

montagnesicure.ch

Consigli per una montagna sicura.



Per un Ticino sicuro

Le sempre crescenti e mutevoli sfide a cui l'evoluzione della società ci mette a confronto hanno portato il Dipartimento delle istituzioni a sviluppare un concetto di sicurezza a 360 gradi che punta sulla sensibilizzazione e sulla prevenzione.

In quest'ottica s'inseriscono le campagne poste sotto il cappello di "Ticino sicuro": "Strade sicure", nata nel 2002, "Acque sicure", nella forma attuale dal 2016, "Montagne sicure", attivata nel 2018, "Stop radicalizzazione" e "Cyber sicuro" del 2020 e dal 2023 "STOP.violenza domestica".

La bellezza delle nostre montagne e delle nostre vallate attirano sempre più frequentatori: escursionisti affascinati dal paesaggio e dalla natura e sportivi che qui trovano... pane per i loro denti.

Con il prezioso contributo della Commissione "Montagne sicure" e di numerosi partner tecnici – che ringrazio per la dedizione con cui collaborano e per le conoscenze messe al servizio del progetto – desideriamo fornire utili consigli alla popolazione locale e ai turisti che visiteranno il nostro Cantone: un semplice promemoria per chi si reca in montagna e vuole farlo in sicurezza.

Auguro a tutti una buona estate.



Norman Gobbi

Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento delle istituzioni

LIBERI E SICURI.



Capanne alpine



- Scegli la struttura adatta alle tue capacità.
- Verifica se è aperta e custodita.
- Riserva sempre il pernottamento.
- Avvisa se rinunci o sei in ritardo: i guardiani ti aspettano e non vedendoti arrivare potrebbero allarmare i soccorsi.
- Comunica ai guardiani il tuo itinerario e chiedi consigli sul percorso.
- Scrivi sempre il tuo itinerario sul "libro di capanna" e sul "libro di vetta".



Capanne in Ticino
www.capanneti.ch



Capanne in Svizzera
www.sac-cas.ch/huetten



- Pianifica l'itinerario in base alle condizioni meteo.
- Verifica l'evoluzione durante la giornata.
- Chiedi informazioni a chi conosce bene la regione (guardiani delle capanne).

Ricorda

- Il vento abbassa notevolmente la temperatura percepita (vedi tabella).
- Ogni 1'000 m di dislivello si verifica una variazione di circa 6°C.



Verifica sempre le condizioni meteo.
www.meteosvizzera.ch



Fattore di sensibilità al freddo



vento km/h

| | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 10° | 8° | 4° | 1° | -1° | -2° | -3° | -3° | -3° | -3° |
| 9° | 7° | 2° | 0° | -2° | -3° | -4° | -5° | -5° | -5° |
| 8° | 6° | 1° | -2° | -4° | -5° | -6° | -6° | -7° | -7° |
| 7° | 5° | 0° | -3° | -5° | -6° | -7° | -8° | -8° | -8° |
| 6° | 3° | -2° | -5° | -7° | -8° | -9° | -9° | -10° | -10° |
| 5° | 2° | -3° | -6° | -8° | -9° | -10° | -11° | -11° | -11° |
| 4° | 1° | -4° | -7° | -10° | -11° | -12° | -13° | -13° | -13° |
| 3° | 0° | -5° | -9° | -11° | -13° | -14° | -14° | -15° | -15° |
| 2° | -1° | -7° | -10° | -12° | -14° | -15° | -16° | -16° | -16° |
| 1° | -2° | -8° | -12° | -14° | -16° | -17° | -17° | -18° | -18° |
| 0° | -3° | -9° | -13° | -15° | -17° | -18° | -19° | -19° | -19° |
| -1° | -4° | -10° | -14° | -17° | -19° | -20° | -20° | -21° | -21° |
| -2° | -5° | -12° | -16° | -18° | -20° | -21° | -22° | -22° | -22° |
| -3° | -6° | -13° | -17° | -20° | -22° | -23° | -24° | -24° | -24° |
| -4° | -7° | -14° | -18° | -21° | -23° | -24° | -25° | -26° | -26° |
| -5° | -9° | -16° | -20° | -23° | -25° | -26° | -27° | -27° | -27° |

temperatura °C

Temperatura percepita
Freddo/molto freddo

Temperatura percepita
Rischio

Meteo e sentieri

In primavera

- Presenza di neve anche a quote relativamente basse, in particolare nelle zone poco esposte al sole.
- Durante i periodi freddi è possibile la presenza di ghiaccio, specialmente in prossimità di riali o su tratti di sentiero umidi.
- Durante le giornate calde della tarda primavera, i torrenti facilmente attraversabili al mattino possono ingrossarsi nel pomeriggio rendendo difficile l'attraversamento.

In primavera ed estate

- Rischio di rovesci e temporali che possono svilupparsi rapidamente. Trattandosi di fenomeni più frequenti nel pomeriggio e in serata, si consiglia di sfruttare bene le ore del mattino.
- Con il terreno bagnato la difficoltà di un percorso può cambiare, in particolare su tratte ripide o passaggi su "piodate" lisce.
- In caso di temporali in montagna, la temperatura può calare in modo marcato e improvviso.
- **Ricordati di portare acqua a sufficienza per evitare il rischio di colpi di calore o di disidratazione.**



In autunno

- In particolare i versanti all'ombra restano umidi più a lungo e possono rendere scivoloso il terreno. Dopo periodi con precipitazioni, il terreno impiega più tempo ad asciugare.
- Durante i periodi freddi è possibile la presenza di ghiaccio già a media montagna, in particolare su versanti poco soleggiati.
- La presenza di foglie secche può rendere scivolosi i sentieri o nascondere la marcatura.



Come proteggersi dai fulmini



- Prevedi sempre una via di fuga o di riparo, anche un rifugio sotto roccia (sprügh) nelle vicinanze.
- Trova un incavo o comunque spostati in una conca in modo da non essere o trovarti vicino all'oggetto più alto.
- Attenzione a non essere il più alto nella porzione di territorio. Nel caso cerca riparo il prima possibile.
- Evita di stare nelle vicinanze di un'antenna e di qualsiasi oggetto metallico.
- In assenza di ripari, non sostare sotto un albero singolo, ma cerca un bosco fitto.
- Indipendentemente da dove ti trovi, resta sempre accovacciato con i piedi uniti.



Carte topografiche



- Oltre alle carte topografiche digitali porta sempre una versione cartacea da utilizzare se il telefono e il GPS non funzionano (batteria, rete, guasti,...).
- Pianifica bene la gita: i siti internet e le applicazioni presentano molte possibilità per visionare sentieri, tracciare itinerari, conoscere i tratti sbarrati e per calcolare le distanze, i tempi di percorrenza, i dislivelli e la possibile presenza di cani da protezione delle greggi.



Ricordati di scaricare le carte prima di partire
(quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili solo con la copertura di rete).



Carte topografiche
www.map.geo.admin.ch



La Svizzera a piedi e in mountain bike
www.svizzeramobile.ch



- Consulta i “libri-guida” oppure i siti internet che descrivono gli itinerari con i gradi di difficoltà dei sentieri.
- Informati sempre da fonti ufficiali: i social media e i siti internet non professionali possono contenere informazioni soggettive, a volte, non corrette.
- Stampa la descrizione dell’itinerario e portala con te.

Per il calcolo dei tempi

- ↗ 15 min = + 100 m dislivello
- ↘ 15 min = – 200 m dislivello
- 15 min = 1 Km distanza orizzontale



Itinerari escursionistici
www.sac-cas.ch





Carta topografica base

A = I sentieri sono riportati sulla carta con una linea tratteggiata.

B = I tratti di sentiero poco visibili (causa tipologia del terreno per es. pietraia) sono riportati sulla carta con una linea punteggiata.



Visualizzando i percorsi sulla carta digitale, compaiono:

C = in rosso i sentieri di montagna (T2, T3)

D = in blu i percorsi definiti come traccia alpina (T4, T5, T6).

- se indicati in rosso o blu sono inseriti nella pianificazione ufficiale

- **E** = se non indicati in rosso o blu, non rientrano nella pianificazione dunque non è garantita la marcatura e la manutenzione

Scala di difficoltà CAS per gite escursionistiche

| Grado | Se marcato | Terreno tipico e possibili difficoltà |
|-------|--|---|
| T1 | <p>Sentiero escursionistico</p> <p>Sentiero escursionistico di montagna</p> <p>Sentiero escursionistico alpino</p> | <p>Sentiero ben tracciato.</p> <p>Eventuali passaggi esposti sono molto bene assicurati.</p> <p>Con un comportamento normale il pericolo di caduta è ampiamente escluso.</p> |
| T2 | | <p>Sentiero con tracciato continuo.</p> <p>Terreno a tratti ripido.</p> <p>Pericolo di caduta non escluso.</p> |
| T3 | | <p>Sentiero non necessariamente visibile in continuazione.</p> <p>Terreno ripido. I passaggi esposti possono essere assicurati con corde o catene. Tratti detritici, facili pendii erbosi con roccette.</p> <p>Può essere necessario usare le mani per mantenere l'equilibrio.</p> <p>A tratti passaggi esposti con pericolo di caduta.</p> |
| T4 | | <p>Singole tracce, spesso senza sentiero.</p> <p>Terreno ripido e accidentato. Singoli facili passaggi di arrampicata (I).</p> <p>Pietraie. Pendii erbosi ripidi, con o senza roccette.</p> <p>Facili nevai. Tratti su ghiacciaio, solitamente marcati.</p> <p>Passaggi esposti con pericolo di caduta.</p> |
| T5 | | <p>Singole tracce, spesso senza sentiero.</p> <p>Terreno ripido e accidentato. Facili passaggi di arrampicata (I-II).</p> <p>Pietraie impegnative. Pendii erbosi molto ripidi, con o senza roccette.</p> <p>Nevai ripidi. Tratti su ghiacciaio non necessariamente marcati.</p> <p>Terreno esposto, lunghi tratti con pericolo di caduta.</p> |
| T6 | | <p>Generalmente senza tracce.</p> <p>Terreno particolarmente ripido. Passaggi di arrampicata prolungati (II).</p> <p>Pietraie molto impegnative. Pendii erbosi estremamente ripidi, con o senza roccette.</p> <p>Passaggi precari su nevai. Tratti su ghiacciaio.</p> <p>Terreno molto esposto, lunghi tratti con elevato pericolo di caduta.</p> |



| Requisiti | Esempi |
|---|--|
| Nessun requisito specifico. Orientamento facile, in genere anche senza carta topografica. | Capanna Cadagno, Rifugio Saoseo CAS, Mont Raimeux, Grubenberghütte, Vermigelhütte, Kronberg da St. Jakob |
| Passo relativamente sicuro. Capacità di orientamento elementare. | Capanna Campo Tencia CAS, Moléson, Turtmannhütte SAC, Bächlitalhütte SAC, Bergseehütte SAC, Fridolinshütte SAC, Silvretthütte SAC |
| Passo sicuro. Discrete capacità di orientamento. Esperienza di base in ambiente alpino. | Pizzo Centrale, Cabane d'Orny CAS, Chasseral per la Combe Grède, Glecksteinhütte SAC, Gross Mythen, Zapporthütte SAC, Säntis dalla Schwägalp |
| Dimestichezza con passaggi esposti. Passo ben sicuro. Buone capacità di orientamento. Esperienza in ambiente alpino, competenze elementari di valutazione del terreno. Conoscenze elementari dell'uso di materiale alpinistico. In caso di maltempo la ritirata può rivelarsi difficile. | Capanna Sasc Furä CAS, Bocchetta della Campala, Tour d'Al, Mischabelhütte, Pizol, Schreckhornhütte SAC, Uri Rotstock da Musenalp |
| Dimestichezza con terreni esposti. Passo molto sicuro. Ottime capacità di orientamento e di ricerca del percorso. Esperienza approfondita in ambiente alpino, sicurezza nella valutazione del terreno. Buone conoscenze dell'uso di materiale alpinistico. In caso di maltempo la ritirata può rivelarsi molto difficile. | Pizzo di Claro Via Lumino, Dent de Brenleire cresta NW, Zervreilhorn (da sud), Bristen, Stockhornbiwak SAC, Silberhornhütte SAC, Säntis Chammhalden |
| Dimestichezza con terreni molto esposti. Passo assolutamente sicuro. Ottime capacità di orientamento e di ricerca del percorso. Solida esperienza in ambiente alpino, grande sicurezza nella valutazione del terreno. Dimestichezza con l'uso di materiale alpinistico. In caso di maltempo la ritirata può rivelarsi molto difficile. | Cresta dei Corni (Pizzo Campo Tencia), Dent de Brenleire-Dent de Folliéran, Tour Sallière, Glärnisch Guppengrat, Schlieren cresta N, Gams-Chopf cresta N, Fromberghorn cresta NE |



- Checklist pianificazione
- Autovalutazione forma fisica

trekking-sicuro.ch



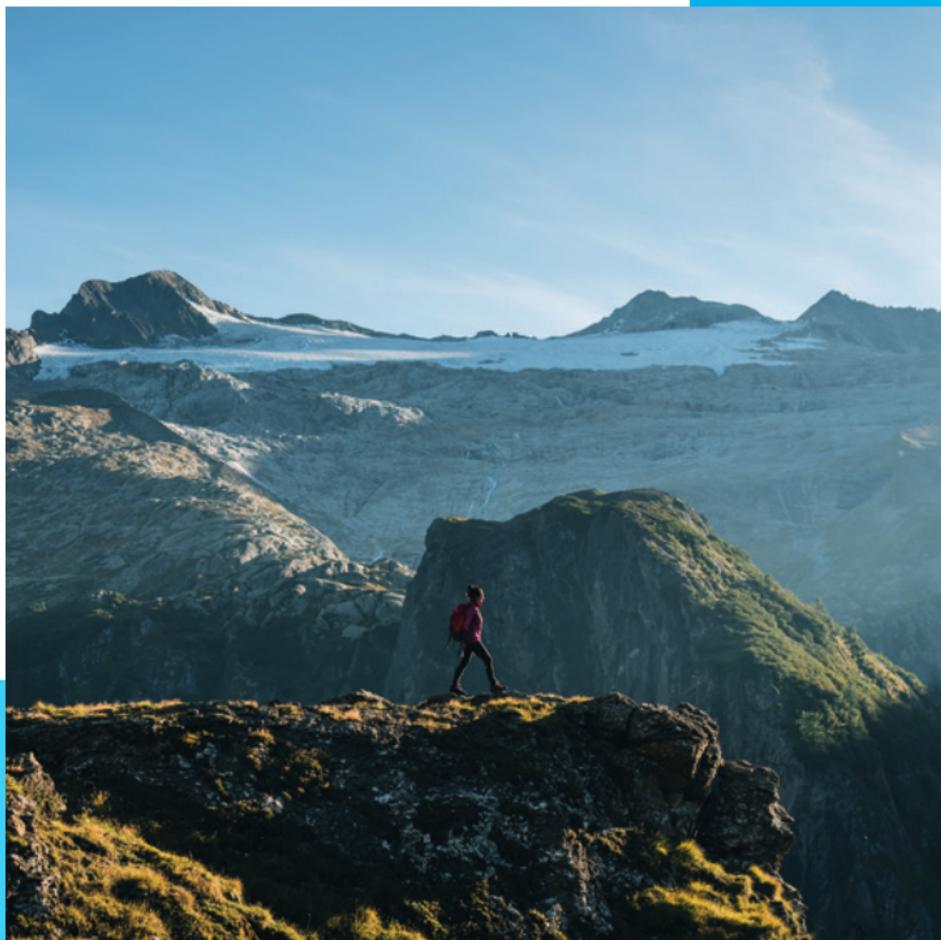
- Carte e stato dei sentieri
- Cosa fare in caso di temporali, caduta sassi, neve e ghiaccio sul sentiero

sentieri-svizzeri.ch



- Rete cantonale dei sentieri
- Segnalazione di problemi sui sentieri (scoscendimenti, alberi caduti, ...)

ticinosentieri.ch



Escursioni a un passo dal cielo

In Ticino ognuno trova il suo tour:
outdoor.ticino.ch



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 è automaticamente deviati sul numero della 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, usa 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

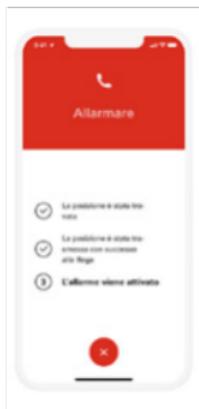


Abbiamo
bisogno di aiuto

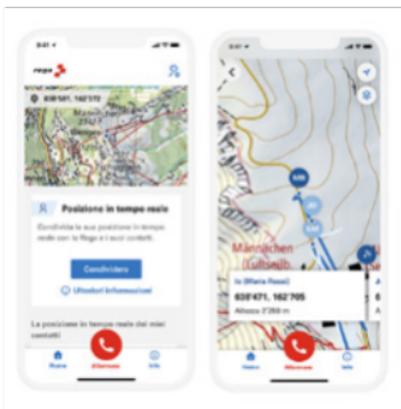


Non abbiamo
bisogno di aiuto

Funzioni principali dell'App Rega



Allarmare



Condividere la posizione
in tempo reale



Allarmare per
altre persone

Ci siamo, per tutti.

Perché uno su 12
una volta ha
bisogno di noi.

Diventare sostenitore:
[rega.ch/sostenitori](https://www.rega.ch/sostenitori)

rega



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).

Insieme siamo energia

Lago delle Pigne, Valle Bedretto, Ticino

www.aet.ch



Cani da protezione delle greggi



Non portare il tuo cane durante le escursioni che attraversano pascoli protetti da cani da protezione delle greggi. Se ti ritrovi con il cane in un gregge protetto:

- Tieni il cane al guinzaglio.
- Non attraversare un gregge protetto con il cane.
- Aggira il gregge protetto passando il più lontano possibile.
- In caso di dubbi, torna indietro.



Non correre!!

Mantieni la calma e muoviti lentamente.



Scendi dalla bicicletta e spingila.



Mantieni più distanza possibile tra te ed il gregge.

Non spaventare e non fare scappare le pecore, le capre o i cani da protezione. Se non vedi i cani da protezione, fatti riconoscere parlando.



Mappa alpeggi con cani da protezione

protezionedellegreggi.ch



Vacche nutrici



Non toccare i vitelli

Le madri tengono sempre sotto controllo i piccoli e in caso di pericolo possono reagire violentemente.



Mantieni una certa distanza dai bovini per non infastidirli.

In ogni caso, supera gli animali con calma.



Tieni il tuo cane al guinzaglio, supera i bovini con calma e a distanza ed evita il contatto diretto con la mandria.

Maggiori informazioni su www.bul.ch/it-ch



Filmato per
"Incontri tranquilli"





Come comportarsi in caso di incontro ravvicinato:

- Mantieni la calma, fermati e analizza la situazione. Il lupo farà lo stesso e dovrebbe allontanarsi.
- Assicurati che il lupo abbia sempre una via di fuga libera.
- Se il lupo non si allontana o non ti ha visto, parla con un tono di voce deciso o fai rumore.
- Se sei con un cane, tienilo al guinzaglio vicino a te e posizionati tra il cane e il lupo.
- Non aggredire il lupo, indietreggia a passo normale.
- Non avvicinarti al lupo, non seguirlo e non dargli in nessun caso del cibo.

Fonte: Ufficio della caccia e della pesca,
Dipartimento del territorio



www.capanneti.ch

Capanne Ticino e Moesano

Prima di raggiungere
una capanna prenota
sempre i posti ed informati
sulle condizioni della
montagna!



Ricerca capanne

Tutte le tipologie ▾

Tutte le regioni ▾

CERCA

Mountain bike e E-bike

Itinerari, segnaletica e difficoltà

- Scegli un percorso adeguato alle tue reali capacità, in particolare se utilizzi una E-bike.
- Consulta le applicazioni e i siti internet che descrivono itinerari con tracce, difficoltà, chilometraggio e dislivello.
- Segui la segnaletica rossa e i segnali di conferma sul tracciato.
- Presta attenzione ai cartelli che segnalano dove occorre prudenza.
- Se hai dubbi, fatti accompagnare da un esperto o da una guida MTB.

Abbigliamento

Casco, guanti, ginocchiere e gomitiere (molto consigliate)

App: SvizzeraMobile, MeteoSvizzera, Rega, ... e il necessario per il primo soccorso e le piccole riparazioni.



**Esplorare la natura
in sicurezza e con
prudenza.**





Convivenza, rispetto e codice MTB

Spesso i percorsi MTB transitano su sentieri utilizzati anche dagli escursionisti. Occorre rispetto e tolleranza per una sana convivenza. Fatti sentire per tempo dagli altri utenti (saluto, campanello) e ricorda che chi va a piedi ha la precedenza.

Sicurezza e formazione

La mountain bike è un'attività dove l'esperienza e le doti tecniche giocano un ruolo importante per la sicurezza! Per ridurre il rischio di incidenti, migliora le tue capacità tecniche allenandoti o seguendo corsi specifici con istruttori qualificati.

**Prima del trekking,
controlla se le tue
capacità sono all'altezza.**

Verifica le tue conoscenze di trekking con
il test di autovalutazione: trekking-sicuro.ch



Vinci
fantastici
premi!

Applicazioni



MeteoSvizzera

(allerta meteo)



Meteoblue

(meteo oraria personalizzata)



Peakfinder AR

(nomi delle cime)



MapOut

(carte con funzioni GPS)



GPS Schweiz

(carte e posizioni GPS)



Swisstopo

(carte, percorsi e molto altro)



SvizzeraMobile

(la Svizzera a piedi e in mountain bike)



Wanderplaner

(pianificazione gite)



"Zecche"

(info e monitoraggio zecche)



PlantNet

(identificazione fiori alpini)



Funghi 123

(identificazione funghi)



3D Outdoor Guides

(carte fotografiche 3D)

Cosa mettere nel sacco



- Giacca a vento antipioggia

- Maglione caldo

- Berretto e guanti

- Farmacia

- Telo termico

- Lampada frontale

- Cibo, bevande

- Occhiali da sole

- Crema solare

- Carta topografica cartacea

- Telefono carico

- App Rega

- App Meteo

- App Swisstopo e SvizzeraMobile

Promotore _____

Con il sostegno di _____



SWISSLOS

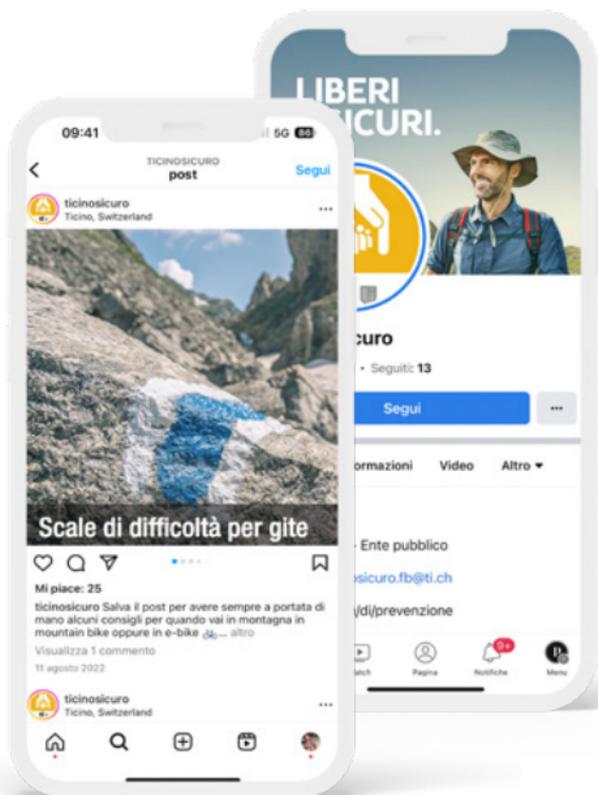
Partner _____



Con le nostre **escursioni accompagnate** scoprirai le varie perle del Ticino.

Conosci l'associazione consultando il sito www.ticinosentieri.ch

Seguici sui social



  @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 - Milo Zaneccchia

Grafica e impaginazione: parisiva.ch

LIBERI E SICURI.

Scopri i consigli affinché
la montagna sia
sempre un piacere.



montagnesicura.ch