

# Consigli e informazioni per una montagna sicura



[www.montagnesicure.ch](http://www.montagnesicure.ch)

  @Ticinosicuro

## Prevenzione a 360 gradi

---

Le sempre crescenti e mutevoli sfide a cui siamo confrontati 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 cinque 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 così come "**Stop radicalizzazione**", e infine "**Cyber sicuro**", voluta dal Dipartimento e dal Consiglio di Stato nel 2020.

La bellezza delle nostre montagne e delle nostre vallate attireranno 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 in 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 e Direttore  
del Dipartimento delle istituzioni

## 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



**[www.capanneti.ch](http://www.capanneti.ch)**

(capanne in Ticino)



**[www.sac-cas.ch/huetten](http://www.sac-cas.ch/huetten)**

(capanne in Svizzera)

- 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



[www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)



**MeteoSwiss**

## Fattore di sensibilità al freddo

vento km/h	10	20	30	40	50	60	70	80	90
°C	TEMPERATURA PERCEPITA								
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

freddo/molto freddo

rischio



## Meteo e sentieri

---

### In primavera

- Presenza di neve anche a quote relativamente basse, specialmente nelle zone poco soleggiate
- Presenza di ghiaccio dove c'è acqua; con vento da nord si possono avere temperature ancora invernali
- Torrenti facilmente attraversabili al mattino, nel pomeriggio si potrebbero ingrossare rendendo difficile l'attraversamento (vale per tarda primavera)

### In primavera ed estate

- Rischio di rovesci o temporali che potrebbero svilupparsi rapidamente. Fenomeni spesso pomeridiani, dunque sfruttare bene le ore del mattino
- Con il terreno bagnato, la difficoltà di un percorso possono cambiare, in particolare lungo tratte ripide e su rocce "piodate"

### In estate

- Con temporali la temperatura in alta montagna può calare in modo molto marcato

---

## In autunno

- I versanti all'ombra sono spesso umidi rendendo più scivoloso il terreno; anche dopo le precipitazioni il terreno impiega molto tempo ad asciugare
- Possibile presenza di ghiaccio già a 1'800-2'200 metri; i tratti esposti a nord possono essere ghiacciati anche durante il giorno.
- Le foglie secche sui sentieri possono provocare cadute e scivolate; possono anche nascondere la marcatura del sentiero



## 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

- ! Ricorda di scaricare le carte prima di partire (quelle presenti nelle applicazioni sono consultabili solo con la copertura di rete)







**[www.map.geo.admin.ch](http://www.map.geo.admin.ch)**

(carte topografiche)



**[www.svizzeramobile.ch](http://www.svizzeramobile.ch)**

(carte, percorsi, nella versione PLUS  
si possono pianificare gli itinerari)



**Swisstopo**

(carte, percorsi e molto altro)



**SvizzeraMobile**

(carte, percorsi, nella versione  
PLUS si possono scaricare le carte)



## Itinerari, difficoltà e tipologia dei sentieri

---

- 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



**[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)**

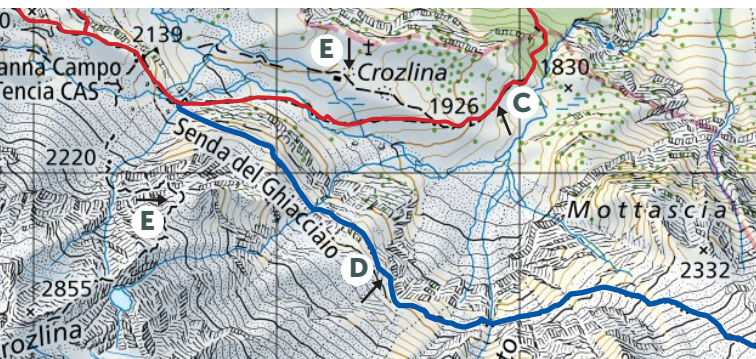
(portale con descrizione  
degli itinerari escursionistici)



### 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

<p><b>T4</b> itinerario alpino</p> 	<p>Sentiero non sempre individuabile, itinerario a tratti senza tracciato, talvolta bisogna servirsi delle mani per la progressione. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-blu-bianco</b> Terreno abbastanza esposto, pendii erbose delicati; versanti erbose cosparsi di roccette, facili ghiacciai senza neve.</p>	<p>Dimestichezza con terreni esposti, scarponi da trekking robusti. Buone capacità d'orientamento e di valutazione del terreno. Conoscenze dell'ambiente alpino.</p>	<p>Cima dell'Uomo dalla capanna Albagno Via normale al Sassariente Piz Terri dalla capanna Motterascio Passo del Piatto dalla capanna Cognora</p>
<p><b>T5</b> itinerario alpino impegnativo</p> 	<p>Spesso senza traccia, singoli facili passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-blu-bianco</b> Terreno esposto e impegnativo, ripidi versanti erbose cosparsi di roccette, ghiacciai e nevai poco pericolosi.</p>	<p>Scarponi da montagna Ottime capacità d'orientamento e sicurezza nella valutazione del terreno. Buone conoscenze dell'ambiente alpino e conoscenze base dell'impiego di piccozza e corda.</p>	<p>Pizzo Campo Tencia dalla capanna Campo Tencia Torrent Basso dal Passo del Mauro Sasso Grande (Denti della Vecchia) Pizzo di Claro da sud («via Lumino»)</p>
<p><b>T6</b> itinerario alpino difficile</p> 	<p>Generalmente senza traccia, passaggi d'arrampicata fino al II. Grado. Di regola non segnalato. Terreno spesso molto esposto, versanti erbose e rocciosi molto delicati, ghiacciai con rischio di slittamento.</p>	<p>Eccellenti capacità d'orientamento. Ottime conoscenze dell'ambiente alpino e dimestichezza nell'uso di materiale tecnico d'alpinismo.</p>	<p>Via Alta della Verzasca</p>

## Scala di difficoltà CAS per gite escursionistiche

Difficoltà	Sentiero/Terreno	Requisiti	Esempi
<p><b>T1</b> escursione</p> 	<p>Sentiero ben tracciato; se segnalato secondo norme FSS: <b>giallo</b> Terreno pianeggiante o poco inclinato, senza pericolo di cadute esposte</p>	<p>Nessuno, anche con scarpe da ginnastica Orientamento facile, percorribile anche senza cartina topografica</p>	<p>Strada Alta Leventina Vie normali alle capanne Pairolo, Cadagno, Adula CAS</p>
<p><b>T2</b> escursione di montagna</p> 	<p>Sentiero con tracciato evidente e salite regolari. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-rosso-bianco</b> Terreno talvolta ripido, pericolo di cadute esposte non escluso.</p>	<p>Passo sicuro, scarponcini da trekking consigliati Capacità elementari d'orientamento</p>	<p>Vie normali alle capanne Cristallina, Piansecco, Alzasca Traversata del Passo Campolungo.</p>
<p><b>T3</b> escursione di montagna impegnativa</p> 	<p>Di regola traccia visibile sul terreno, passaggi esposti possono essere assicurati con corde o catene, eventualmente bisogna servirsi delle mani per l'equilibrio. Se segnalato secondo norme FSS: <b>bianco-rosso-bianco</b> Singoli passaggi con pericolo di cadute esposte, pietraie, versanti erposi senza traccia con roccette</p>	<p>Passo sicuro, buoni scarponi da trekking Discrete capacità d'orientamento Conoscenze base dell'ambiente alpino</p>	<p>Pizzo Centrale dal S. Gottardo Pizzo di Vogorno dalla capanna Borgna Pizzo di Claro dal Lago di Canee Passo Laghetto dalla capanna Quarrei Gridone dalla capanna Al Legn</p>



## Comunica la tua posizione

---

- Prima di partire informa della tua escursione e lascia le indicazioni del percorso
- Comunica ai guardiani delle capanne il tuo itinerario e chiedi consigli sul percorso
- Scrivi sempre il tuo itinerario sul "libro di capanna" e sul "libro di vetta"
- Avvisa in capanna se sei in ritardo

### **Applicazioni che monitorano la tua posizione**

Configurale correttamente abilitando i famigliari alla visione della tua posizione (ad esempio: applicazione "Rega", applicazione "Dov'è", "localizza un cellulare").

Esistono sul mercato dei dispositivi tascabili che indicano sempre la tua posizione e grazie al GPS e alla rete satellitare inviano le tue coordinate sia su base spontanea che a cadenza regolare. In caso di bisogno i soccorritori sanno dove trovarti.



## 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 con scaricata:
  - App Rega
  - App Meteo
  - App Swisstopo e SvizzeraMobile



**[www.trekking-sicuro.ch](http://www.trekking-sicuro.ch)**

(lista del materiale da mettere  
nel sacco e abbigliamento)

Abbiamo  
bisogno  
di aiutoNon abbiamo  
bisogno di aiuto

- **Tel. 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 viene automaticamente deviati sulla polizia.

- **Tel. 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"

- **Tel. 117** POLIZIA *(per chiamate dalla Svizzera)*

Se il telefono aggancia un operatore estero (in montagna capita spesso) il "1414" e il "117" non funzionano, dunque usare 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)





## Funzioni principali dell'App Rega



### **Rega** (allarme con l'invio delle coordinate)

Rileva la posizione, allarme funzionante anche all'estero, invio SMS con scarsa copertura di rete

### **Allarme**

Con invio della posizione (coordinate) alla centrale Rega

### **Test di allarme**

Utile per testare se l'applicazione è installata in modo corretto, ma anche per verificare il funzionamento in un determinato luogo

### **Rilevamento della posizione**

Condivisione della propria posizione e del percorso fatto con Rega e contatti a scelta. Questa funzione permette alla Rega, in caso di mancato rientro a casa, di ricostruire l'itinerario seguito fino al momento della copertura di rete. Inoltre, le persone con cui hai condiviso la posizione possono vedere in tempo reale dove ti trovi

### **Impostazioni smartphone**

Devi attivare "consenti di accedere alla posizione" su "sempre". Durante l'installazione dell'applicazione ti verrà chiesto di salvare i numeri della Rega nella rubrica. È importante farlo per poter capire chi ti sta chiamando. Scarica da App Store per I-Phone o da Google Play per Android l'ultima versione

## Info utili per la sicurezza

---



### **[www.trekking-sicuro.ch](http://www.trekking-sicuro.ch)**

- Checklist pianificazione
- Lista equipaggiamento
- Autovalutazione forma fisica



### **[www.sentieri-svizzeri.ch](http://www.sentieri-svizzeri.ch)**

- Carte e stato dei sentieri
- Cosa fare in caso di temporali, caduta sassi, neve e ghiaccio sul sentiero
- Cani protezione greggi, vacche nutrici



### **[www.ticinosentieri.ch](http://www.ticinosentieri.ch)**

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



### **[www.montagnesicure.ch](http://www.montagnesicure.ch)**

- Consigli sulla sicurezza

# Ci siamo, per tutti.

Perché uno su 12  
una volta ha  
bisogno di noi.

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

*rega* 



L'Associazione per i sentieri escursionistici  
Scopri le nostre escursioni accompagnate

[www.ticinosentieri.ch](http://www.ticinosentieri.ch)

## Applicazioni

---

Oltre a quelle già citate:



### **Uepaa! Apine Safety**

(soccorso con WI-FI ad altri utenti in zona)



### **Pericolo meteo**

(allerte)



### **Meteoblue**

(meteo oraria personalizzata)



### **Peakfinder AR**

(nomi delle cime)



### **MapOut**

(carte con funzioni GPS)



### **GPS Schweiz**

(carte e posizioni GPS)



### **3D Outdoor Guides**

(carte fotografiche 3D)



### **Wanderplaner**

(pianificazione gite)



### **PlantNet**

(identificazione fiori alpini)



### **Funghi 123**

(identificazione funghi)



### **"Zecche"**

(info e monitoraggio zecche)

- Sul sito [www.sentieri-svizzeri.ch](http://www.sentieri-svizzeri.ch) si trovano informazioni sulle applicazioni per l'escursionismo
- Esistono applicazioni che funzionano anche senza copertura di rete. La maggior parte necessitano però del segnale telefonico; altre ancora richiedono di scaricare i dati prima di partire (come le carte topografiche).

# Cani da protezione delle greggi



Finchè i cani  
si sono calmati



[www.protezionedellegreggi.ch](http://www.protezionedellegreggi.ch)



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



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



Non correre!!  
Mantieni la calma e muoviti lentamente.

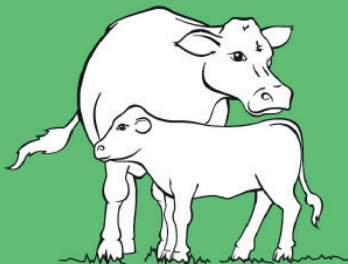


Scendi dalla bicicletta e spingila.



Sulle carte topografiche digitali (Swisstopo, Svizzera-mobile) sono indicati i luoghi con la presenza di cani da protezione delle greggi (cliccando sopra la zona sulla carta appare il contatto del pastore utile per sapere dove si trovano i cani).

# Vacche nutrici



Le vacche nutrici proteggono i loro vitelli. Mantenete le distanze.



Filmato  
"Per incontri tranquilli  
tra escursionisti e mucche"



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.

## 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



## 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 (salutando, 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.

## Codice MTB

- Indossa le protezioni
- Valuta correttamente le tue capacità
- Dai la precedenza agli escursionisti
- Resta sul percorso
- Chiudi i cancelli
- Wear protective gear
- Assess your capability accurately
- Give hikers right of way
- Stay on the trail
- Close fence gates

112 Numero d'emergenza  
Emergency number





## Utilizzo telefono in montagna

---

- Non mettere il telefono in modalità “aereo” in caso di difficoltà o emergenza: i soccorritori non avrebbero la possibilità di localizzarti
- Carica il telefono ad ogni possibilità, eventualmente porta una batteria esterna di riserva
- Non fare troppo affidamento sul telefono in montagna perché la ricezione è spesso assente



Carta Svizzera con  
copertura rete telefonica  
(valori indicativi!)

### Promotori

Si ringrazia la Commissione “Montagne sicure”, in particolare la Sottocommissione tecnica estiva, e tutti i partner per la consulenza e il lavoro svolto.



# Insieme siamo energia

Lago delle Pigne, Valle Bedretto, Ticino

[www.aet.ch](http://www.aet.ch)



## BancaStato è la Banca di riferimento in Ticino

Abbiamo tutti bisogno di punti fermi, di certezze e di sicurezze. Noi vi offriamo il costante impegno di essere da sempre con il Ticino e per i ticinesi.

noi per voi

 **BancaStato**

[bancastato.ch](http://bancastato.ch)

# Note

---

Tel. soccorso

Rega 1414

SOS 112



AFFINCHÉ LA MONTAGNA SIA SEMPRE UN

**PIACERE**

[montagnesicure.ch](http://montagnesicure.ch)

