



**Club Alpino Italiano
Sezione di Albenga**

INFORMAZIONI PER I SOCI

Relative a:

- **Difficoltà Escursionistiche e Alpinistiche**
- **Regolamento Gite Sociali**
- **Profilo On-Line del Socio**
- **Coperture Assicurative per i Soci**
- **Coperture Assicurative per i NON SOCI.**
- **GeoResq – App di tracciamento e soccorso**
- **In caso di temporali e fulmini**
- **Soccorso in Montagna**
- **Escursioni Ciclo-escursionistiche (Mountain Bike)**

3 REGOLE IMPORTANTI IN MONTAGNA

***MANGIA prima di aver fame
BEVI prima di aver sete
COPRITI prima di aver freddo***

RICORDA:

- Preparati fisicamente per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.
- Preparati moralmente con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza.
- Preparati tecnicamente aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo di poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.
Non andare mai solo; lascia sempre detta a qualcuno la tua meta; lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei Rifugi.
- Rimani unito ai compagni nelle situazioni difficili e non lasciarli mai soli in caso di difficoltà.
- Conosci la montagna e i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) per poterli evitare. Informati sempre sulle previsioni meteorologiche.
- Conosci i limiti delle tue forze e conserva sempre un adeguato margine di energia.
- Scegli le imprese adatte alle tue possibilità e studia il percorso.
- Scegli bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- Non lasciarti trascinare dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità.
- Stai costantemente all'erta soprattutto laddove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza anebbia i tuoi riflessi.
Prepara lo zaino in modo razionale; porta sempre una giacca impermeabile, un berretto, i guanti, un intimo di ricambio e una scorta d'acqua: in montagna, anche d'estate, il freddo è sempre in agguato!
- Sappi rinunciare: non c'è nulla di cui vergognarsi!!

**LE MONTAGNE TI ATTENDONO SEMPRE,
ANCHE LA PROSSIMA VOLTA.**

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

- T** = Turistico: percorso privo di difficoltà, adatto a tutti.
- E** = Escursionisti: percorso senza particolari difficoltà, ma di un certo impegno fisico.
- EE** = Escursionisti Esperti: percorso lungo e impegnativo su terreno infido. Si possono incontrare tratti esposti (cenge, nevai, detriti) che richiedono un passo sicuro, senza vere e proprie difficoltà alpinistiche.
- EEA** = Escursionisti Esperti con Attrezzatura: percorso per escursionisti esperti che richiede l'uso di attrezzatura specifica (piccozza, ramponi ecc.) o il superamento di tratti di sentiero attrezzati con cavi corrimano (imbrago, corda...) al confine con l'alpinismo facile.

DIFFICOLTA' ALPINISTICHE

- F** = Facile: 1° grado. Utilizzo frequente delle mani per mantenere l'equilibrio e scelta attenta dell'appoggio dei piedi. Uso di attrezzatura di cordata.
- PD** = Poco Difficile: 2° grado. Movimenti attenti ed alternati con uso di appigli e appoggi molto abbondanti in sequenza di arrampicata. Su ghiaccio e pendii fino a 35° o superamento di zone con crepacci.

REGOLAMENTO GITE

Art. 1 – Partecipanti

- 1) La Sezione del C.A.I. di Albenga organizza, per il conseguimento del proprio scopo istituzionale, gite ed escursioni collettive, estive e invernali.
- 2) Il programma delle gite viene portato a conoscenza dei Soci mediante affissione all'albo sociale almeno 2 giorni prima della data prevista per la loro effettuazione. Deve contenere indicazioni sull'itinerario, sui tempi di percorrenza, i dislivelli, eventuali difficoltà tecniche da affrontare ed indicazioni sull'equipaggiamento da adottare.
- 3) La partecipazione alle escursioni organizzate dalla Sezione, previa iscrizione obbligatoria nei casi previsti (gita di più giorni e/o con autobus) è aperta ai Soci del CAI e, a scopo promozionale, anche ai non Soci. Per tutti i partecipanti NON SOCI è obbligatoria al preventiva iscrizione alla gita, anche di un solo giorno, per attivare la polizza assicurativa. A tal fine dovranno presentarsi in Sede entro il Venerdì precedente l'escursione (o altro termine di volta in volta indicato) per declinare le proprie generalità e per la corresponsione del premio assicurativo previsto per Infortuni e Soccorso Alpino. In caso contrario saranno esclusi dalla gita stessa;
- 4) I minori di anni 18, anche se iscritti, devono essere accompagnati da una persona maggiorenne e responsabile (genitore o chi ne fa le veci), regolarmente iscritta al CAI e all'escursione.
- 5) L'Accompagnatore e/o l'Organizzatore è tenuto ad un comportamento corretto, di esempio a tutti i partecipanti all'escursione. E' sua cura regolare il proprio passo in modo da assicurare al gruppo una certa compattezza. In caso di infortunio o incidente di qualsiasi natura o gravità è tenuto a darne comunicazione a tutte le Organizzazioni preposte al soccorso, ove ne riscontri la necessità, nel più breve tempo possibile.
- 6) L'Accompagnatore, la Commissione Escursionismo o l'Organizzatore dell'escursione possono stabilire, in base alle proprie valutazioni tecniche e/o organizzative, di limitare il numero dei partecipanti.

Art. 2 – Obblighi dei Partecipanti.

- 1) La partecipazione all'escursione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del presente Regolamento.
- 2) Ciascun partecipante, prima di aderire all'escursioni, deve informarsi sulle difficoltà tecniche e valutare l'opportunità di parteciparvi, in base alla propria condizione fisica.
- 3) Ogni partecipante deve essere in possesso di attrezzatura tecnica adeguata alla difficoltà dell'escursione.
- 4) Durante l'escursione, i partecipanti devono:
 - Attenersi in modo scrupoloso alle disposizioni degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori;
 - Rimanere in gruppo, evitando di sopravanzare gli Accompagnatori e/o gli Organizzatori, al fine di evitare lo sfaldamento del gruppo nonché possibili errori di direzione;
 - Sugli automezzi e nei Rifugi il comportamento dei partecipanti deve essere ispirato al comune senso della morale e della buona educazione, tale da non recare molestia al prossimo. Per il soggiorno nei Rifugi valgono le norme relative emanate dal C.A.I.

- Osservare un comportamento disciplinato nei confronti degli organizzatori e degli altri partecipanti, nel rispetto dei principi dell'etica alpinistica;
 - Usare la massima prudenza, specialmente su percorsi esposti e pericolosi, evitando di compiere azioni che possano mettere a rischio l'incolumità propria e altrui;
 - Collaborare per la buona riuscita dell'escursione;
 - Non allontanarsi dal gruppo senza prima aver ottenuto il consenso degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori, **anche alla fine dell'escursione**, per consentire il controllo del rientro di tutti i partecipanti;
 - Non effettuare alcuna deviazione dai percorsi stabiliti degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori.
- 5) Ogni partecipante esonera il C.A.I., l'Accompagnatore e/o l'Organizzatore e i loro coadiutori, da ogni responsabilità per ogni infortunio che avesse a verificarsi durante l'escursione.
- 6) Parimenti ogni partecipante esonera il C.A.I., l'Accompagnatore e/o l'Organizzatore e i loro coadiutori, da ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante i trasferimenti in auto al luogo di inizio dell'escursione, intendendosi la gita iniziata e terminata rispettivamente nel momento in cui si lasciano e si riprendono gli automezzi.

Art. 3 – Iscrizioni e quota di partecipazione.

- 1) L'iscrizione preventiva all'escursione è obbligatoria, come previsto dal Libretto Gite Sociali, anche per le gite giornaliere, al fine di permettere al Capogita la conoscenza dei partecipanti e valutarne le capacità in relazione alla gita in programma.
- 2) All'atto dell'iscrizione, quando prevista, i partecipanti devono versare la quota richiesta quale acconto o caparra. I Non Soci dovranno versare anche la quota richiesta per il premio assicurativo.
- 3) L'importo della quota potrà subire variazioni in base alle esigenze tecnico-organizzative dell'escursione.
- 4) L'iscrizione deve essere effettuata in Segreteria entro i termini previsti nel programma dettagliato dell'escursione.
- 5) Non sono ammesse iscrizioni fuori termine se non previo accordo con gli Accompagnatori e/o gli Organizzatori. Non sono ammesse iscrizioni telefoniche.
- 6) Coloro che, regolarmente iscritti, non si presentano al luogo dell'appuntamento, non hanno diritto ad alcun rimborso delle quote versate.

Art. 4 – Orari e partenze

- 1) Il ritrovo per le partenze avviene, con qualunque tempo, nel luogo e nell'orario indicati nel programma dettagliato dell'escursione, salvo diversa comunicazione agli iscritti, i quali possono mettersi in contatto con gli Accompagnatori, gli Organizzatori o la Segreteria della Sezione.
- 2) Prima della partenza gli Accompagnatori e/o gli Organizzatori registrano i presenti verificandone l'iscrizione all'escursione.

- 3) **L'escursione inizia** nel momento in cui, giunti sul luogo della partenza a piedi, ci si incammina verso la meta programmata.
- 4) **L'escursione termina** quando si ritorna al punto di partenza a piedi.
- 5) E' facoltà degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori apportare variazioni al programma dell'escursione o annullare la stessa, qualora necessità contingenti o condizioni atmosferiche lo impongano.

Art. 5 – Cause di Esclusione dall' Escursione.

- 1) Gli Accompagnatori e/o gli Organizzatori hanno la facoltà di escludere dall'escursione coloro che:
 - Siano sprovvisti dell'equipaggiamento minimo necessario, indicato dal programma dettagliato dell' escursione;
 - Palesino uno stato di salute precario;
 - Non si attengano alle disposizioni degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori;
 - Mettano a repentaglio la sicurezza propria o di altri compiendo gesti avventati e irresponsabili;
 - Decidano di abbandonare il gruppo volontariamente, alla presenza di testimoni, per seguire un percorso diverso da quello stabilito degli Accompagnatori e/o degli Organizzatori;
- 2) L'esclusione dall'escursione comporta la perdita della copertura assicurativa e solleva gli Accompagnatori e/o gli Organizzatori da qualsiasi responsabilità nei confronti dell'escluso.

Art. 6 - Conclusioni.

- 1) Per quanto non contemplato nel presente Regolamento valgono, anche per analogia, le norme contenute nello Statuto e nel Regolamento Generale del C.A.I.
- 2) Copia del presente Regolamento viene affissa nell'albo sociale presso la sede della Sezione, a disposizione dei Soci.

PROFILO ONLINE DEL SOCIO

I Soci sono invitati ad attivare il "Profilo Online", per agevolare il proprio inserimento nelle attività sociali:

su internet, usando il browser "Google Chrome", digitare:

<https://soci.cai.it/my-cai/home>

e richiedere le credenziali seguendo lo schema indicato e inserendo i dati richiesti.

Informazioni dettagliate sull'uso dell'applicazione sono disponibili sul sito: caialbenga.it alla sezione: "Informazioni Generali" >> **Manuale Profilo Online del Socio.**

COPERTURE ASSICURATIVE PER I SOCI

I soci CAI usufruiscono dell'Assicurazione Soccorso Alpino in tutta Europa sia in attività sociale che individuale e dell'Assicurazione Infortuni e RC in attività sociale.

Per i nuovi soci la copertura assicurativa inizia a decorrere il giorno successivo all'iscrizione.

Il periodo assicurativo scade il 31 marzo dell'anno successivo all'iscrizione o al rinnovo.

Il rinnovo del bollino entro il 31 marzo è l'unica garanzia di copertura assicurativa continua, senza interruzioni.

Raccomandiamo vivamente a tutti Soci di effettuare sempre la pratica di rinnovo prima del 31 marzo.

A partire dal 1° aprile la posizione di coloro che rinnoveranno il tesseramento verrà aggiornata il giorno successivo alla registrazione.

POLIZZA SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO IN EUROPA

Valida anche in attività personale.

Massimale per Socio:

Rimborso spese	€ 25.000,00
Diaria da ricovero ospedaliero:	€ 20,00 al giorno, per max 30 giorni
Assistenza medico psicologo per gli eredi:	€ 3.000,00

- I soci sono garantiti nel rimborso delle spese incontrate da parte del C.N.S.A.S. (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico) nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero sia tentata che compiuta, compreso l'intervento dell'elicottero nei limiti dei massimali concordati.
- Se l'intervento di soccorso viene effettuato da una stazione del C.N.S.A.S. sul territorio nazionale è sufficiente comunicare ai soccorritori i dati anagrafici, la sezione di appartenenza e dimostrare la regolarità dell'iscrizione (bollino).
- Se l'intervento è effettuato da strutture diverse, il socio è tenuto ad informare la presidenza: C.N.S.A.S. , via Petrella 19 - 20124 Milano, anche tramite la Sezione di appartenenza.

Ricorda! numero unico per le emergenze 118

INFORTUNI

- **COPERTURA ASSICURATIVA SOCI IN ATTIVITA' SOCIALE**

Massimali:

Combinazione A:

Caso morte:	€ 55.000,00
Caso invalidità permanente:	€ 80.000,00
Rimborso spese di cura:	€ 2.000,00 (con franchigia di € 200,00)

Combinazione B:

Caso morte:	€ 110.000,00
Caso invalidità permanente:	€ 160.000,00
Rimborso spese di cura:	€ 2.400,00 (con franchigia di € 200,00)

Il premio per la Combinazione A è compreso nella quota associativa.

- Assicura i Soci **nell'attività sociale** per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura).
- E' valida **ESCLUSIVAMENTE in attività sociale**, organizzata dalle Sezioni CAI.
- Viene attivata direttamente con l'iscrizione al CAI.
- E' possibile richiedere il **raddoppio dei massimali** per l'assicurazione infortuni (Combinazione B) per tutte le attività sociali (gite, corsi, ecc.) al costo di **€ 4,60** all'anno. **Tale richiesta può essere fatta solo al momento dell'iscrizione o del rinnovo.**
- I nuovi Soci iscritti nel periodo 1° novembre – 31 dicembre per l'anno successivo, saranno coperti dalla Polizza Infortuni dal giorno successivo all'iscrizione, anche in questo periodo.

RESPONSABILITÀ CIVILE

- Assicura il Club Alpino Italiano, le Sezioni e i partecipanti ad attività sezionali, i Raggruppamenti Regionali, gli Organi Tecnici Centrali e Territoriali.
- E' valida **ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata** dalle Sezioni del C.A.I..
- Mantiene indenni gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare a titolo di risarcimento per danni involontariamente causati a terzi e per danneggiamenti a cose e/o animali.
- Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.
- I **NON SOCI**, che partecipano alle attività sociali, sono automaticamente coperti per la responsabilità civile verso terzi.
- Tutti gli assicurati (Soci e Non Soci in attività sociale) saranno ritenuti indenni dal pagamento della franchigia prevista dalla polizza, che verrà tenuta a proprio carico dalla Sede Centrale del CAI.

TUTELA LEGALE

- Assicura le Sezioni e i loro Presidenti, i componenti dei Consigli Direttivi ed i Soci iscritti.
- Difende gli interessi degli assicurati in sede giudiziale per atti compiuti involontariamente.
- Per Presidenti e Consiglieri vale anche per delitti dolosi se verrà accertata l'assenza di dolo.
- Viene attivata direttamente e gratuitamente dalla Sede Centrale.

COPERTURA ASSICURATIVA SOCI IN ATTIVITA' PERSONALE

a) INFORTUNI

Per tutti i Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento 2021 è possibile attivare una polizza personale contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale propriamente detta in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, sci-alpinismo, etc.).

La polizza che coprirà tutti gli ambiti di attività tipiche del Sodalizio senza limiti di difficoltà e di territorio, avrà durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno.

Due saranno le combinazioni attivabili, A e B, come da tabella di seguito riportata:

Combinazione	Capitali assicurati	PREMIO
A	Morte: € 55.000,00 Invalidità permanente: € 80.000,00 Spese di cura: € 2.000,00 (franchigia € 200,00) Diaria da ricovero giornaliera € 30,00	€ 122,00
B	Morte: € 110.000,00 Invalidità permanente: € 160.000,00 Spese di cura: € 2.400,00 (franchigia € 200,00) Diaria da ricovero giornaliera € 30,00	€ 244,00

1. Il premio assicurativo previsto ed indicato in tabella sarà relativo all'intera annualità cioè dal 01.01 al 31.12.2021;
2. La copertura riguarda solo lo stretto ambito dell'attività e, quindi, non copre il cd rischio in itinere (per intenderci: da casa alla località e dalla località a casa la polizza non opera);
3. La copertura riguarda l'attività personale propriamente detta, tale intendendosi quella che non rientra già in attività istituzionale organizzata: ciò significa che, una volta attivata la polizza "personale" un eventuale infortunio risulterà coperto o dalla polizza Soci, se in attività istituzionale o dalla polizza personale in tutti gli altri casi. La polizza soci in attività individuale inoltre non è cumulabile con la Polizza Infortuni Titolati e la Polizza Infortuni Volontari CNSAS.

4. La polizza è stipulata a contraenza Club Alpino Italiano e non dà alcun diritto a detrazione fiscale.

- **b) RESPONSABILITA' CIVILE**

I Soci in regola con il tesseramento 2021 possono attivare una polizza di Responsabilità Civile che tiene indenni - previa corresponsione del relativo premio – di quanto si debba pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese) per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, in conseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI (di cui all'art 1 dello Statuto vigente).

Nella garanzia sono compresi il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2021.

La polizza avrà durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre 2021.

Premio annuale: € 12,50

Le coperture dovranno essere richieste presso la Sezione di appartenenza utilizzando i seguenti moduli, reperibili in Sezione:

- **Modulo 11 per la polizza infortuni**
- **Modulo 12 per la polizza Responsabilità civile**

e versando contestualmente il relativo premio.

Il modulo, redatto in duplice copia, dovrà essere debitamente compilato e sottoscritto dal Socio che richiede la copertura:

- una copia dovrà essere consegnata, come ricevuta, al Socio che ha richiesto la copertura;
- una copia dovrà essere trasmessa, a cura delle Sezioni, alla Sede Centrale per fax allo 02/205723.201 o per PEC all'indirizzo assicurazioni@pec.cai.it e conservata a cura della Sezione.

La copertura sarà attiva dalle ore 24:00 del giorno di trasmissione del modulo alla Sede Centrale.

La polizza è stipulata a contraenza Club Alpino Italiano e pertanto non dà alcun diritto ai fini della detrazione fiscale spettante sul relativo premio.

Per la denuncia dei sinistri i soci dovranno utilizzare i Moduli reperibili in Sezione, che invierà gli stessi, debitamente compilati e sottoscritti, per fax allo 02/205723.201 oppure per PEC all'indirizzo assicurazioni@pec.cai.it.

Sul sito www.cai.it è possibile scaricare copia della polizza e della modulistica (Moduli 11 e 12).

COPERTURE ASSICURATIVE per i NON SOCI

Polizza infortuni in attività sociale

Massimali:

Combinazione A:

Caso morte	€ 55.000,00
Caso invalidità permanente	€ 80.000,00
Rimborso spese di cura	€ 2.000,00 (con franchigia di € 200,00)

Premio al giorno per persona: € 7,50

Combinazione B:

Caso morte	€ 110.000,00
Caso invalidità permanente	€ 160.000,00
Rimborso spese di cura	€ 2.400,00 (con franchigia di € 200,00)

Premio al giorno per persona: € 15,00

Polizza soccorso alpino in attività sociale

Premio per persona:

- per 1 giorno:	€ 4,05
- da 2 a 6 giorni:	€ 8,10

Massimale per Socio

Rimborso spese: fino a € 25.000,00.

Diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni.

Massimale per assistenza medico psicologo per gli eredi: fino a € 3.000,00/Socio.

Le coperture devono essere attivate dalla Sezione attraverso la piattaforma di tesseramento, entro le ore 24 del giorno precedente l'attività.

Pertanto, è fatto obbligo ai **NON SOCI** che intendano partecipare alle Gite Sociali, di presentarsi presso la Sede della Sezione entro il giorno precedente alla data prevista per l'inizio dell'attività sociale, per declinare le proprie generalità e versamento del relativo premio. In mancanza, **NON SARANNO AMMESSI ALLA GITA.**

IMPORTANTE:

**Sul sito: caialbenga.it nella sezione "Assicurazioni per i Soci"
è disponibile il
"Manuale d'uso Assicurazioni CAI"
con tutte le informazioni necessarie.**



Il servizio **GEORESQ** di geolocalizzazione e invio di richiesta di aiuto tramite smartphone è compreso nella quota associativa annuale CAI. Basta installare la APP e registrarsi per tenere traccia della propria escursione e chiedere soccorso alla centrale operativa attiva 24 ore su 24.

Il servizio **GEORESQ**, gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano, consente di determinare la propria posizione geografica, di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso una centrale operativa attiva sette giorni su sette e 24 ore su 24, collegata con i servizi regionali del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico e del servizio emergenza nazionale 112.

GEORESQ vuole essere un valido aiuto per incrementare la sicurezza delle escursioni e per il rapido inoltro delle richieste d'aiuto in caso di emergenza.

GEORESQ mette a disposizione il portale www.georesq.it per la gestione dei propri dati personali, della cartografia e dei propri percorsi, un APP da installare sul proprio smartphone (disponibile per tutti i principali sistemi operativi: Android, iPhone e Windows Phone), che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto.

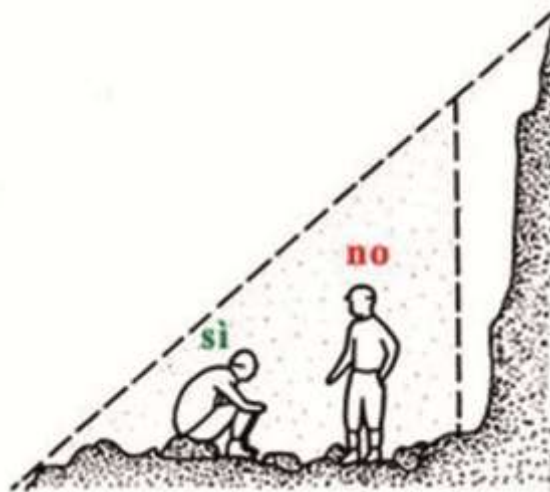
Un video illustrativo di **GEORESQ** è disponibile al seguente indirizzo internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=GbUaJY4nRVA>

IN CASO DI TEMPORALI E FULMINI!



- Evitare creste, guglie, vette mantenendosi a una buona distanza da esse (almeno 15 metri).
- Le parti metalliche dell'equipaggiamento (ramponi, piccozza, moschettoni, chiodi, bastoncini ecc.) vanno depositate lontano.
- Evitare canaloni, fessure, camini e ripari quali cavità, grotte, grossi massi isolati e alberi.
- Evitare le vie attrezzate con funi e scale di ferro (vie ferrate) o allontanarsene il più rapidamente possibile.
- Durante una scalata o durante la discesa a corda doppia provvedere a più punti di assicurazione e fare sempre nodo autobloccante per le doppie.
- Distese di neve e ghiacciai sono più sicuri del terreno roccioso.
- Evitare gli assembramenti di persone.
- Allontanarsi dalle pareti verticali e assumere una posizione rannicchiata con i piedi uniti e ginocchia raccolte contro il corpo (vedi figura).



SOCCORSO IN MONTAGNA

COME CHIAMARE SOCCORSO

In caso di necessità la chiamata di soccorso deve avvenire tramite i numeri di soccorso specifici comunicando una serie di informazioni.

E' fondamentale comunicare all'operatore di soccorso quanto segue:

- **Da dove si sta chiamando** (specificando all'operatore che ci si trova in montagna o in grotta).
- **Il numero di telefono da cui si sta chiamando; il telefono non deve mai essere abbandonato** (se la chiamata dovesse interrompersi è importante che il telefono venga lasciato libero per consentire alla Centrale operativa di richiamare).
- **L'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando** (Comune, Provincia o sicuramente un riferimento importante di ricerca rilevabile sulla cartina).
- **La propria posizione se in possesso di altimetro (opportunamente tarato) o GPS;**
- **Indicazioni in merito a cosa è visibile dall'alto** (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.).
- **Cosa è successo;**
- **Quando è successo;**
- **Quante persone sono state coinvolte nell'incidente.**
- **Le proprie generalità** (fondamentali).
- **Le condizioni evidenti della/e persona/e coinvolta/e: difficoltà respiratorie, coscienza, perdita di sangue, traumi visibili, ecc; .**
- **L'esatta posizione del ferito** (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc).

E' indispensabile rispondere in maniera completa alle domande dell'operatore che avvia l'intervento di soccorso e raccoglie dati fondamentali per l'ottimizzazione dell'intervento stesso.

CONSIDERANDO CHE L'INTERVENTO IN MONTAGNA PUO' EFFETTUARSI CON O SENZA L'AUSILIO DELL'ELICOTTERO E' BENE INFORMARE L'OPERATORE IN MERITO A:

- Tempo impiegato a piedi dall'automezzo al luogo dell'evento;
- Condizioni meteo sul posto;
- Condizioni del terreno;

- Presenza di vento;
- Visibilità sul posto;
- Presenza nell'area dell'evento di fili a sbalzo, funivie, linee elettriche ecc.

INTERVENTO CON L'ELICOTTERO

Quando esistono le condizioni meteorologiche ed ambientali che ne permettono l'operatività e la gravità dell'infortunato ne giustifica l'utilizzo, l'intervento di soccorso è effettuato con l'impiego dell'elicottero.

L'arrivo dell'elicottero sul luogo dell'evento pone dei problemi di comportamento e di comunicazioni che devono essere conosciuti da chi assiste l'infortunato. Di regola la possibilità di parlare via radio con l'equipe di volo è riservata ai tecnici specialistici. Si rende quindi particolarmente interessante l'adozione di semplici segnali visivi convenzionali ed internazionali, che permettono le comunicazioni essenziali. Una sola persona assume la funzione di comunicatore, e si pone con le spalle al vento e rimane fermo durante l'avvicinamento dell'elicottero.

Quando il pilota si appresta ad atterrare il segnalatore si accuccia a terra e rimane immobile. Tutti gli altri presenti si allontanano dal luogo del soccorso. L'intervento dell'elicottero in montagna avviene in condizioni da considerarsi sempre ad elevata criticità, pertanto, è opportuno che tutti conoscano alcune semplici regole di comportamento per agevolare, o perlomeno non intralciare, le operazioni di soccorso.

Se il terreno lo permette l'elicottero effettuerà una manovra di atterraggio: questa operazione può avvenire solo in zone lontano da teleferiche, linee elettriche, piante ed altri ostacoli. La zona di atterraggio deve altresì essere ben individuabile dall'alto. In tal caso le persone presenti sul luogo dell'evento devono:

- sgombrare il luogo da zaini, indumenti e tutto ciò che può volare via;
- allontanarsi dal luogo dell'atterraggio mettendosi in posizione di sicurezza;
- tenere i bambini per mano ed i cani al guinzaglio;
- rimanere fermi senza allontanarsi e tanto meno avvicinarsi all'elicottero durante e dopo la manovra;
- per nessun motivo ci si avvicina all'elicottero dalla parte posteriore;

Nonostante le indicazioni che vengono date sarà il pilota a decidere il luogo di atterraggio e la manovra da effettuare.

Quando il terreno non permette l'atterraggio, il pilota può decidere di avvicinarsi al luogo dell'incidente adottando una manovra di volo stazionario (Hovering); l'elicottero si mantiene fermo a poca distanza dal terreno, a volte appoggia un solo pattino.

La manovra risulta particolarmente delicata ed impegnativa per il pilota che deve mantenere l'elicottero in equilibrio precario; lo sbarco dei soccorritori e l'imbarco dell'infortunato devono avvenire con la massima delicatezza ed in perfetta sintonia sotto l'autorizzazione del personale di volo.

Nessuno e per nessun motivo deve avvicinarsi all'elicottero specialmente nella zona posteriore e nella parte alta del pendio dove le pale possono girare a pochissima distanza dal terreno.

Su terreno verticale o in situazioni dove non è possibile adottare manovre di atterraggio o di hovering , viene impiegato il verricello.

Dall'elicottero posto con volo stazionario sulla verticale del luogo dell'incidente, viene calato il tecnico del soccorso alpino che, valutata la situazione, sarà raggiunto con la stessa modalità dall'equipe sanitaria.

Anche in questo caso nessuno deve avvicinarsi alla zona dove opera l'elicottero; sarà il tecnico di soccorso alpino a chiedere se e come collaborare per le operazioni di soccorso.

SEGNALI CON L'ELICOTTERO



Significato:

- Abbiamo bisogno di Soccorso
- Segnalazione affermativa (SI)
- Atterrate qui.

Posizione: In piedi, a braccia alzate ad Y, schiena verso la direzione di provenienza del vento.



Significato:

- Non serve soccorso
- Segnalazione negativa (NO)
- Non atterrate qui

Posizione: in piedi, un braccio alzato e uno abbassato

SEGNALI INTERNAZIONALI

Quasi tutte le chiamate di soccorso ormai giungono attraverso i cellulari, ma spesso ci si può trovare in zone d'ombra, in questo caso è bene conoscere quali siano i segnali internazionali di soccorso:

CHIAMATA:

lanciare sei volte in un minuto (ogni dieci secondi) un segnale ottico o acustico (urlo, luce con pila, ecc.). Ripetere i segnali dopo un minuto.

RISPOSTA:

lanciare tre volte in un minuto (ogni venti secondi) un segnale ottico o acustico.

E' fatto obbligo a chiunque intercetti una chiamata di soccorso avvisare tempestivamente la Centrale operativa del Soccorso alpino e speleologico.

NUMERI TELEFONICI PER CHIAMATA DI SOCCORSO IN MONTAGNA

ITALIA	112 (numero unico per le emergenze)	
AUSTRIA	140 – 144 - 112	
FRANCIA	15 - 112	
GERMANIA	112	
SLOVENIA	112	
SVIZZERA	144 - 1414	

**Club Alpino Italiano – Convegno LPV
COMMISSIONE PER IL
CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE**

Organo Tecnico Periferico

CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE DEL CICLOESCURSIONISTA

Proposto dalla Commissione LPV per il ciclo-escursionismo in mtb del Club Alpino Italiano

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo.

Il comportamento del ciclo escursionista deve essere sempre improntato al fine di:
"Non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente".

Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della mtb senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato.
- Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).

- Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la mtb solo come mezzo di discesa (il downhill è estraneo allo spirito del CAI).

Norme tecniche

- Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti.
- L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare.
- Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

Norme di sicurezza

- La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri.
- Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico.
- La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.