

## **Prima di affrontare un'escursione in montagna in inverno:**

Informati presso la Società di gestione degli impianti delle condizioni di innevamento e dei versanti;

Consulta sempre il bollettino neve, che indica i rischi in una scala da 1 a 5: ti puoi collegare per avere tutte le informazioni al sito di Aineva, l'associazione delle regioni per il bollettino su neve e valanghe o a quello di Meteomont, il bollettino realizzato dal comando truppe Alpine in collaborazione con il Corpo forestale dello Stato e il servizio meteorologico dell'Aeronautica Militare;

Non rimanere mai da solo: affinché sia reso possibile l'autosoccorso, è essenziale che almeno uno dei componenti della comitiva non venga travolto dalla valanga;

Rispetta la segnaletica e le indicazioni presenti sulle piste riguardo le condizioni dei percorsi sci - alpinistici e di discesa fuori pista;

Evita di passare attraverso versanti a forte pendenza ed a notevole innevamento, specialmente nelle ore più calde;

Evita l'attraversamento di zone sospette come pendii aperti, canali, zone sottovento. Quando ti muovi utilizza i punti più sicuri del terreno, come rocce e tratti pianeggianti;

Durante le uscite in alta montagna è utile portare con sé l'apparecchio Arva: un trasmettitore sempre attivo, anche di perdita di coscienza e che segnala la presenza sotto neve e valanghe: nella maggior parte dei casi la profondità di seppellimento si aggira intorno al metro. L'equipaggiamento sopra menzionato deve essere in possesso di ogni componente della comitiva;

In caso di nevicata intensa individua un percorso sicuro per raggiungere un riparo;

Comunica a familiari o amici il luogo in cui intendi recarti;

Evita di avventurarti in zone pericolose o poco conosciute;

Rispetta la segnaletica esposta nei comprensori sciistici.

Gli altri materiali per il soccorso sono costituiti da una sonda leggera per l'individuazione del punto esatto in cui si trova la persona sepolta ed una pala per potere liberare il più velocemente possibile una persona sepolta: in genere la profondità di seppellimento si aggira intorno al metro.