

ATTIVITÀ CON LA GUIDA ALPINA

SCI ALPINISMO



CIASPOLE



ICE CLIMBING



FREERIDE



HELISKI



ARRAMPICATA INDOOR



Altre attività

TOUR OPERATOR



BAR / NOLEGGIO / SHOP



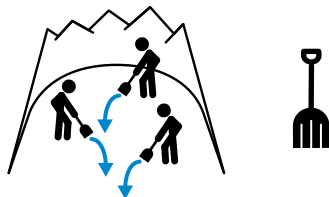
Inoltre proposte speciali per le vostre esperienze nelle Dolomiti e non solo...

IN EMERGENZA CHIAMARE IL 112 o 118

1. RICERCA



2. SALVATAGGIO



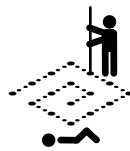
3. PRIMO SOCCORSO



Comunicazione con l'elicottero in caso di bisogno:



SEGNO



sondaggio



1.8
precisione
segnale



10
localizzazione



35
localizzazione



ricerca segnale

RICERCA

Numero verde Montagna Sicura 800.22.13.25

Chiedi informazioni alle Guide Alpine Cortina360, e iscriviti ai nostri corsi sulla sicurezza in montagna.

Guide Alpine Cortina360 Scuola d'Alpinismo

Località Sopiazes,
Cortina d'Ampezzo (BL), Italia
Tel. +39 334 7972372
info@cortina360.it · www.cortina360.it

Scan for
English
version



lee colman

bca

THE NORTH FACE

OAKLEY

CAMP

SCARPA

Linea Verticale

BLIZZARD

mountain equipment

AGENZIA IMMOBILIARE
www.gocortina.com

CORTINA360®
Guide Alpine

DOLOMITE360

APPROCCIO ALLA MONTAGNA IN INVERNO

Consigli dalle
Guide Alpine Cortina360



L'APPROCCIO ALLA MONTAGNA

Prima di partire

- Pianifica il percorso e i punti di appoggio
- Controlla il meteo e il bollettino meteo/valanghe ⚠
- Avvisa su che itinerario sei diretto
- Vestiti adeguatamente
- Controlla i dispositivi di autosoccorso e primo intervento (Artva/Pala/Sonda/ABS/Kit primo soccorso)

Durante l'attività

- Analizza il terreno, il manto nevoso e il meteo
- Valuta come muoverti, dove fermarti e le zone di potenziale pericolo
- Analizza la tua condizione psicofisica
- Usa sempre occhiali da sole e crema solare

LE CRITICITÀ IN INVERNO

Meteo

- Cambio repentino del meteo
- Aumento immediato del caldo o freddo e diminuzione ore di luce: RIENTRA ⚠
- Vento e accumuli di neve: PERICOLO ⚠

Pericoli

- Valanghe recenti, valuta il pericolo per te e gli altri
- Crepacci di ghiaccio e scivolamento
- In caso di vento forte prediligi itinerari nei boschi per almeno 3 giorni ⚠
- Neve profonda/scarsa visibilità/nebbia: RIENTRA ⚠

Nello zaino

- Artva / Pala / Sonda e Kit primo soccorso
- Occhiali da sole e crema solare
- Telefono Gps e Cartina topografica
- Bevanda calda e integratori (barretta o gel)
- Piumino / Berretto / Cambio intimo tecnico / Pila frontale
- Nastro adesivo e kit riparazione

IN CASO DI INCIDENTE

In caso di valanga

- Mantieni la calma e valuta gravità e pericoli
- Metti in sicurezza te e il gruppo e memorizza il punto di scomparsa
- Chiama il **112/118**
- Commuta l'ARTVA in modalità ricerca e inizia la ricerca
- Dal primo segnale rallenta e segui le indicazioni
- Quando vicino (meno di 3mt): ARTVA vicino alla neve, marca il punto
- Sonda a spirale e lascia la sonda una volta trovato

In caso di travolgimento da valanga

- Spala a valle della sonda con tecnica a V
- Libera le vie aeree e verifica lo stato di coscienza
- Se respira: sorveglianza e proteggi. Se non respira: rianimazione RCP 30:2
- Bocca chiusa e "nuota" per galleggiamento/abbandona sci e bastoni