



# Racchette da neve Ciaspolare in sicurezza

Scopri passo dopo passo la bellezza dei paesaggi innevati.  
Le ciaspolate regalano emozioni indimenticabili soprattutto  
se segui un percorso segnalato e aperto, messo in sicurezza  
contro il pericolo di valanghe.



# A spasso nella neve

Le racchette da neve permettono anche a chi non sa sciare di passare una giornata nella natura innevata. Non bisogna però dimenticare il rischio di valanghe: in media ogni anno due ciaspolatrici e ciaspolatori perdono la vita, per lo più travolti da una valanga.

È importante valutare oggettivamente le proprie capacità e preparare con cura le uscite. Occorre in particolare essere consapevoli della difficoltà di camminare nei vari tipi di neve, essere in grado di tenere l'orientamento, saper valutare i rischi come il pericolo di caduta e di valanghe, comportarsi correttamente e reagire in modo adeguato in caso di infortunio.

## Ciaspolare senza pericolo di valanghe

Gli itinerari aperti e segnalati sono ideali per un'escursione in sicurezza. Gli addetti agli impianti li mettono in sicurezza contro le valanghe senza però prepararli.

## Non rinunciare alla sicurezza!

- Scegli un percorso adatto alle tue attuali capacità.
- Pianifica l'escursione con cura. Informati sulle condizioni della meteo e della neve.
- Verifica che l'equipaggiamento sia completo: ciaspole, bastoni, scarpe solide e calde, vestiti caldi e impermeabili, strumenti per orientarsi (cartina, bussola), qualcosa da mangiare e da bere, farmacia da viaggio e coperta di soccorso, cellulare carico.
- Non uscire da solo.
- Assumi liquidi e calorie a sufficienza e prevedi delle soste a intervalli regolari.
- Rispetta i tempi previsti. Osserva la meteo e, se necessario, torna indietro per tempo.
- Non seguire avventatamente le tracce solcate da terzi.
- Dai prova di particolare cautela in caso di scarsa visibilità.

Puoi anche iscriverti a un'escursione guidata. Molte scuole di arrampicata o di sport sulla neve e associazioni come il Club Alpino Svizzero CAS le organizzano.



# Valanghe, il pericolo bianco

Valutare il rischio di valanghe è difficile. Chi affronta un'escursione senza disporre di conoscenze adeguate e sufficiente esperienza mette a repentaglio la propria vita e quella degli altri.

## Fattori di rischio

Il rischio di provocare una valanga è determinato dalle condizioni, dal terreno e dal fattore umano.

### Condizioni

Il pericolo di valanghe aumenta in particolare

- quando nevica o piove,
- in presenza di vento che favorisce i carichi di neve soffiata nelle zone più ombreggiate,
- quando le temperature aumentano sensibilmente o l'irradiazione solare si fa più intenso, ad esempio in una bella giornata di primavera.

La situazione sul fronte valanghe può restare critica per diversi giorni o addirittura per settimane.

### Terreno

Le valanghe si staccano da un'inclinazione di circa 30°. Più il versante è ripido, più è pericoloso soprattutto se all'ombra, vicino alle creste o lungo le linee di cambiamento di pendenza e carichi di neve soffiata.

## Fattore umano

La maggior parte delle valanghe sono provocate dagli sportivi stessi. Con il tuo comportamento puoi incrementare o ridurre massicciamente il rischio di valanghe. Scegli un versante con rischio basso e osserva alcune raccomandazioni.



Le valanghe più pericolose sono quelle a lastroni dovute al distacco improvviso di un intero lastrone di neve.

# Informazioni sul pericolo di valanghe

## Bollettino valanghe

In inverno, il WSL Istituto per lo studio della neve e delle valanghe SLF pubblica ogni giorno alle ore 8.00 e alle 17.00 un bollettino valanghe, in cui descrive il pericolo con precisione e fornisce raccomandazioni sul comportamento da osservare. Il pericolo è stimato sulla base della scala usata in tutta Europa,

suddivisa in cinque gradi. Il bollettino è sostanzialmente una previsione: più la consultazione è fatta a breve termine, più risulta esatta. Lo trovi

- al sito [slf.ch](http://slf.ch)
- nell'app «White Risk»  
(gratuita per iPhone e Android)

## Scala del pericolo valanghe con le raccomandazioni dell'UPI

<b>1</b> Debole	<b>Situazione valanghiva generalmente favorevole</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evita i pendii estremamente ripidi (oltre 40°)</li><li>• Fai attenzione al rischio di caduta</li></ul>
<b>2</b> Moderato	<b>Situazione valanghiva per lo più favorevole</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evita i versanti molto ripidi (oltre 35°) di esposizione e di quota che corrispondono alle segnalazioni del bollettino</li></ul>
<b>3</b> Marcato	<b>Situazione valanghiva critica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evita i versanti ripidi (oltre 30°) di esposizione e di quota che corrispondono alle segnalazioni del bollettino</li><li>• Se non hai nozioni specifiche né esperienza resta sugli itinerari di discesa o sulle piste aperte</li></ul>
<b>4</b> Forte	<b>Situazione valanghiva molto critica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rinuncia alle escursioni al di fuori dei percorsi aperti e segnalati</li></ul>
<b>5</b> Molto forte	<b>Situazione catastrofica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rinuncia alle escursioni al di fuori dei percorsi aperti e segnalati</li></ul>

# Ridurre il rischio di valanghe

Il rischio di provocare una valanga aumenta con il grado di pericolo e la pendenza del versante. Maggiore è il pericolo di valanghe, minore dev'essere la pendenza. Le possibilità di intervenire sono limitate.

Ricorda che le condizioni possono cambiare repentinamente. Il tempo può peggiorare, il vento può creare pericolosi accumuli di neve e cancellare le tracce. Il pericolo di valanghe non è escluso nemmeno con il bel tempo e poca neve. Le tracce esistenti non sono garanzia di sicurezza. Occorre tenere conto di molti fattori.

Il rischio di valanghe è minore per gli escursionisti esperti con conoscenze specifiche che sanno, ad esempio, interpretare le indicazioni del bollettino delle valanghe. Ciò vale anche con un grado di pericolo debole (grado 1). Prevedi margini di sicurezza e scegli itinerari con rischio basso.

Non sottovalutare il rischio. Circa un terzo delle vittime di una valanga ha perso la vita con un grado di pericolo 2; a partire dal grado 3 la situazione è ancora più critica. In caso di dubbio fatti accompagnare da una guida esperta.

- Segui uno dei corsi valanghe proposti dalle guide alpine o da altre organizzazioni. Raccogli esperienze e completa le tue conoscenze ad esempio con libri o piattaforme interattive come [whiterisk.ch](http://whiterisk.ch).
- Informati sempre sulle condizioni attuali e osserva le raccomandazioni del bollettino delle valanghe. Scegli un itinerario che presenta un rischio basso.
- L'equipaggiamento d'emergenza include l'apparecchio di ricerca in valanga (ARVA), sonda e pala. Impara a usarli correttamente. L'airbag è raccomandato. L'equipaggiamento d'emergenza non ti protegge dalle valanghe ma incrementa le probabilità di sopravvivenza.

# Comportamento in caso di valanga

Solo la metà delle persone completamente travolte sopravvive a un incidente da valanga. Le probabilità di essere trovati in vita diminuiscono drasticamente già dopo un quarto d'ora. Ogni minuto conta! Fai esercitazioni di salvataggio.

## Cosa fare

- Attiva l'airbag se ce l'hai.
- Cerca di uscire dalla valanga.
- Osserva le persone che vengono travolte.
- Se noti persone che vengono travolte, cerca di farti un quadro della situazione, rifletti e agisci senza pregiudicare la tua sicurezza.
- Se possibile senza perdere tempo, allerta
  - la Rega al numero 1414 o via app
  - in Vallese, l'OCVS al numero 144
  - altrimenti il numero d'emergenza internazionale 112 (raggiungibile su tutte le reti di telefonia mobile)
- Inizia immediatamente la ricerca con gli ARVA (spegnere quelli non impiegati) e contemporaneamente una ricerca acustica e visiva nella zona di deposito della valanga e bada ai pezzi di equipaggiamento (spesso sono molto vicino alla vittima).
- Libera al più presto le persone travolte e applica le misure di pronto soccorso.
- Al termine della ricerca, posiziona tutti gli ARVA in modalità di emissione «SEND».



# I consigli principali

- Scegli itinerari aperti e segnalati.
- Prima di uscire dagli itinerari messi in sicurezza, frequenta un corso valanghe e/o fatti accompagnare da una guida esperta.
- Informati sulle condizioni attuali e porta con te l'equipaggiamento d'emergenza.

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

**upi.ch**

Foto: © Berner Wanderwege (pag. 2); © Kandertal Tourismus (pag. 3)

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.