

1954



2022



LISTA DELL'ATTREZZATURA CHECK-LISTE AUSRÜSTUNG

ESTATE

- Scarpe adatte
- Bevande a sufficienza
- Cibo a sufficienza
- Cellulare + batteria aggiuntiva
- Lampada tascabile o frontale
- GPS
- Abbigliamento resistente alle intemperie
- Mappa
- Cappello + occhiali da sole
- Kit di primo soccorso
- Vestiti di ricambio

SOMMER

- Geeignete Schuhe
- Viel zu Trinken
- Ausreichend zu Essen
- Handy + Zusatzakku
- Taschen- oder Stirnlampe
- GPS
- Wetterfeste Kleidung
- Landkarte
- Sonnenhut und -brille
- Erste-Hilfe-Set
- Wechselkleidung

INVERNO

- Scarpe adatte e impermeabili
- Sufficienti bevande calde e fredde
- Cibo a sufficienza
- Cellulare + batteria aggiuntiva
- Lampada tascabile o frontale
- GPS
- Abbigliamento caldo e resistente alle intemperie
- Mappa
- Occhiali da sole + berretto
- Kit di primo soccorso
- Vestiti di ricambio

WINTER

- Geeignete, wasserfeste Schuhe
- Warme und kalte Getränke
- Ausreichend zu Essen
- Handy + Zusatzakku
- Taschen- oder Stirnlampe
- GPS
- Wetterfeste, warme Kleidung
- Landkarte
- Sonnenbrille
- Erste-Hilfe-Set
- Wechselkleidung

10 CONSIGLI PER LA MONTAGNA

1. **Pianifica** il tuo giro in anticipo e informa qualcuno sull'esatto itinerario. Non cambiare il percorso e comunica il tuo rientro.
2. Avvicinati **gradualmente** alla montagna e ascolta l'esperienza di persone preparate. Segui un corso o consulta una guida alpina.
3. Scegli il percorso **tenendo conto della tua forma fisica** e di quella dei tuoi compagni.
4. Non ignorare mai le **previsioni del tempo** e i cambiamenti improvvisi del meteo.
5. Indossa un **abbigliamento adatto alle intemperie** anche in estate e porta un piccolo kit di pronto soccorso.
6. Porta con te un **GPS** o un dispositivo che possa individuare la tua posizione esatta in caso di necessità.
7. È importante **bere molti liquidi** – non dimenticare le bevande!
8. **Scarpe buone e adatte** sono la base del tuo equipaggiamento.
9. Se non sei sicuro, torna indietro, segui sempre i sentieri, rispetta la natura e lascia i bivacchi e i rifugi in modo corretto.
10. Aiuta le persone in difficoltà, dai il primo soccorso in caso di emergenza e chiama il **112**.

10 RATSCHLÄGE FÜR DIE BERGE

1. **Plane** deine Tour im Voraus und informiere jemanden über den genauen Verlauf. Ändere nicht die Route und sage nach deiner Rückkehr Bescheid.
2. Nähere dich **allmählich** dem Berg und mache eventuell einen Kurs oder wende dich an eine*n Bergführer*in.
3. Wähle die Route unter **Berücksichtigung deiner körperlichen Fitness** und der deiner Begleitung.
4. Ignoriere nie die **Wettervorhersage** oder plötzliche Wetterumschwünge.
5. Trage auch im Sommer wetterfeste, **geeignete Kleidung** und führe ein kleines Erste-Hilfe-Set mit.
6. Habe ein **GPS** oder ähnliches dabei, um bei einem Notruf deine genaue Position zu bestimmen.
7. Es ist wichtig, **viel zu trinken** – Getränke nicht vergessen!
8. **Gute, geeignete Schuhe** bilden die Grundlage deiner Ausrüstung.
9. Kehre bei Unsicherheiten um, folge immer den Wegen, respektiere die Natur und verlasse Biwaks und Schutzhütten ordentlich.
10. Hilf Personen in Schwierigkeiten und leiste im Notfall Erste Hilfe und rufe die **112** an.

Il **5x1000** della dichiarazione dei redditi a favore del **Soccorso Alpino C.N.S.A.S. ODV**

Deine **5 Promille** der Einkommenssteuer für die **Bergrettung C.N.S.A.S. EO**

Codice fiscale – *Steuernummer*
80012120210

GRAZIE MILLE!
DANKE VIELMALS!

T +39 0471 285 444

Fotografo Fotograf: Dennis Costa ©

SICURI IN MONTAGNA SICHER IN DEN BERGEN



Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige
Südtiroler Berg- und Höhlenrettung
Aiiut Alpin y Speleologisch de Südtirol
C.N.S.A.S. ODV

info@soccorsoalpino.org
info@bergrettung.org
www.soccorsoalpino.org
www.bergrettung.org

In caso di emergenza chiama il **112**.
Im Notfall rufe die **112** an.



DIMOSTRA QUELLO CHE HAI DENTRO

ZEIG WAS IN DIR STECKT

Diventa soccorritore.
Werde Bergretter.

www.soccorsoalpino.org
www.bergrettung.org



QUANDO TRAMONTA IL SOLE? WANN GEHT DIE SONNE UNTER?

Per sapere quando tramonta il sole è sufficiente la tua mano e una vista dell'orizzonte.

Ecco come funziona:

Tieni la mano in fronte a te in modo che il mignolo "tocchi" l'orizzonte, ogni dito indica circa 15 minuti di sole rimanente. Se il sole è esattamente sopra l'indice, avete ancora un'ora prima che faccia buio. Se una mano non è sufficiente, aggiungete l'altra.

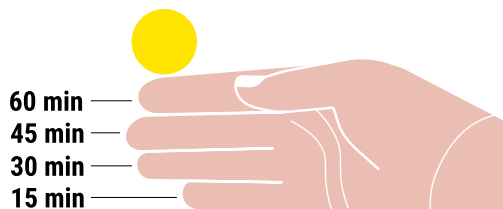
Nota: Questo è solo un valore approssimativo e può variare a seconda della posizione geografica e del periodo dell'anno.

Um zu wissen wann die Sonne untergeht, brauchst du nur deine Hand und Sicht auf den Horizont.

So funktioniert's:

Halte die flache Hand vor den Himmel, der kleine Finger „liegt“ am Horizont an. Jeder Finger ergibt ca. 15 Minuten Restsonne. Steht die Sonne genau über dem Zeigefinger, bleibt dir noch eine Stunde, bevor es dunkel wird. Reicht eine Hand nicht aus, nimm die zweite dazu.

Achtung: Das ist natürlich nur ein ungefährender Wert und kann je nach geographischer Lage und Jahreszeit variieren.



COSA FARE DURANTE UN TEMPORALE

1. Leggere le **previsioni del tempo** prima di ogni escursione. Se c'è rischio di temporali, rimandala!
2. Lasciare immediatamente le **aree esposte, le cime e le creste**.
3. **Su via ferrata** prendere sempre l'uscita più vicina possibile, sono dei **parafulmini!**
4. **Ogni albero** è un potenziale **parafulmine**.
5. **Le caverne** possono offrire protezione.
6. Trovare una zona il **più aperta possibile e accovacciarsi** (in una piccola cavità) su un supporto che **isoli dal terreno**, come uno zaino o una corda da arrampicata, aspettare quindi la fine del temporale.

WAS TUN BEI GEWITTER AM BERG?

1. Vor jeder Tour den **aktuellen Wetterbericht** lesen. Bei Gewittergefahr verschiebe die Tour!
2. **Ausgesetzte Flächen, Gipfel und Grate** umgehend verlassen.
3. **Blitzmagnet Stahlseilsicherung:** Am Klettersteig unbedingt den nächsten Ausstieg nehmen!
4. **Jeder Baum** stellt eine potenzielle Gefahr bei Gewitter dar.
5. **Höhlen** können Schutz bieten, wenn sie groß genug sind.
6. Eine möglichst **freie Fläche** aufsuchen und (in einer kleinen Mulde) auf einer **isolierten Unterlage**, z.B. Rucksack oder Kletterseil, in der Hocke zusammenkauern und das Gewitter abwarten.

COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA? WAS TUN BEI EINEM NOTFALL?

NUMERO D'EMERGENZA EUROPEO:

112

In una chiamata d'emergenza comunica queste **6 informazioni**:

- **Cos'è** successo?
- **Dov'è** avvenuto l'incidente?
- **Quando** è successo?
- **Quante** persone sono coinvolte?
- **Chi** ha fatto la chiamata?
- **Com'è** il meteo?

Ma cosa fare senza rete?

SEGNALE DI EMERGENZA ALPINO

Sei segnali al minuto. Un minuto di pausa. Ripetere. Un minuto di pausa. Ripetere. ...

Il segnale può essere:

- **di natura visiva** come segnali luminosi per es. con lampade, flash o specchi,
- **di natura acustica** come grida o fischi (anche con fischiello).

EUROPÄISCHE NOTRUFNUMMER:

112

Bei einem Notruf sind vor allem die **6 W-Fragen** wichtig:

- **Was** ist passiert?
- **Wo** hat sich der Unfall ereignet?
- **Wann** ist der Unfall geschehen?
- **Wie** viele Personen?
- **Wer** setzt den Notruf ab?
- **Wie** ist die Wetterlage?

Wenn es keinen Empfang gibt?

DAS ALPINE NOTSIGNAL

Sechs Signale pro Minute. Eine Minute Pause. Wiederholung. Eine Minute Pause. Wiederholung. ...

Die Signale können:

- **optischer Natur** sein und als Lichtsignale mittels Lampe, Kamera-Blitz oder Spiegel abgesetzt werden oder
- **akustischer Natur** sein und in Form von lautem Rufen oder Pfeifen (z.B. Trillerpfeife) abgesetzt werden.



Il **SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO ALTO ADIGE** è un' Organizzazione di Volontariato del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S.).

È composto da 700 soccorritori alpini volontari e guide alpine di madrelingua tedesca, italiana e ladina, suddivisi in 21 Stazioni di soccorso alpino ed una Stazione di soccorso speleologico.

Die **SÜDTIROLER BERG- UND HÖHLENRETTUNG** ist eine Ehrenamtliche Organisation der Nationalen Berg- und Höhlenrettung (C.N.S.A.S.).

Sie besteht aus 700 freiwilligen Bergrettern und Bergführern deutscher, italienischer und ladinischer Muttersprache. Diese sind auf 21 Bergrettungsstellen und einer Höhlenrettungsstelle aufgeteilt.