

montagnesicure.ch

# Consigli per una montagna sicura.



## **Fuori pista sì, ma con la giusta preparazione!**

---

Le nostre splendide montagne attraggono sempre più persone. Oltre all'attività sulle piste da sci, il "fuori pista" coinvolge molti appassionati e semplici escursionisti, magari con le racchette da neve.

La maggiore libertà e la natura incontaminata nascondono però, talvolta, delle situazioni inaspettate che bisogna saper gestire, soprattutto se si frequenta la montagna solo occasionalmente.

Da qui la necessità di accrescere le proprie conoscenze di base. Per questo la Commissione "Montagne sicure" (con l'aiuto della Commissione tecnica), ha realizzato questa pubblicazione.

Saluto positivamente anche la collaborazione con gli Avalanche Training Center, due centri di formazione valanghe, presenti ad Airolo Pesciüm e alla Capanna Piansecco in Val Bedretto. Un'opportunità di formazione supplementare su come reagire in caso di valanga.

Auguro a tutti una buona stagione invernale.

**Norman Gobbi**

Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento delle istituzioni



Sono soltanto una decina (su 40) le capanne custodite durante la stagione invernale e primaverile. Nelle strutture senza custode l'ingresso potrebbe essere impedito! Inoltre, qualora fosse possibile accedere alla struttura, non è garantita la disponibilità di acqua, di cibo e neppure la possibilità di ricaricare il telefono. È quindi consigliato di informarsi prima di raggiungere una capanna.



**[www.capanneti.ch](http://www.capanneti.ch)**  
(capanne in Ticino)



**[www.sac-cas.ch/huetten](http://www.sac-cas.ch/huetten)**  
(capanne in Svizzera)



### **Slope Track – SUVA**

L'app permette di misurare lo sforzo a cui è sottoposto il fisico mentre si pratica sport sulla neve



- Pianifica l'itinerario a seconda delle condizioni meteorologiche e nivologiche senza dimenticare l'evoluzione delle stesse.
- Se la previsione meteo indica "bel tempo a sud e brutto a nord", nelle vallate settentrionali del Ticino (Bedretto, Lucomagno, ...) potrebbe nevicare, esserci nebbia oppure soffiare il vento.
- Verifica sempre la temperatura in quota poiché potrebbe calare di molto (nei bollettini invernali è indicata quella a 2'000 metri).

## Ricorda

- Il vento abbassa notevolmente la temperatura percepita (vedi tabella)
- Ogni 1'000 m di dislivello si verifica una variazione di circa 6°C (fino a 10°C con vento da nord)



Verifica sempre le condizioni meteo.  
[www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)



## Temperatura percepita per effetto del vento

---

Temperatura dell'aria (°C)	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30
vento km/h								
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51



- Oltre alle carte digitali visibili dal telefono, porta sempre con te una versione cartacea (da stampare dai siti internet "ufficiali") da utilizzare se il telefono o il GPS non funzionano.
- La copertura di rete in montagna non è sempre garantita, rispettivamente la batteria potrebbe scaricarsi.
- Per la preparazione dell'escursione consulta i "libri-guida" oppure i canali professionali che descrivono gli itinerari e i rispettivi gradi di difficoltà.
- I contenuti presenti nei social media sono spesso soggettivi e quindi potenzialmente fuorvianti se non adeguati.

! Ricorda di scaricare le carte prima di partire (quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili solo dove c'è copertura di rete se non già scaricate).

### **Per il calcolo dei tempi (Sci alpinismo + racchette)**



60 min = + 400 m dislivello



60 min = 4 Km distanza orizzontale



**[www.map.geo.admin.ch](http://www.map.geo.admin.ch)**  
(carte topografiche)



**[www.svizzeramobile.ch](http://www.svizzeramobile.ch)**  
(carte, percorsi, nella versione PLUS  
si possono pianificare gli itinerari)



**[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)**  
(portale con descrizione  
degli itinerari escursionistici)



**Swisstopo**  
(carte, percorsi e molto altro)



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

**Prima di partire, prepara l'uscita "a tavolino" valutando attentamente:**

- Bollettino meteo.
- Bollettino valanghe (guarda le icone con i gradi e leggi il testo).
- Riporta l'itinerario sulla carta topografica.
- Studia il percorso e valuta i tempi di percorrenza (guide e portali ufficiali, carte con itinerari invernali).
- Identifica le zone a rischio valanghe e confrontale con le indicazioni del bollettino valanghe: tutti i pendii sopra i 30°, i pendii particolarmente ripidi, l'esposizione dei pendii, la quota, i pendii con neve ventata, ...
- Valuta la tua preparazione fisica e quella degli altri partecipanti. I tempi di percorrenza possono variare di molto.



## **Snow Safety – UPI**

L'app permette ai monitori di sci e snowboard di insegnare come ci si comporta sulle pista.



[skitourenguru.ch](https://skitourenguru.ch)

**b  
f  
u  
b  
p  
a  
u  
p  
i**

[upi.ch](https://upi.ch)



## Segnalazioni sul terreno



Percorsi coperti di neve segnalati, preparati, controllati e accessibili ai pedoni. L'equivalente dei sentieri estivi indicati in giallo. Non richiedono particolari capacità tecniche.






### **Percorsi per ciaspole**

Percorsi segnalati con cartelli e paline rosa, controllati ma non tracciati (necessità di dover tracciare nella neve fresca).



# Lettura della carta topografica

- A  Ciaspolata segnalata
- B  Itinerario per le racchette da neve
- C  Itinerario per lo sci

Sulle carte digitali (Swisstopo, SvizzeraMobile) è possibile attivare i filtri che informano sulle pendenze del terreno e sugli itinerari:

- ✓ Itinerari sci
- ✓ Itinerari racchette
- ✓ Ciaspolate
- ✓ Pendenza maggiore 30°

Per trovare le carte su internet:  
[www.map.geo.admin.ch](http://www.map.geo.admin.ch)

- ➔ Cambiare tema
- ➔ Sport sulla neve





## Scala di difficoltà escursioni scialpinistiche

---

1. La valutazione delle escursioni scialpinistiche (grado di difficoltà) è fatta sulla base di parametri considerati principali.
2. Ricorrendo a criteri complementari, alla scala di base si sono aggiunti i segni + e – che consentono di affinare la valutazione dell'itinerario (ad es. distinguendo fra PD+ e AD-).
3. I segni + e - indicano rispettivamente che la difficoltà è inferiore o superiore rispetto al grado indicato.
4. Il grado di difficoltà riporta la valutazione di un itinerario in condizioni cosiddette standard, ovvero con condizioni meteo buone, buona visibilità e condizioni della neve normali.
5. La valutazione si riferisce esclusivamente agli aspetti scialpinistici delle escursioni. Le difficoltà alpinistiche sono riportate separatamente nell'introduzione (valutazione secondo la scala UIAA dei passaggi di arrampicata e breve descrizione della salita a piedi).

### Parametri complementari

Difficoltà di orientamento in salita e durante la discesa, itinerario non ben visibile, gli errori nella scelta del percorso sono difficili o impossibili da correggere.

### Legenda

F = facile

PD = poco difficile

AD = abbastanza difficile

D = difficile

MD = molto difficile

ED = estremamente difficile

EX = eccezionalmente difficile

<b>Grado</b>	<b>Inclinazione</b>	<b>Esposizione in caso di caduta</b>	<b>Topografia in salita e discesa</b>	<b>Passaggi obbligati in discesa</b>
<b>F (+)</b>	Fino a 30°	Nessun pericolo di scivolata.	Terreno poco ripido e collinoso con pendii aperti	Nessuno.
<b>PD (- +)</b>	> 30°	Scivolata brevi che finiscono in zone pianeggianti.	Principalmente pendii aperti con fasce rocciose corte; ostacoli con possibilità d'aggiramento (necessarie conversioni).	Corti e poco ripidi.
<b>AD (- +)</b>	> 35°	Possibili scivolata più lunghe, in cui è ancora possibile frenare la scivolata (pericolo d'infortunio).	Brevi fasce rocciose senza possibilità d'aggiramento, ostacoli in terreno moderatamente ripido richiedono buona padronanza degli sci (conversioni sicure necessarie).	Corti ma ripidi.
<b>D (- +)</b>	> 40°	Lunghe scivolata che a volte finiscono con fasce rocciose (pericolo di morte).	Pendii ripidi senza possibilità d'aggiramento, la presenza di numerosi ostacoli richiede una tecnica solida e sicurezza con gli sci.	Lunghi e ripidi. Curve a corto raggio ancora possibili per sciatori esperti.
<b>MD (- +)</b>	.	Scivolata che finiscono con fasce rocciose (pericolo di morte).	Terreno generalmente molto ripido per lunghi tratti. Spesso intercalato da fasce rocciose; numerosi ostacoli che si susseguono a breve distanza.	Lunghi e molto ripidi. Necessario scendere in derapata o mediante salti.
<b>ED (- +)</b>	> 50°	Estremamente esposto.	Pendii estremamente ripidi o canali; nessuna possibilità di riposo durante la discesa.	Lunghi e molto ripidi, con fasce rocciose, possibile solo derapare o saltare.
<b>EX (- +)</b>	> 55°	Eccezionalmente esposto.	Pareti eccezionalmente ripide e canali.	Eventualmente ci si deve calare con la corda per superare fasce rocciose.

## Scala CAS delle difficoltà, ciaspole e racchette

La valutazione delle difficoltà non tiene conto della lunghezza del percorso. Per tutte le escursioni sono necessarie una buona conoscenza del materiale per l'orientamento (cartina, bussola, altimetro o GPS) e dell'itinerario. Dati questi requisiti, l'accuratezza della preparazione deve aumentare proporzionalmente al grado di difficoltà.

Grado	Terreno	Pericoli
<b>WT1 Escursione facile con ciaspole</b>	< 25°. Nell'insieme piatto o poco ripido. Non ci sono pendii ripidi nelle immediate vicinanze.	Nessun pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte.
<b>WT2 Escursione con ciaspole</b>	< 25°. Nell'insieme piatto o poco ripido. Presenza di pendii ripidi nelle immediate vicinanze.	Pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte.
<b>WT3 Escursione impegnativa con ciaspole</b>	< 30°. Nell'insieme poco o moderatamente ripido Brevi passaggi ripidi. <sup>1</sup>	Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti corti non escluso.
<b>WT4 Itinerario alpino con ciaspole</b>	< 30°. Moderatamente ripido Brevi passaggi ripidi <sup>1</sup> e/o traversate di versanti, parzialmente cosparsi di roccette. Ghiacciaio povero di crepacci.	Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti con rischio di ferimento. Pericolo di cadute esposte non escluso.
<b>WT5 Itinerario alpino impegnativo con ciaspole</b>	< 35°. Ripido Brevi passaggi ripidi <sup>1</sup> e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio.	Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini.
<b>WT6 Itinerario alpino difficile con ciaspole</b>	> 35°. Molto ripido Passaggi molto impegnativi e/o traversate di versanti e/o passaggi rocciosi. Ghiacciaio ricco di crepacci.	Pericolo di valanghe. Pericolo di cadute esposte. Pericolo di cadute in crepacci. Pericoli alpini.

<sup>1</sup> più ripidi del valore indicato

Inoltre si raccomanda sempre (salvo per il grado WT1) di equipaggiarsi di apparecchi per la ricerca travolti da valanga (ARTVA), pala e sonda. I gradi di difficoltà sono indicativi, valgono in condizioni d'innervamento, meteorologiche e di visibilità buone, e solo per i tratti percorribili con racchette da neve.

<b>Requisiti</b>	<b>Esempi</b>
Conoscenze di valanghe non necessarie.	Buffalora–Jufplaun; Goldau–Wildspitz; Zettenalp; La Lécherette–Mt. Chevreuil; Chasseron
Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.	Val S-charl (fond); Parpan–Churer Joch; Dreibündenstein; Realp–Tiefenbach; Hundsrügg; Solalex–Pas de Cheville; La Dôle; Alpe Casaccia–Campo Solario
Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.	Munt Buffalora; Mattjisch Horn; Buochserhorn; Hengst (Schrattenflue); Turnen; Bürglen; Staldhorn; Croix de Javerne (arête N); Campo Solario–Passo del Sole–Cap. Cadagno
Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Conoscenze di base dell'ambiente alpino. Buona tecnica di progressione.	Piz Calderas; Schilt; Bannalp–Chaiserstuel; Hohgant; Steghorn; Wistätthorn; Col de Chaude–Rochers de Naye; Madrano–Föisc
Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Buone conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione.	Piz Kesch; Piz Buin; Sustenhorn; Wildstrubel; Wandflue; Äbeni Flue; Strahlhorn; Pigne d'Arolla; Basodino
Buone conoscenze nella valutazione del pericolo di valanghe. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino. Sicurezza nella progressione su roccia, nevai e ghiacciai.	Piz Palü; Tödi; Galenstock; Wetterhorn; Jungfrau; Mont Vêlan; Pizzo Campo Tencia

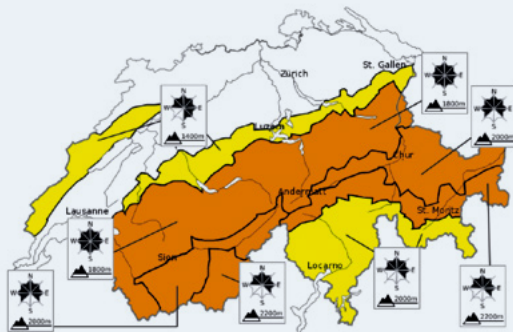
WT = escursionismo invernale



Importante strumento per chi pratica, in particolare, lo sport "fuori pista". Contiene informazioni sulle condizioni della neve e delle valanghe nelle Alpi svizzere. Si tratta di una previsione che descrive la situazione valanghe per una certa regione e non per i singoli pendii.

Al pericolo di valanghe viene attribuito un grado su una scala che va da 1 a 5 (da debole a molto forte).

Scegli la regione geografica dell'escursione, leggi attentamente il testo descrittivo e osserva tutte le icone che indicano i pendii e le quote pericolose.



**Scala del pericolo** ⓘ

1 debole

2 moderato

3 marcato

4 forte

5 molto forte



Esposizione pericolose



1800m

Quote pericolose



# Mega! Neve fres



Un infortunio può  
interrompere la stagione  
bruscamente.

Fai regolare gli attacchi da sci.  
[upi.ch/vignettasci](http://upi.ch/vignettasci)

**bfu**  
**bpa**  
**upi**




## Scala pericolo valanghe

Grado di pericolo	Titolo	Stabilità del manto nevoso	Valanghe: probabilità di distacco, dimensioni, frequenza
<b>5 molto forte</b> 	<b>Situazione valanghiva eccezionale</b>	Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile.	Sono da aspettarsi numerose valanghe spontanee di dimensioni molto grandi e spesso anche di dimensioni estreme.
<b>4 forte</b> 	<b>Situazione valanghiva molto critica</b>	Il manto nevoso è debolmente consolidato sulla maggior parte dei pendii ripidi.	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico su molti pendii ripidi. Talvolta sono da aspettarsi numerose valanghe spontanee di grandi dimensioni e spesso anche di dimensioni molto grandi.



Altre caratteristiche	Raccomandazioni per le persone che praticano attività fuoripista	Conseguenze e raccomandazioni per le vie di comunicazione e i centri abitati	Frequenza della previsione e vittime
Situazione in cui si verificano copiose nevicate.	Si consiglia di rinunciare alle attività sportive al di fuori delle discese e degli itinerari aperti. Rispettare gli sbarramenti.	Le valanghe possono avanzare molto lontano, anche al di fuori delle tracce abituali. Possono essere gravemente minacciati vie di comunicazione e centri abitati. Nella maggior parte dei casi sono necessarie ampie misure di sicurezza.	Pronosticato molto raramente. Circa l'1 % delle vittime.
I distacchi a distanza sono tipici. I rumori di "whum" e le fessure sono frequenti. Quantità critica di neve fresca superata o pronunciata situazione di valanghe bagnate.	Limitarsi ai pendii poco ripidi. Attenzione alla zona di deposito di valanghe di grandi dimensioni. Limitarsi all'attraversamento di pendii poco ripidi. Attenzione alla zona di deposito di valanghe di dimensioni molto grandi. Le persone inesperte rimangono sulle discese e sugli itinerari aperti.	Le valanghe possono avanzare molto lontano, soprattutto lungo le tracce abituali. Gli oggetti esposti (per lo più tratti delle vie di comunicazione, in singoli casi anche edifici) possono essere in pericolo. Occorre verificare la necessità di adottare misure di sicurezza.	Pronosticato per pochi giorni dell'inverno. Circa il 10 % delle vittime.

## Scala pericolo valanghe

Grado di pericolo	Titolo	Stabilità del manto nevoso	Valanghe: probabilità di distacco, dimensioni, frequenza
<b>3 marcato</b> 	<b>Situazione valanghiva critica</b>	Il manto nevoso presenta un consolidamento da moderato a debole su molti pendii ripidi.	Il distacco è possibile già con un debole sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati. Talvolta sono possibili alcune valanghe spontanee di grandi dimensioni e, in singoli casi, anche di dimensioni molto grandi.



### White Risk

Bollettino valanghe dati  
nivo-meteorologici





Altre caratteristiche	Raccomandazioni per le persone che praticano attività fuoripista	Conseguenze e raccomandazioni per le vie di comunicazione e i centri abitati	Frequenza della previsione e vittime
<p>I rumori di “whum” e le fessure sono tipici, ma non sempre presenti. Possibili distacchi a distanza. Spesso viene raggiunta la quantità critica di neve fresca, in molti punti sono presenti nuovi accumuli di neve ventata, il manto nevoso è instabile perché ingloba pronunciati strati fragili o è destabilizzato a causa della infiltrazione di acqua.</p>	<p>Questa è la situazione più critica per gli appassionati di sport invernali! Sono necessarie una scelta ottimale dell’itinerario e l’adozione di misure atte a ridurre il rischio. Evitare i pendii molto ripidi alle esposizioni e alle quote indicate nel bollettino delle valanghe. Persone inesperte dovrebbero rimanere sulle discese e sugli itinerari aperti.</p>	<p>In singoli casi gli oggetti esposti (per lo più tratti delle vie di comunicazione) possono essere in pericolo. Qui occorre verificare la necessità di adottare misure di sicurezza.</p>	<p>Pronosticato per circa il 30 % dell’inverno. Circa il 50 % delle vittime.</p>


[slf.ch](https://www.slf.ch)

[whiterisk.ch](https://www.whiterisk.ch)

## Scala pericolo valanghe

Grado di pericolo	Titolo	Stabilità del manto nevoso	Valanghe: probabilità di distacco, dimensioni, frequenza
<b>2 moderato</b> 	<b>Situazione valanghiva per lo più favorevole</b>	Il manto nevoso è solo moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi, altrimenti è generalmente ben consolidato.	Il distacco è possibile principalmente con un forte sovraccarico, soprattutto sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi valanghe spontanee di dimensioni molto grandi.
<b>1 debole</b> 	<b>Situazione valanghiva generalmente favorevole</b>	Il manto nevoso è generalmente ben consolidato (oppure formato completamente da neve a debole coesione) e stabile.	Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti sul terreno ripido estremo. Sono possibili solo valanghe spontanee di piccole e di medie dimensioni.



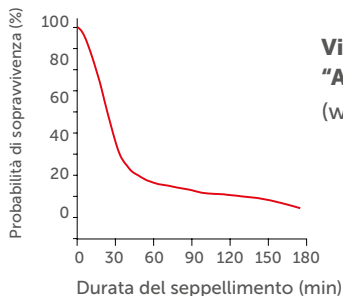
Altre caratteristiche	Raccomandazioni per le persone che praticano attività fuoripista	Conseguenze e raccomandazioni per le vie di comunicazione e i centri abitati	Frequenza della previsione e vittime
<p>Possibile la presenza di isolati segnali di allarme. Gli strati fragili inglobati all'interno del manto nevoso sono instabili in alcuni punti. I nuovi accumuli di neve ventata sono per lo più solo sottili o presenti su piccola scala.</p>	<p>Prudente scelta dell'itinerario, soprattutto sui pendii alle esposizioni e alle quote indicate nel bollettino delle valanghe. Percorrere i pendii molto ripidi una persona alla volta. Un'attenzione particolare è richiesta quando la struttura del manto nevoso è sfavorevole (situazione tipo neve vecchia).</p>	<p>Quasi nessun pericolo.</p>	<p>Pronosticato per circa il 50 % dell'inverno. Circa il 30 % delle vittime.</p>
<p>Non è presente nessun segnale di allarme. Possibile la presenza di nuovi accumuli di neve ventata isolati di piccole dimensioni.</p>	<p>Percorrere i pendii estremamente ripidi una persona alla volta, prestando attenzione al pericolo di caduta.</p>	<p>Nessun pericolo.</p>	<p>Pronosticato per circa il 20 % dell'inverno. Circa il 5 % delle vittime.</p>



- Per il distacco di una valanga il pendio deve avere una pendenza di almeno 30° (con l'App White Risk si possono misurare le pendenze).
- Se ti trovi in una zona pianeggiante con al disopra un pendio di oltre 30°, puoi causare il distacco di una valanga che può raggiungerti (distacco a distanza più probabile dal grado "Marcato"). Osserva quindi attentamente l'ambiente che ti circonda.
- I pendii all'ombra sono generalmente i più pericolosi.
- Il freddo tende a mantenere il pericolo di valanghe.
- Rumori "wumm", fessure e distacchi recenti sono evidenti segnali di pericolo tipico del grado "Marcato".
- Il primo giorno di bel tempo dopo una nevicata è particolarmente pericoloso.
- In primavera con temperature elevate e neve bagnata evita i pendii al sole e rientra presto dalle escursioni.
- Percorri i pendii ripidi mantenendo le distanze tra gli escursionisti (per evitare il sovraccarico del pendio e che più persone possano essere travolte).
- Un bosco rado (quando s'intravede il cielo) non protegge dalle valanghe.
- I primi 15 minuti sono fondamentali per salvare delle vite.



- Pure le valanghe di piccole dimensioni possono essere letali: circa il 90% delle persone travolte ha staccato la valanga che li ha investiti.



**Visiona il prospecto**  
**"Attenzione valanghe!"**

([www.slf.ch](http://www.slf.ch) → Pubblicazioni)



## I PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

**La montagna, la nostra passione.**  
**La sicurezza, la nostra missione.**



L'Associazione Guide Alpine Ticino (GAT) riunisce tutte le figure professionali della montagna: guide alpine, maestri d'arrampicata e accompagnatori di montagna. Il nostro obiettivo è diffondere la cultura della montagna, essere un punto di riferimento per autorità ed enti, e promuovere attività e proposte adatte a ogni livello di esperienza e interesse.



**guide.alpine.ticino**



- 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”, soprattutto in quelle non custodite.
- Annota sul “libro di vetta” il tuo nome quando raggiungi la cima.
- Ricorda di avvisare in capanna se sei in ritardo durante un’escursione/ascensione.

### **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 localizzarti.



## **Uepaa! Apine Safety**

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



## **Allarme – meteo**

(meteo e allarmi tempeste)



## **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)

# Funzioni principali dell'App Rega



**Rega** (allarme con l'invio delle coordinate)  
Rileva la posizione, allarme funzionante anche all'estero, invio SMS con scarsa copertura di rete

## Allarme

Con l'invio della posizione (coordinate) alla centrale Rega.

## Test di allarme

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

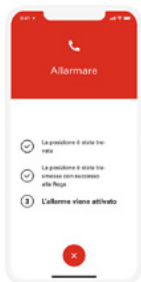
## Rilevamento e condivisione della tua posizione

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 telefono

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 l'ultima versione da App Store o da Google Play.

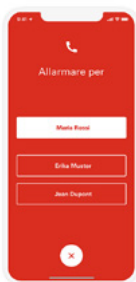
## Condividere la posizione



Allarmare



Condividere la posizione  
in tempo reale



Allarmare per  
altre persone

# QUANDO ARRIVATE A VALLE PRIMA DELLA BICI.

Noi vi raggiungiamo  
rapidamente in tutta  
la Svizzera.

**Diventare sostenitrice  
o sostenitore**

Quando capita,  
**rega**



## 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.

## 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".

## 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).

### Segnali per l'elicottero di salvataggio



Abbiamo  
bisogno di aiuto



Non abbiamo  
bisogno di aiuto

# Evita di partire a freddo. Il riscaldamento ti prepara ad affrontare le piste.



Inizia la tua giornata sulla neve con una sessione di riscaldamento. Così ti prepari in modo ottimale alle sollecitazioni durante le discese con gli sci o lo snowboard e riduci il rischio di farti male. Con un riscaldamento, infatti, prepari i muscoli, le articolazioni, i tendini e i legamenti.

## Utilizzo telefono in montagna

---

**Problema di ricezione:** non fidarti troppo del telefono poiché la ricezione è spesso assente o insufficiente.

**NO “modalità aerea”:** in caso di difficoltà o emergenza i soccorritori non possono localizzarti.

**Impostazioni d'emergenza su iOS e Android:** inserisci le tue informazioni e attiva queste funzionalità: indicazioni mediche, SOS d'emergenza e il servizio di geolocalizzazione.

**Attivazione dell'invio di SMS in iOS e Android:** trasmetti in automatico tramite messaggio a un conoscente le coordinate della tua posizione e decidi con che frequenza e fino a quando farlo.

**Condivisione della posizione:** prima di partire, condividi con un conoscente la tua posizione tramite Whatsapp o iMessage. Su Android, puoi utilizzare la funzione di condivisione d'emergenza nelle impostazioni d'emergenza.

**Chiamate satellitari:** se il tuo dispositivo lo prevede, attiva queste chiamate nelle impostazioni.

**Percorso scaricato?** Prima di partire, salva la tua escursione su Google Maps. La mappa sarà così disponibile anche in assenza di ricezione.





**Power-bank:** porta con te una batteria di riserva per mantenere sempre carico il tuo telefono. Meglio ancora se a energia solare, ideale per lunghe escursioni.

Consigli proposti da sureVIVE per goderti la giornata senza pensieri utilizzando le funzionalità già presenti nel telefono.



**Carta Svizzera con copertura rete telefonica** (valori indicativi).



**sureVIVE SA**  
For rescuers, by rescuers.

**La tua  
sicurezza,  
la nostra  
priorità.**

[www.surevive.ch](http://www.surevive.ch)

## Come reagire in caso di valanga

SOS

"Montagne sicure" collabora con gli Avalanche Training Center di Airolo Pesciüm e della Capanana Piansecco in Val Bedretto per sensibilizzare sui pericoli legati alle valanghe. L'occasione per apprendere le regole basilari di comportamento in caso di valanghe a disposizione di chi pratica lo sci fuori pista o l'escursionismo con le racchette. Possibilità di frequentare i centri in modo autonomo, partecipare a corsi o organizzare momenti formativi su misura.



marketing@airolo.swiss  
t. 091 873 80 42  
www.airolo.ch



info@capannapiansecco.ch  
t. 091 869 12 14  
www.capannapiansecco.ch



Maggiori  
informazioni  
**Montagne sicure**

it.avalanche-training-center.ch



Realisation \_\_\_\_\_

Con il sostegno di \_\_\_\_\_

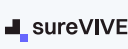


Dipartimento  
delle istituzioni



**SWISSLOS**

Partner \_\_\_\_\_



@Ticinosicuro

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

Foto di copertina: Bellinzona e Valli Turismo - **parisiva.ch**

Grafica e impaginazione: **parisiva.ch**

# LIBERI E SICURI.

Controlla sempre  
il bollettino valanghe.



montagnesicure.ch