

Basi

### 1 Preparazione di un'escursione

Scegliere un percorso adatto alla propria forma fisica.  
 Portare mappa, bussola e altimetro.  
 Portare regolarmente acqua, cibo ed una lampada per l'emergenza.  
 In montagna il tempo cambia rapidamente e fa molto freddo, disporre quindi di giacca a vento e pile.

### 2 Proteggersi

Preservare le ginocchia in discesa, utilizzare dei bastoni.  
 Regolare i bastoni più corti in salita per un comodo appoggio. In discesa, regolarli qualche centimetro più lunghi.

### 3 Avisare qualcuno

Avisare qualcuno dell'itinerario e della durata prevista.  
 Prendere un mezzo di comunicazione.

### 4 Improvvisare un bivacco

All'imbrunire, in zone impervie, talvolta è più prudente improvvisare un bivacco. Il buon riflesso è proteggersi dal freddo, scegliere una zona riparata dal vento (depressione, muretto, igloo...).

#### A. Il fulmine

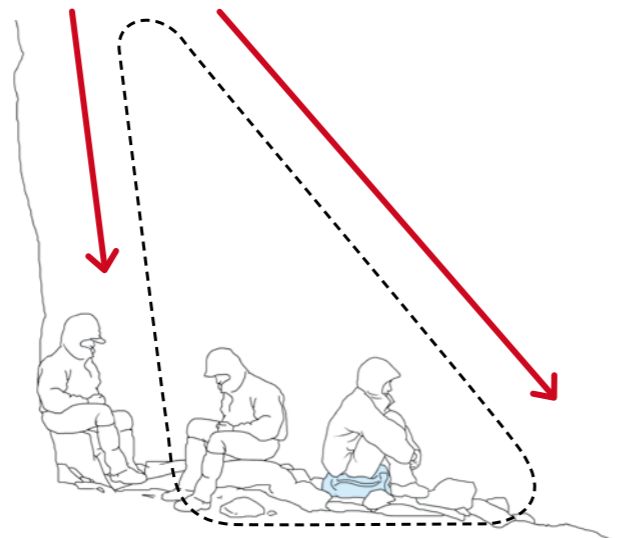
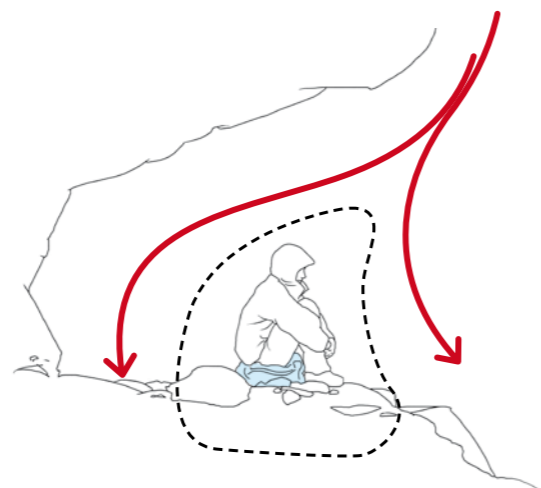
Evitare di rimanere su una cima, o uno spigolo, per non attirare il fulmine facendo da parafulmine.

#### Folgorazione da corrente di terra.

Anche lontani da un punto elevato, si può tuttavia essere raggiunti da una folgorazione da correnti di terra. La corrente tende a seguire le fessure verticali, saltare le piccole depressioni, gli strapiombi.

Non ripararsi sotto un piccolo strapiombo, una piccola depressione o in una fessura verticale.

Tenersi ad una distanza minima di un metro dalla parete ed isolarsi il più possibile dal suolo (sedersi sopra un sacco o una corda...).



© Jean-Marc Porte

#### B. Caduta di pietre

Stare sempre attenti nei passaggi ripidi, escursionisti o animali che avanzano a monte possono provocare la caduta di pietre.

