

UN CUORE PER LA MONTAGNA



A HEART FOR MOUNTAIN

POP-HEART

Sia che si tratti dei primi rilievi ai margini della pianura o delle cime più imponenti, le montagne rappresentano per la nostra Regione luoghi meravigliosi, in cui è possibile conoscere ed apprezzare gli aspetti naturalistici più preziosi: flora e fauna ormai rare, sorprendenti formazioni geologiche e caratteristici paesaggi plasmati dalla secolare presenza dell'uomo. Rappresentano anche un universo di valori, di antiche tradizioni ed uno stile di vita, che una visita attenta e responsabile può aiutare a scoprire ed ammirare. La montagna può infatti educare al rispetto dell'ambiente, al valore della biodiversità e delle identità culturali ad essa legate, ma è anche un mondo dove tutti possiamo trovare salute, tranquillità e divertimento, a patto di addentrarci alla sua scoperta con attenzione, nel rispetto del patrimonio naturale e di chi da sempre vive e lavora in questi luoghi.



Whether the first hills on the borders of the flatlands or the most imposing cliffs, the mountains represent for our Region wonderful places, where knowing and appreciating the most precious natural aspects: nowadays rare flora and fauna species, surprising geological formations and typical sceneries moulded by the secular presence of man.

The mountains represent a values universe too, that a careful and responsible visit may help to discover and admire. The mountain may in fact educate to respect the environment, to the values of biodiversity and cultural identities connected to it, but also it is a world where everyone of us can find health, peace and fun, provided that we get in this discovering with care, respecting the wildlife and the heritage of who always lived and worked in this areas.



Non abbandonare rifiuti in montagna. Molti rifiuti impiegano decenni per degradarsi naturalmente e durante questo tempo rimangono una brutta testimonianza del tuo passaggio.

Don't let any rubbish on the mountains. Several types of rubbish need decades to naturally degrade and during this period of time they remain a bad testimonial of your transit.

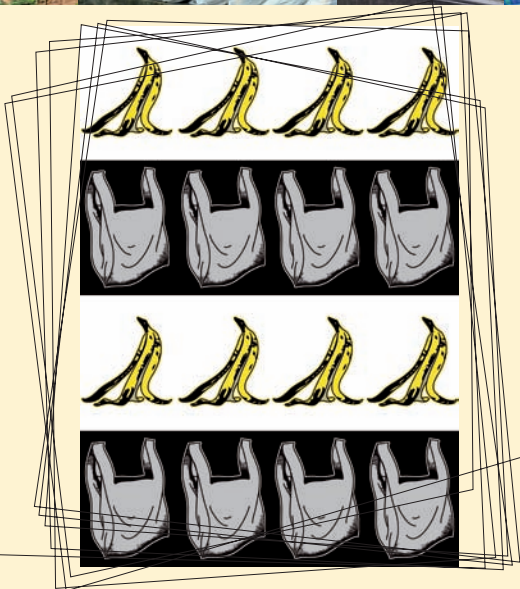




In Italia negli ultimi 20 anni sono bruciati 1.100.000 ettari di foresta. **Usa con precauzione i fornellini e le lampade a gas, non accendere fuochi e non fumare.** Quasi il 40% degli incendi boschivi è causato da distrazione.

*In Italy 1.100.000 hectares of forest were burnt during the last 20 years. **Handle gas cookers and lamps with care, don't light any fire and don't smoke.** Almost the 40% of forest fires are caused by carelessness.*

ECO

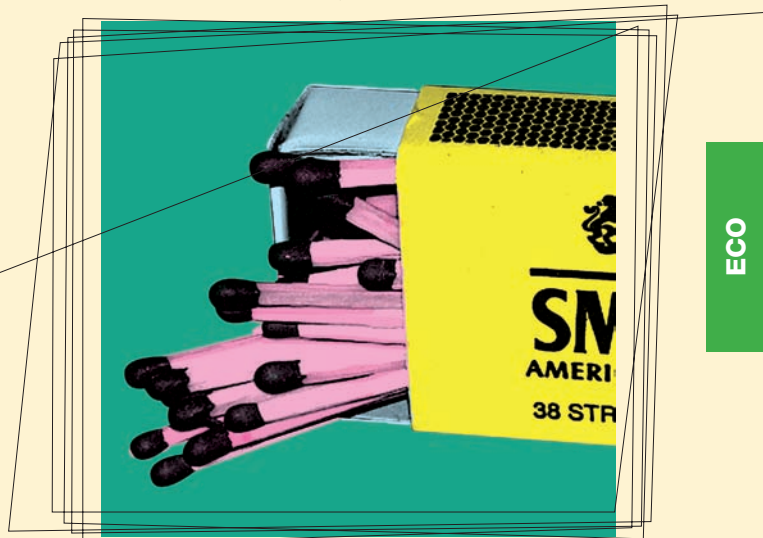


Porta con te una borsina di plastica dove **raccogliere i tuoi rifiuti.**

Metti un guanto monouso nello zaino: se t'imbatti in qualche rifiuto, per favore, raccoglilo!

*Bring a small plastic bag with **you where you can put your rubbish.***

Store a throwaway glove in your backpack: if you come across some rubbish please pick it up!



ECO



Non produrre rumori molesti. **Il rumore disturba la quiete degli animali e rovina la magia della montagna.** Non urlare e se vuoi ascoltare musica usa le cuffiette.

*Don't produce any loud noises. **Noise bothers the peace of the animals and wastes the magic of the mountain.** Don't shout and if you want to listen to music use the headphones.*



ECO



ECO



Molte specie vegetali sono protette in montagna. Limitati ad osservarle e fotografarle per non compromettere la loro sopravvivenza. Raccogliere anche un piccolo fiore, una pianta o una roccia può significare privare un animale della sua tana o del suo nutrimento.

Several plants species are protected in the mountains. Just admire them or take some pictures to preserve their lives. Picking up even a small flower, a plant or a rock can turn into depriving an animal of its den or food.

In molte aree la raccolta dei funghi è regolamentata: informati a tal proposito. Anche i funghi non commestibili sono fondamentali per la montagna: ciò che per te è inutile, ha per la montagna grande utilità... lascialo dov'è!

In most areas the mushrooms pick up is legally regulated: enquire on the subject. Also non-edible mushrooms are fundamental for mountain: what is not useful for you, has an important role in nature... let it where it is!

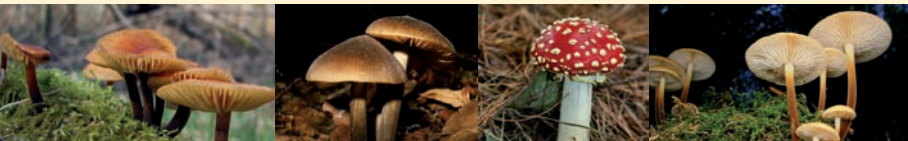


In montagna anche piccoli sforzi risultano più impegnativi. **Evita di affrontare itinerari al di sopra delle tue capacità tecniche, di preparazione fisica e psicologica.** Saper rinunciare non è una sconfitta ma un'onorevole ritirata e spesso un insegnamento importante.

On the mountains even small physical efforts are more demanding. **Avoid to face outings above your technical skills, your physical and psychological preparation.** Giving up isn't a defeat but an honourable retreat and often an important teaching.

ECO

SAFE

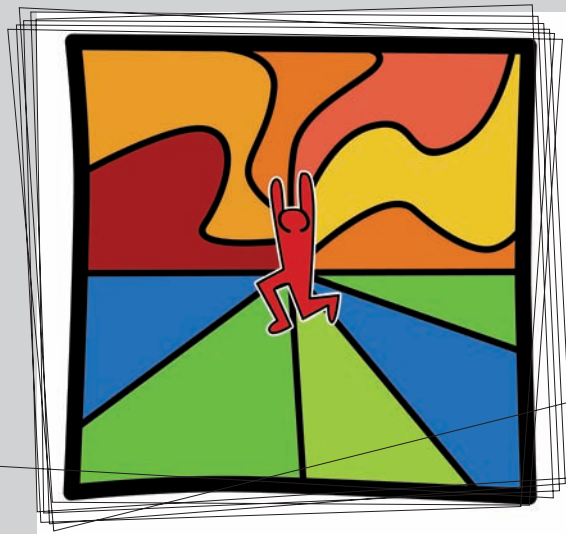


Evita di ritrovarti solo. L'escursione in solitaria o l'abbandono del gruppo sono cause di molti incidenti. La solitudine accentua la sensazione di panico e **rende difficile il contatto con i soccorritori.**

Avoid to find yourself alone. *The solo outings and the abandon of the group are the causes of plenty of mountain accidents. The loneliness increases panic sensations and **makes more difficult the contacts with the rescuers.***



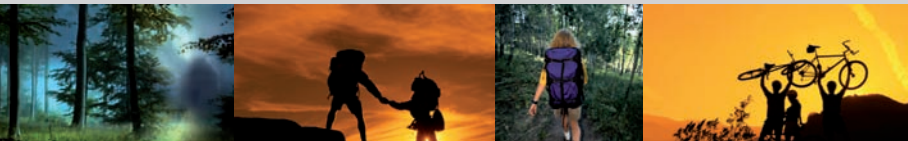
SAFE



SAFE

Informati adeguatamente sulle caratteristiche e sulle difficoltà dell'itinerario. Presso i Parchi, le Comunità Montane, le Guide Alpine, il CAI, le Stazioni del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e il Centro Valanghe di Arabba dell'ARPAV, puoi acquisire preziose indicazioni. **Preparare una escursione con cura significa maggior sicurezza e anche maggior divertimento.**

Inquire properly about the characteristics and the difficulties of the outing. *The Parks, the Mountain Communities, the Alpine Guides, the CAI, the Alpine and Speleological Rescue National Corp (CNSAS) stations and the Arabba's Avalanche Center of ARPAV, can provide precious infos. **Carefully preparing an outing means more safety and more fun too.***



In montagna il tempo cambia in un istante. In caso di maltempo cerca subito di tornare a valle o in una struttura di rifugio. Consulta i bollettini meteo, soprattutto quelli locali, che offrono una informazione di maggior dettaglio rispetto alle previsioni su scala nazionale.

On the mountains weather changes within a matter of minutes. In case of bad weather try to immediately get back or in a shelter facility. Check the weather reports, the local ones in particular: they offer a more detailed information compared to the national ones.

La tua sicurezza dipende anche dall'abbigliamento e dall'attrezzatura che scegli. Non scoprirti troppo in quota. Vestiti a strati, porta occhiali da sole, cappello, abiti antivento, capi con buona termicità e scegli calzature adatte. Non dimenticare snacks energetici e dell'acqua.

Your safety depends also on the outfit and equipment you choose. Don't throw your clothes off too much in altitude. Dress in layers, bring sunglasses, hat, windproof garments, thermal clothes and carefully choose your shoes. Don't forget energetic snacks and water.

SAFE




SAFE





Se usi la mountain bike, percorri solo gli appositi tracciati e **controlla la velocità**. Nei sentieri è facile cadere, disturbare o investire altri escursionisti.

*If you use the mountain bike, ride on allowed paths only and **control your speed**. Along the tracks it's easy to fall, to bother or crash into other trekkers.*


0436.780.007
Dolomiti Meteo
Dolomiti weather forecasts


Emergenza Sanitaria
Emergency


Servizio Antincendi
Fire Control Service



Campagna a cura di



Regione del Veneto



Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

ARPAV - Area Ricerca e Informazione - Servizio Comunicazione ed Educazione Ambientale
 Piazzale Stazione, 1 - 35131 Padova - tel. 049.8767644 - fax 049.8767682
 dsiea@arpa.veneto.it www.arpa.veneto.it

con la collaborazione di



Dipartimento Provinciale
 ARPAV Belluno
 www.arpa.veneto.it



Parco Nazionale
 Dolomiti Bellunesi
 www.dolomitipark.it



CNSAS di Belluno
 www.cnsas.veneto.it



Parco Naturale Regionale
 delle Dolomiti d'Ampezzo
 www.dolomitiparco.com



CAI - Veneto
 www.cai.it



Parco Naturale Regionale
 della Lessinia
 www.lessiniapark.it



Iniziativa cofinanziata dall'Unione Europea nell'ambito del Fondo Europeo di Sviluppo Regionale
Documento Unico di Programmazione (DOCUP) per gli anni 2000-2006

