidamente. Fenomeni spesso pomeridiani, dunque sfruttare bene le ore del mattino
- Con il terreno bagnato, la difficoltà di un percorso possono cambiare, in particolare lungo tratte ripide e su rocce "piodate"

In estate

- Con temporali la temperatura in alta montagna può calare in modo molto marcato

In autunno

- I versanti all'ombra sono spesso umidi rendendo più scivoloso il terreno; anche dopo le precipitazioni il terreno impiega molto tempo ad asciugare
- Possibile presenza di ghiaccio già a 1'800-2'200 metri; i tratti esposti a nord possono essere ghiacciati anche durante il giorno.
- Le foglie secche sui sentieri possono provocare cadute e scivolate; possono anche nascondere la marcatura del sentiero



Carte topografiche

- Oltre alle carte topografiche digitali porta sempre una versione cartacea da utilizzare se il telefono e il GPS non funzionano (batteria, rete, guasti,...)
- Pianifica bene la gita: i siti internet e le applicazioni presentano molte possibilità per visionare sentieri, tracciare itinerari, conoscere i tratti sbarrati e per calcolare le distanze, i tempi di percorrenza, i dislivelli e la possibile presenza di cani da protezione delle greggi

! Ricorda di scaricare le carte prima di partire
(quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili
● solo con la copertura di rete)



www.map.geo.admin.ch

(carte topografiche)



www.svizzeramobile.ch

(carte, percorsi, nella versione PLUS
si possono pianificare gli itinerari)



Swisstopo

(carte, percorsi e molto altro)



SvizzeraMobile

(carte, percorsi, nella versione
PLUS si possono scaricare le carte)



Itinerari, difficoltà e tipologia dei sentieri

- Consulta i “libri-guida” oppure i siti internet che descrivono gli itinerari con i gradi di difficoltà dei sentieri
- Informati sempre da fonti ufficiali: i social media e i siti internet non professionali possono contenere informazioni soggettive, a volte, non corrette
- Stampa la descrizione dell’itinerario e portala con te

Per il calcolo dei tempi

- ↗ 15 min = + 100 m dislivello
- ↘ 15 min = - 200 m dislivello
- 15 min = 1 Km distanza orizzontale



www.sac-cas.ch

(portale con descrizione degli itinerari escursionistici)



Carta topografica base

- A = I sentieri sono riportati sulla carta con una linea tratteggiata.
- B = I tratti di sentiero poco visibili (causa tipologia del terreno per es. pietraia) sono riportati sulla carta con una linea punteggiata.



Visualizzando i percorsi sulla carta digitale, compaiono:

- C = in rosso i sentieri di montagna (T2, T3)
- D = in blu i percorsi definiti come traccia alpina (T4, T5, T6).
- se indicati in rosso o blu sono inseriti nella pianificazione ufficiale
- E se non indicati in rosso o blu, non rientrano nella pianificazione dunque non è garantita la marcatura e la manutenzione

Scala di difficoltà CAS per gite escursionistiche

Difficoltà	Sentiero/Terreno	Requisiti	Esempi
<p>T1 escursione</p> 	<p>Sentiero ben tracciato, se segnalato secondo norme FSS: giallo Terreno pianeggiante o poco inclinato, senza pericolo di cadute esposte</p>	<p>Nessuno, anche con scarpe da ginnastica Orientamento facile, percorribile anche senza cartina topografica</p>	<p>Strada Alta Leventina Vie normali alle capanne Patrolo, Cadagno, Adula CAS</p>
<p>T2 escursione di montagna</p> 	<p>Sentiero con tracciato evidente e salite regolari. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-rosso-bianco Terreno talvolta ripido, pericolo di cadute esposte non escluso.</p>	<p>Passo sicuro, scarponcini da trekking consigliati Capacità elementari d'orientamento</p>	<p>Vie normali alle capanne Cristallina, Plansecco, Aizasca Traversata del Passo Campolungo.</p>
<p>T3 escursione di montagna impegnativa</p> 	<p>Di regola traccia visibile sul terreno, passaggi esposti possono essere assicurati con corde o catene, eventualmente bisogna servirsi delle mani per l'equilibrio. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-rosso-bianco Singoli passaggi con pericolo di cadute esposte, pietrate, versanti erbose senza traccia con roccette</p>	<p>Passo sicuro, buoni scarponi da trekking Discrete capacità d'orientamento Conoscenze base dell'ambiente alpino</p>	<p>Pizzo Centrale del S. Gottardo Pizzo di Vogorno dalla capanna Borgha Pizzo di Claro dal Lago di Canee Passo Laghetto dalla capanna Quarnesi Grivone dalla capanna Al Legni</p>
<p>T4 itinerario alpino</p> 	<p>Sentiero non sempre individuabile, itinerario a tratti senza tracciato, talvolta bisogna servirsi delle mani per la progressione. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-blu-bianco Terreno abbastanza esposto, pendii erbose delicati, versanti erbose cosparsi di roccette, facili ghiacciai senza neve.</p>	<p>Dimestichezza con terreni esposti, scarponi da trekking robusti. Buone capacità d'orientamento e di valutazione del terreno. Conoscenze dell'ambiente alpino.</p>	<p>Cima dell'Uomo dalla capanna Albagno Via normale al Sassariente Piz Terri dalla capanna Mottaraccio Passo del Piatto dalla capanna Cognora</p>
<p>T5 itinerario alpino impegnativo</p> 	<p>Spesso senza traccia, singoli facili passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Se segnalato secondo norme FSS: bianco-blu-bianco Terreno esposto e impegnativo, ripidi versanti erbose cosparsi di roccette, ghiacciai e nevai poco pericolosi .</p>	<p>Scarponi da montagna Ottime capacità d'orientamento e sicurezza nella valutazione del terreno. Buone conoscenze dell'ambiente alpino e conoscenze base dell'impiego di piccozza e corda.</p>	<p>Pizzo Campo Tencia dalla capanna Campo Tencia Torrent Basso dal Passo del Mauro Sasso Grande (Denti della Vecchia) Pizzo di Claro da sud («via Lurnino»)</p>
<p>T6 itinerario alpino difficile</p> 	<p>Generalmente senza traccia, passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Di regola non segnalato. Terreno spesso molto esposto, versanti erbose e rocciosi molto delicati, ghiacciai con rischio di siltamento.</p>	<p>Eccezionali capacità d'orientamento. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino e dimestichezza nell'uso di materiale tecnico d'alpinismo.</p>	<p>Via Alta della Verzasca</p>

Comunica la tua posizione

- Prima di partire informa della tua escursione e lascia le indicazioni del percorso
- Comunica ai guardiani delle capanne il tuo itinerario e chiedi consigli sul percorso
- Scrivi sempre il tuo itinerario sul "libro di capanna" e sul "libro di vetta"
- Avvisa in capanna se sei in ritardo

Applicazioni che monitorano la tua posizione

Configurale correttamente abilitando i famigliari alla visione della tua posizione (ad esempio: applicazione "Rega", applicazione "Dov'è", "localizza un cellulare").

Esistono sul mercato dei dispositivi tascabili che indicano sempre la tua posizione e grazie al GPS e alla rete satellitare inviano le tue coordinate sia su base spontanea che a cadenza regolare. In caso di bisogno i soccorritori sanno dove trovarti.

Cosa mettere nel sacco

- Giacca a vento antipioggia
- Maglione caldo
- Berretto e guanti
- Farmacia
- Telo termico
- Lampada frontale
- Cibo, bevande
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Carta topografica cartacea
- Telefono con scaricata:
 - App Rega
 - App Meteo
 - App Swisstopo e SvizzeraMobile



www.trekking-sicuro.ch
(lista del materiale da mettere
nel sacco e abbigliamento)



Abbiamo
bisogno
di aiuto



Non abbiamo
bisogno di aiuto

- **Tel. 112 SOS**
Emergenza internazionale. Funziona anche all'estero (o se il telefono dalla Svizzera aggancia un operatore estero) e anche se la carta SIM o il telefono sono bloccati. In Svizzera digitando "112" si viene automaticamente devianti sulla polizia.
- **Tel. 1414 REGA** *(per chiamate dalla Svizzera)*
In via eccezionale, nel caso di copertura di rete limitata, si può provare a inviare un SMS alla REGA al "1414"
- **Tel. 117 POLIZIA** *(per chiamate dalla Svizzera)*

Se il telefono aggancia un operatore estero (in montagna capita spesso) il "1414" e il "117" non funzionano, dunque usare il "112"

Radio di soccorso

La radio permette di chiamare i soccorsi anche in assenza di copertura di rete (per la REGA canale 161.300 MHz)



Rega (allarme con l'invio delle coordinate)

Rileva la posizione, allarme funzionante anche all'estero, invio SMS con scarsa copertura di rete

Allarme

Con invio della posizione (coordinate) alla centrale Rega

Test di allarme

Utile per testare se l'applicazione è installata in modo corretto, ma anche per verificare il funzionamento in un determinato luogo

Rilevamento della posizione

Condivisione della propria posizione e del percorso fatto con Rega e contatti a scelta. Questa funzione permette alla Rega, in caso di mancato rientro a casa, di ricostruire l'itinerario seguito fino al momento della copertura di rete. Inoltre, le persone con cui hai condiviso la posizione possono vedere in tempo reale dove ti trovi

Impostazioni smartphone

Devi attivare "consenti di accedere alla posizione" su "sempre". Durante l'installazione dell'applicazione ti verrà chiesto di salvare i numeri della Rega nella rubrica. È importante farlo per poter capire chi ti sta chiamando. Scarica da App Store per I-Phone o da Google Play per Android l'ultima versione

Info utili per la sicurezza



www.trekking-sicuro.ch

- Checklist pianificazione
- Lista equipaggiamento
- Autovalutazione forma fisica



www.sentieri-svizzeri.ch

- Carte e stato dei sentieri
- Cosa fare in caso di temporali, caduta sassi, neve e ghiaccio sul sentiero
- Cani protezione greggi, vacche nutrici



www.ticinosentieri.ch

- Rete cantonale dei sentieri
- Segnalazione di problemi sui sentieri (scoscendimenti, alberi caduti, ...)



www.montagnesicure.ch

- Consigli sulla sicurezza

Ci siamo, per tutti.

Perché uno su 12
una volta ha
bisogno di noi.

Diventare sostenitore:
rega.ch/sostenitori

rega 



L'Associazione per i sentieri escursionistici
Scopri le nostre escursioni accompagnate
www.ticinosentieri.ch

Applicazioni

Oltre a quelle già citate:



Uepaa! Apine Safety

(soccorso con WI-FI ad altri utenti in zona)



Pericolo meteo

(allerte)



Meteoblue

(meteo oraria personalizzata)



Peakfinder AR

(nomi delle cime)



MapOut

(carte con funzioni GPS)



GPS Schweiz

(carte e posizioni GPS)



3D Outdoor Guides

(carte fotografiche 3D)



Wanderplaner

(pianificazione gite)



PlantNet

(identificazione fiori alpini)



Funghi 123

(identificazione funghi)



"Zecche"

(info e monitoraggio zecche)

- Sul sito www.sentieri-svizzeri.ch si trovano informazioni sulle applicazioni per l'escursionismo
- Esistono applicazioni che funzionano anche senza copertura di rete. La maggior parte necessitano però del segnale telefonico; altre ancora richiedono di scaricare i dati prima di partire (come le carte topografiche).

Cani da protezione delle greggi



-  Non portare il tuo cane durante le escursioni che attraversano pascoli protetti da cani da protezione delle greggi. Se ti ritrovi con il cane in un gregge protetto:
- Tieni il cane al guinzaglio
 - Non attraversare un gregge protetto con il cane
 - Aggira il gregge protetto passando il più lontano possibile
 - In caso di dubbi, torna indietro

-  Mantieni più distanza possibile tra te ed il gregge. Non spaventare e non fare scappare le pecore, le capre o i cani da protezione. Se non vedi i cani da protezione, fatti riconoscere parlando

-  Non correre!! Mantieni la calma e muoviti lentamente.

-  Scendi dalla bicicletta e spingila.



Sulle carte topografiche digitali (Swisstopo, Svizzera-mobilità) sono indicati i luoghi con la presenza di cani da protezione delle greggi (cliccando sopra la zona sulla carta appare il contatto del pastore utile per sapere dove si trovano i cani).

Vacche nutrici



-  Non toccare i vitelli. Le madri tengono sempre sotto controllo i piccoli e in caso di pericolo possono reagire violentemente.

-  Mantieni una certa distanza dai bovini per non infastidirli. In ogni caso, supera gli animali con calma.

-  Tieni il tuo cane al guinzaglio, supera i bovini con calma e a distanza ed evita il contatto diretto con la mandria.

Mountain bike e E-bike

Itinerari, segnaletica e difficoltà

- Scegli un percorso adeguato alle tue reali capacità, in particolare se utilizzi una E-bike
- Consulta le applicazioni e i siti internet che descrivono itinerari con tracce, difficoltà, chilometraggio e dislivello
- Segui la segnaletica rossa e i segnali di conferma sul tracciato
- Presta attenzione ai cartelli che segnalano dove occorre prudenza
- Se hai dubbi, fatti accompagnare da un esperto o da una guida MTB



Abbigliamento

Casco, guanti, ginocchiere e gomitiere (molto consigliate)
App: SvizzeraMobile, MeteoSvizzera, Rega, ... e il necessario per il primo soccorso e le piccole riparazioni

Convivenza, rispetto e codice MTB

Spesso i percorsi MTB transitano su sentieri utilizzati anche dagli escursionisti. Occorre rispetto e tolleranza per una sana convivenza. Fatti sentire per tempo dagli altri utenti (salutando, campanello) e ricorda che chi va a piedi ha la precedenza

Sicurezza e formazione

La mountain bike è un'attività dove l'esperienza e le doti tecniche giocano un ruolo importante per la sicurezza! Per ridurre il rischio di incidenti, migliora le tue capacità tecniche allenandoti o seguendo corsi specifici con istruttori qualificati.



Utilizzo telefono in montagna

- Non mettere il telefono in modalità "aereo" in caso di difficoltà o emergenza: i soccorritori non avrebbero la possibilità di localizzarti
- Carica il telefono ad ogni possibilità, eventualmente porta una batteria esterna di riserva
- Non fare troppo affidamento sul telefono in montagna perché la ricezione è spesso assente



Carta Svizzera con
copertura rete telefonica
(valori indicativi!)

Promotori

Si ringrazia la Commissione "Montagne sicure", in particolare la Sottocommissione tecnica estiva, e tutti i partner per la consulenza e il lavoro svolto.



Abbiamo tutti bisogno di punti fermi, di certezze e di sicurezze. Noi vi offriamo il costante impegno di essere da sempre con il Ticino e per i ticinesi.

noi per voi



Note

Tel. soccorso Rega 1414 SOS 112

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AFFINCHÉ LA MONTAGNA SIA SEMPRE UN

PIACERE

montagnesicure.ch

