

Scala delle difficoltà

Turistico ([T] nella scala difficoltà del CAI):

Itinerari brevi con percorso molto evidente e dislivelli minimi, perlopiù su strade forestali o mulattiere che costituiscono, di solito, l'accesso a località, locande, rifugi, malghe. Non vi è nessun pericolo oggettivo o difficoltà e non serve nessuna particolare attrezzatura tecnica. Richiedono un minimo di conoscenza dell'ambiente montano e un minimo di preparazione alla camminata. Sono adatti ad essere percorsi anche con bambini molto piccoli.

Facile ([E]=Escursionistico nella scala difficoltà CAI):

Itinerari su sentieri facili ed evidenti che possono essere anche abbastanza lunghi ma che non comportano mai dislivelli di oltre 1.000 metri e quote oltre i 2.000 metri o terreno impervio e desolato. Vi possono essere tratti di salita ripida e faticosa ma mai sostenuta o molto continua. Nessun pericolo oggettivo, come la caduta di pietre, frane o slavine, anche se non è da trascurare l'evolversi della situazione atmosferica. Non vi sono passaggi esposti e delicati oppure su ghiaioni, cenge, canaloni, creste, nevai e non vi sono dubbi di orientamento e di reperimento del tracciato. È indispensabile un po' di allenamento fisico atto a sostenere una lunga camminata ininterrotta per almeno qualche ora, un minimo di senso dell'orientamento e di conoscenza, anche culturale, dell'ambiente alpino. Sono percorsi adatti anche ai bambini purché abbiano una preparazione ottenuta con una costante e progressiva abitudine alle passeggiate.

Difficile ([EE]=Escursionisti Esperti nella scala difficoltà CAI):

Itinerari lunghi e con notevole dislivello su sentieri anche accidentati o difficili da reperire, salita a Cime anche alte ma facili, percorsi su creste o canaloni e terreno di alta montagna. Possono comportare piccolissimi passaggi su punti esposti o di facilissima arrampicata, piccoli tratti nevosi, ripidi ghiaioni o pendii erbosi. Pur non essendovi nessun pericolo oggettivo particolare, sul terreno è da ricordare che l'ambiente stesso di alta montagna può diventare un pericolo molto serio, specie in funzione delle condizioni meteorologiche. Non richiedono particolari attrezzature, tranne ovviamente a delle buone e collaudate calzature da escursionismo e indumenti per il freddo e il cattivo tempo. È necessario un adeguato allenamento fisico in grado di sostenere lunghi tratti faticosi e a buona andatura, importante il senso dell'orientamento e la conoscenza dell'ambiente montano. È essenziale la presenza nella comitiva di almeno una persona di collaudata esperienza alpina in grado di valutare le difficoltà oggettive che potrebbero verificarsi, le condizioni meteorologiche, l'orientamento del percorso e le condizioni fisiche dei compagni. Sono da escludere i Bambini.

Molto impegnativo ([EEA]=Escursionisti Esperti con attrezzature nella scala difficoltà CAI):

Itinerari escursionistici di grande portata, con grandissimi dislivelli e lunghe distanze, in genere senza possibilità di *scappatoie* o con il raggiungimento di quote *importanti* (oltre i 2.500 Metri). Pur non rientrando nel campo alpinistico vero e proprio vi possono essere inclusi anche percorsi definiti *Sentieri Alpinistici* o la salita a importanti cime per la via normale. Possono comportare passaggi rocciosi di facile arrampicata libera o tratti attrezzati con corde fisse, tratti anche lunghi su terreno esposto o passaggi delicati su terreno pericoloso o attraversamento di facili ghiacciai. Vi possono essere pericoli oggettivi che richiedono un'attenta ed esperta valutazione. Vanno affrontati solo da persone di provata esperienza, abitudine pluriennale alla lunga fatica e all'ambiente dalle caratteristiche estreme, con un adeguato abbigliamento ed attrezzatura e con un ottimo allenamento sulle gambe.

Alpinistico ([A] nella scala difficoltà CAI):

Itinerari che richiedono la conoscenza delle manovre di cordata, l'uso corretto di piccozza e ramponi, allenamento ed esperienza di alta montagna. Rientrano in questa categoria i cosiddetti 'sentieri alpinistici' e le vie 'attrezzate'.

SCALA EUROPEA DEL PERICOLO DI VALANGHE

Scala del pericolo	Probabilità di distacco valanghe	Indicazioni per alpinisti, escursionisti e sciatori fuori pista
1 DEBOLE	Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi pendii estremi. Sono possibili solo pochissime valanghe spontanee.	Condizioni generalmente favorevoli per gite sciistiche.
2 MODERATO	Il distacco è possibile soprattutto con forte sovraccarico su pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.	Condizioni favorevoli per gite sciistiche ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
3 MARCATO	Il distacco è possibile con debole sovraccarico sui pendii ripidi indicati, in alcune situazioni sono possibili valanghe spontanee di media grandezza, in singoli casi, anche grandi valanghe.	Le possibilità per le gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
4 FORTE	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza e, talvolta, anche grandi valanghe.	Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.
5 MOLTO FORTE	Sono da aspettarsi numerose grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.	Le gite sciistiche non sono generalmente possibili.

La scala europea del pericolo da valanghe è destinata ai frequentatori della montagna al di fuori delle zone controllate ed agli operatori nell'ambiente innevato.

Tempi di percorrenza

I tempi di percorrenza indicati sono in funzione della difficoltà del percorso rapportata a chi lo può percorrere, e cioè in un percorso impegnativo i tempi sono indicati per una persona allenata, con esperienza e abituata alle camminate dure ed è senza tante concessioni alle perdite di prezioso tempo. La stessa persona che percorrerà un sentiero indicato facile sarà in grado di fare tempi nettamente migliori e troverà l'indicazione un po' dilatata, questo in considerazione che questi itinerari sono percorsi da persone con minori capacità atletiche. Così una persona che si avventuri, sconsideratamente, in percorsi non all'altezza delle sue capacità dovrà tenere presente che aumentando i tempi di percorrenza

aumentano, e in maniera esponenziale, anche i pericoli a cui va' incontro. Dall'indicazione sono esclusi i tempi delle soste. Il motto da tenere sempre presente specie nei percorsi difficili è: *Chi ha tempo non perda tempo !.*

Animali pericolosi

cani

Quando sono in libertà in genere, non sono pericolosi, tuttavia bisogna considerare che sono animali territoriali. Il problema può presentarsi nelle vicinanze delle Malghe. Se l'animale mostra segni di aggressività bisogna non lasciarsi prendere dal panico e non fuggire a gambe levate, ma parlare con calma ad alta voce chiamando il padrone, arretrare sempre con calma ed eventualmente interporre, tra noi e il cane, lo zaino o la bicicletta.

vipere

In pauroso aumento in questi ultimi anni anche a causa della mancanza di nemici naturali e dell'abbandono della montagna, si possono trovare anche in luoghi che non erano il loro habitat ottimale e perfino ad altissime quote. L'animale di per sé non è aggressivo e il pericolo sta soprattutto nel pestarlo inavvertitamente o nel lasciarsi cogliere dal panico. Come precauzione attiva si deve procedere con prudenza ed attenzione in particolare nei prati con erba alta e nelle vicinanze di ruderi di vecchie malghe, sondando il terreno con una racchetta da sci o un lungo bastone. Come precauzione passiva è bene portare calzature pesanti, calzettoni grossi alti fino al ginocchio e sopra i pantaloni blue-jeans o comunque di stoffa grossa e spessa, così la vipera non è in grado di arrivare alla pelle. Controllare bene anche il terreno circostante quando si decide di fare una sosta. Sconsigliabile portare il siero per problemi di conservazione e perché va usato solo da un medico, può essere utile il Kit per aspirare il sangue. Un morso può essere una faccenda molto grave se si è distanti da un luogo raggiungibile con l'auto, bisognerebbe non far camminare l'infortunato e cercare di trasportarlo.

zecche

In questi ultimi anni è in atto, specie nelle Dolomiti Bellunesi, un'invasione di questi insetti fastidiosi che di per se non sono pericolosi. Tuttavia sono da temere in quanto portatori di un virus di una grave malattia. Come misura precauzionale è bene non inoltrarsi nei prati poco vestiti. Nel caso un insetto si attaccasse non tentare di toglierlo in quanto la testa resterebbe piantata nella pelle portando a dolorose infezioni ma fare sì che l'insetto sia costretto a staccarsi da solo bagnandolo ripetutamente con benzina, diluente o ammoniaca. È bene anche rivolgersi ad un medico.

Pericoli

Chiarito che l'ambiente montano è pur sempre infinitamente meno pericoloso dell'ambiente cittadino e delle strade trafficate, possiamo distinguere tra pericoli oggettivi e pericoli soggettivi.

I primi sono quelli direttamente imputabili alla Montagna: caduta sassi, frane, slavine, fulmini, gelo e attenti anche alle insolazioni, ecc...

I soggettivi invece sono sostanzialmente dovuti all'impreparazione della persona e contrariamente a quanto si crede comunemente sono per la maggior parte delle volte

direttamente la causa di incidenti dovuti a fattori oggettivi, la vera fatalità è molto rara. Affrontare un percorso più impegnativo delle proprie capacità è già un pericolo soggettivo che aumenta il rischio di pericoli oggettivi: dove un esperto passa un tratto difficile con tranquillità, molto velocemente e stancandosi poco, un altro può consumarvi molte più energie e impiegarvi molto più tempo. Questo fatto si traduce direttamente in sicurezza. È importante passare velocemente in una zona con pericolo di caduta sassi, affrontare i ghiacciai alle ore adatte, avere forze sufficienti per tirare velocemente la camminata quando il tempo si mette al brutto. Per non parlare poi dell'incoscienza: affrontare una Ferrata con il tempo che promette fulmini è come tenere in mano un parafulmine per vedere cosa succede quando il fulmine viene giù, oppure affrontare passaggi di I° grado per trovarsi incrodati perdendo ore solo per fare qualche metro e ritrovarsi stremati dalla tensione nervosa. Anche l'abitudine generale di tirare tardi la sera ha spostato la consuetudine a partire tardi la mattina, magari stanchi ed assonnati, aumenta i pericoli. Un discorso particolare lo merita il brutto tempo. Qui l'importante è l'esperienza e spesso anche la volontà di saper rinunciare e tornare indietro prima che sia troppo tardi. In alta montagna i fenomeni sono più esasperati, in estate è frequente l'innescio dei temporali pomeridiani ed è importante essere sulla via del ritorno già verso mezzogiorno.

Tra le altre cose, i fulmini preferiscono le cime aguzze, le creste, i camini e i canaloni, le grotte, i colatoi o cascate d'acqua, tutti posti dove in questi casi è opportuno non trovarsi, e sono sensibili agli oggetti metallici e ai corpi caldi.

Medicina in Montagna

Troppo in alto, troppo in fretta ! Il mal di montagna

Salendo in quota la disponibilità di ossigeno si riduce (ipossia). L'ossigeno è fondamentale per la sopravvivenza, infatti, tutte le cellule dell'organismo devono poterne disporre in quantità sufficiente a coprire le loro necessità. La riduzione della quantità di ossigeno diventa evidente sopra i 3.000 metri, ed obbliga l'organismo ad attivare dei meccanismi di compenso per affrontare la nuova situazione

Il mal di montagna è causato da una scarsa tolleranza all'ipossia: colpisce in genere dopo qualche ora di permanenza in quota, soprattutto se si trascorre la notte in quota. Il mal di montagna può anche colpire nel corso di una lunga permanenza (spedizione). La gravità del quadro è variabile, da lieve sino a complicazioni che mettono in pericolo la vita.

quadro lieve

inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, vertigini, stanchezza eccessiva, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3.500 metri e il 50% a 4.500 metri. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti però che sono riconducibili anche alla sola fatica, in particolare se associata ad insufficiente apporto alimentare.

quadro grave

è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita.

l'edema polmonare

è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e con sputo rosa e schiumoso, respiro rumoroso (rantolo),

oppressione toracica, grave prostrazione.

l'edema cerebrale (rigonfiamento dell'encefalo)

si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo sopore sino al coma.

prevenzione

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente, ma è utile in quanto il soggetto fa meno fatica a salire.

- Sopra i 3.000 metri salire molto lentamente (non bisogna accusare intensa fatica).
- Dovendo trascorrere la notte sopra i 3.000 metri, si consiglia l'avvicinamento a piedi.
- Se vi sono impianti di risalita, programmare una notte a quota intermedia.
- NON assumere sonniferi e limitare gli alcolici: favoriscono la comparsa del mal di montagna.
- Bere liquidi (almeno 1,5 litri al giorno) e alimentarsi regolarmente. Una forte riduzione del volume delle urine è segno di aggravamento.
- Se i sintomi persistono o si aggravano, il consiglio medico è quello di scendere.
- La sintomatologia spesso non migliora nel corso della notte.
- La perdita di quota (anche solo 500 metri) può risolvere il quadro. Prendere sempre una decisione prudente, tenendo anche conto delle eventuali difficoltà alpinistiche della discesa.
- Ricordare che l'alpinismo comporta un buon grado di fatica e molti disagi.
- La conoscenza dei propri limiti è fondamentale per un corretto comportamento.

... approfondimento

L'idratazione in montagna – consigli pratici.

Ovvero: come sfatare il vecchio mito del non bere...

- 1) bere ad intervalli regolari anche in assenza dello stimolo della sete
- 2) evitare thè, caffè, bibite gassate, succhi di frutta e bevande alcoliche
- 3) utilizzare la sola acqua per attività di breve durata e di impegno medio-lieve
- 4) utilizzare in aggiunta (e non solo!) integratori idroelettrolitici per attività faticose e di lunga durata (attenersi alle indicazioni del Min. della Sanità)

Ricordate quindi di bere, bere e ancora bere, prima, durante lo sforzo ad intervalli regolari e dimenticate che se disidratati lo zaino senza i liquidi potrebbe risultare molto più pesante del previsto per la stanchezza!!!



PREVENZIONE, regole base per una maggior sicurezza in montagna

- Non sottovalutare mai i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di una gita in montagna; ambiente ostile, rapidi cambiamenti del tempo, difficoltà dell'itinerario, tempi di percorrenza, ecc...
- Essere in buone condizioni fisiche e adeguatamente alleanti in rapporto all'impegno della gita.
- Evitare di affrontare itinerari al di sopra delle proprie capacità tecniche e di preparazione fisica.
- Non andare da soli, possibilmente farsi accompagnare da una Guida Alpina o da una organizzazione qualificata (C.A.I.).
- Informarsi adeguatamente (presso le Stazioni del C.N.S.A.S., gli Uffici Guide, le Sezioni C.A.I. ed i Rifugi) su caratteristiche e difficoltà dell'itinerario e studiarlo preventivamente sulle carte topografiche.
- Lasciare sempre detto dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere anche utilizzando in modo appropriato i libri dei Rifugi e dei Bivacchi.
- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche; in particolare richiedere le previsioni meteorologiche locali perché le informazioni a carattere nazionale non sono sufficientemente particolareggiate.
- Avere abbigliamento adeguato; evitare le scarpe da ginnastica, portare sempre capi pesanti, giacca a vento ed un cambio di biancheria nello zaino.
- Avere sempre al seguito pila, alimentazione energetica e liquidi di scorta.
- Essere iscritto al C.A.I. o avere altra adeguata copertura assicurativa.

SOCORSO, regole base di comportamento in caso di incidente

- Mantenere la calma, non agire d'impulso.
- Valutare la situazione generale cercando di individuare i pericoli presenti.
- Adottare subito misure idonee per evitare e prevenire altri rischi.
- Segnalare la necessità di soccorso con segnali luminosi o acustici ad intermittenza:
 - 6 volte al minuto (una volta ogni 10 secondi),
 - pausa di un minuto, quindi ripetere il segnale,
 - 6 volte al minuto (una volta ogni 10 secondi),
 - ripetere fino ad avere conferma di essere stati intercettati.
- Chiamare al più presto il Soccorso Alpino.
- Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di poter e saper fare.

cosa si può fare

- Rianimare se necessario e se si è capaci.
- Sollevare il mento dell'infortunato spingendo il capo all'indietro.
- Posizionare il corpo sul fianco se il ferito vomita.
- Coprire l'infortunato.
- Immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie.
- Parlare all'infortunato e tranquillizzarlo.

cosa NON si deve fare

- Alzare il ferito e cercare di farlo rimanere in piedi.
- Sollevare il capo.
- Spostare il corpo in modo inadeguato.
- Dare da bere.
- Togliere i vestiti.
- Affaticare l'infortunato con domande inutili.
- Dimostrarsi preoccupati.

come si effettua la chiamata al Soccorso Alpino

- Dire sempre chi chiama: Cognome e Nome.
- Dire sempre da dove si chiama: precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata ed il numero dell'apparecchio.
- Se il luogo dell'incidente è lontano dal posto telefonico, prima di allontanarsi, memorizzare o annotare i riferimenti visivi utili al ritrovamento.
- Spiegare sommariamente che cosa è accaduto e dove è accaduto.
- Riferire l'ora in cui è avvenuto l'incidente.
- Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni.
- Precisare il numero di eventuali dispersi e, possibilmente, indicare il colore del loro abbigliamento.
- Descrivere le condizioni meteorologiche e luogo e, in particolare, se c'è visibilità.
- Non allontanarsi dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.

"SEGNALI INTERNAZIONALI DI ALLARME IN MONTAGNA"

SEGNALE	ESEMPIO	SIGNIFICATO
SI		
NO		NON ABBIAMO BISOGNO DI NULLA

"SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO"

CHIAMATA DI SOCCORSO (da parte dell'infortunato e/o chi con lui si trova in pericolo)	Emettere richiami o segnali ottici - acustici: SEI OGNI MINUTO (uno ogni 10 secondi) UN MINUTO DI INTERVALLO continuare l'alternanza fino a che non si è certi di essere stati individuati e localizzati.
RISPOSTA DI SOCCORSO (da parte dei soccorritori)	Emettere richiami o segnali ottici - acustici: TRE OGNI MINUTO (uno ogni 20 secondi) UN MINUTO DI INTERVALLO continuare l'alternanza fino a che non si è certi di essere stati ricevuti.

Equipaggiamento per tutte le escursioni con ciaspole

Giacca a vento da escursione, pantaloni, calza maglia in microfibra, pile e indumenti traspiranti, guanti invernali e cuffia. Scarpe da trekking, ciaspole, ghette e bastoncini telescopici. Nello zaino portare da bere e viveri per una piccola merenda, consigliamo qualche capo di abbigliamento di ricambio. Utili gli occhiali e crema solare. Consigliate alcune barrette energetiche, da evitare vino e alcolici.

COSA METTO NELLO ZAINO

Escursione di un giorno

- provviste
- bevveraggi
- termos
- tessera SAT-CAI
- pullover
- berretto
- fazzoletti
- coltello
- occhiali da sole
- crema solare
- bussola
- altimetro
- cartina topografica
- macchina fotografica
- binocolo
- materiale pronto soccorso
- spille di sicurezza
- guanti

- giacca a vento
- carta igienica
- telo di sopravvivenza

Aggiunte per escursioni di due giorni

- biancheria di ricambio
- calze di ricambio
- sacco lenzuolo o sacco a pelo
- materiale da cucina
- torcia elettrica
- fiammiferi
- pellicole di riserva

Aggiunte per escursioni su ghiacciaio

- corda (10 mm/40 m.)
- 1 cordino per chiusura

imbraco

- 2 cordini per nodi prusik
- moschettoni (uno con ghiera)
- chiodi da ghiaccio
- piccozza
- ramponi
- ghette
- crema protettiva per labbra
- berretto di lana
- sciarpa
- manopole

Aggiunte per ferrate

- casco da roccia
- imbracatura con dissipatore
- 2 moschettoni a base larga con ghiera

Sono assolutamente sconsigliate **per tutte le escursioni le scarpe da ginnastica**; assicurarsi di avere calzature e abbigliamento adatto all'escursione scelta come indicato nelle note sull'equipaggiamento di ciascuna gita.

SEI REGOLE PER L'ESCURSIONISTA

- 1** Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti sulla zona da visitare e dotandoti di adeguata carta topografica. Se cammini in gruppo, prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
- 2** Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
- 3** Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
- 4** Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo; non sottovalutare mai i problemi meteorologici.
- 5** Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del mal tempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
- 6** Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

... ed inoltre

- ✓ andare in montagna allenati e non "allenarsi andando in montagna"
- ✓ non affrontare alcuna escursione in montagna senza averla prima progettata scrupolosamente
- ✓ nei primi 30 minuti tenere un'andatura lenta in modo da riscaldare bene i muscoli
- ✓ ogni due ore riposarsi per almeno 10 minuti
- ✓ per ogni escursione media servirebbero almeno 3 litri d'acqua, meglio se con Sali minerali
- ✓ oltre i 2000 metri di quota prendere tutto il tempo necessario per l'acclimatamento

NON DIMENTICARE: rispetta l'ambiente

Quando ci si trova in montagna a fare trekking spesso ci troviamo di fronte a bottigliette vuote, carta, avanzi di cibo e ad altri rifiuti.

Nel rispetto della natura e di chi ci seguirà la cosa migliore da fare è mettere tutto in un bel sacchetto e trasportare l'immondizia sino al primo bidone; purtroppo non siamo tutti uguali e ci sono persone maleducate che ignorano tutto questo e abbandonano i rifiuti durante il loro cammino, contribuendo a sporcare e deturpare ambiente e natura.

I rifiuti abbandonati nell'ambiente oltre a "sporcare" e deteriorare l'aspetto del paesaggio, hanno un impatto importante poiché i tempi per la decomposizione totale del rifiuto sono spesso mesi, anni e molte volte anche secoli. Ecco una tabella con indicati alcuni **tempi di decomposizione**:

- torsolo mela: 5-6 mesi
- buccia banana: 8-10 mesi, buccia arancia: 2-4 anni
- fazzoletto carta: 2-3 mesi
- carta caramelle/cioccolato: 4-5 anni
- gomma masticare: 5 anni
- pacchetto sigarette: 10-20 anni
- barattolo conserva: 50 anni
- polistirolo: 50 anni
- lattina alluminio: 20-200 anni
- scheda telefonica: 10 secoli
- sacchetto plastica: 500 anni
- bottiglia plastica: 5-10 secoli
- bottiglia vetro: 40 secoli

