

I.P.

SICURI IN MONTAGNA

Progetto a cura della
Direzione Nazionale del C.N.S.A.S.

SICURI

sul

SENTIERO

*per camminare
in sicurezza*



CLUB
ALPINO
ITALIANO



**SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO LOMBARDO**



**CORPO NAZIONALE
SOCCORSO ALPINO E
SPELEOLOGICO LOMBARDO**



**CLUB
ALPINO ITALIANO**



**CAI
ESCURSIONISMO**

**Publicazione a cura del Gruppo di lavoro dedicato
al progetto "Sicuri in Montagna"**

Testo:

Elio Guastalli:

Curatore Progetto "SICURI IN MONTAGNA" del CNSAS; Istruttore di Alpinismo -
Centro Studi Materiali e Tecniche - CAI

Con il contributo di:

Filippo Cecconi

Accompagnatore di Escursionismo del CAI

Dr. Mario Milani

Medico - Direttore Scuola Nazionale Medici CNSAS

Piera Martignoni

Accompagnatore di Escursionismo del CAI

Alfredo Abbati

Accompagnatore di Escursionismo del CAI

Tino Ferrari

Accompagnatore di Escursionismo del CAI

Editing: Giuseppe Petrelli - **Grafica:** BluDesign - Merone

Stampa: Grafica Effegiemme - Bosisio Parini - LC

Le vignette sono di **Carlo Carlini**

3ª Edizione 2011/2012

*Qualsiasi riproduzione del presente opuscolo
deve essere autorizzata dall'autore del testo.*

KASIN

h e l m e t s

UN PROGETTO PER LA PREVENZIONE

IL CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO (CNSAS) del CLUB ALPINO ITALIANO (CAI) è da tempo impegnato in un programma rivolto alla prevenzione degli incidenti in montagna ed ambiente ostile. L'obiettivo di questo programma è far diminuire, in modo sempre più significativo, gli incidenti rendicontati dalle statistiche presentate ogni anno dal CNSAS. Il progetto generale di prevenzione degli incidenti proposto dal CNSAS è denominato **"SICURI IN MONTAGNA"** e da esso si articolano diversi moduli tra cui quello realizzato in questa pubblicazione e chiamato **"SICURI SUL SENTIERO"**.



Azienda Regionale
Emergenza Urgenza



Provincia di Lecco

Amministrazione
Provinciale di Lecco



SVI - Servizio Valanghe Italiano



AINEVA



C.A.A.I. Club Alpino Accademico
Italiano - Gruppo Centrale



Associazione Nazionale Alpinisti



Assorifugi



Gruppo Alpino Ragni
della Grignett



Gruppo Alpino
Lecchese Gamma



UOEI Sezione di Lecco



Casa delle Guide di Lecco
e della Valsassina



C.A.O. Como



A.L.P.E. - Associazione Liberi
Padani Escursionisti



O.S.A. - Organizzazione Sportiva
Alpinisti Valmadrera

Gli Enti, le Organizzazioni, le Associazioni, le Aziende, le Imprese o i privati che intendessero partecipare a questo progetto o chiedere informazioni possono scrivere a:

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO
c/a Guastalli Elio
Progetto "Sicuri in Montagna"
Via Petrella 19 - 20124 Milano

SICURI in MONTAGNA: il Soccorso alpino parla di prevenzione.

Da sempre, la prevenzione degli incidenti in montagna ha caratterizzato la vocazione del Soccorso alpino e speleologico che ha dovuto però fare i conti con l'esigenza primaria di prestare aiuto a chi, in montagna, in grotta o in ambiente impervio, si trovava in difficoltà. Da oltre un decennio, con avvio proprio in Lombardia, il Soccorso alpino ha dato vita ad un progetto specifico che vuole sensibilizzare gli appassionati sui temi della prevenzione; fu Daniele Chiappa, carissimo amico che purtroppo ci ha lasciato, a lanciare l'idea. Oggi il progetto ha valenza nazionale ed insieme al Soccorso alpino collaborano le organizzazioni del Club Alpino Italiano, diversi Enti ed Associazioni che operano in montagna. Il nome, SICURI in MONTAGNA, è un richiamo diretto alla persona, alla sua responsabile consapevolezza, con la convinzione che la prevenzione e la sicurezza sono concetti che appartengono alla nostra cultura. Il messaggio di SICURI in MONTAGNA si propone quindi come spunto di riflessione, senza demonizzare la montagna e creare inutili allarmismi ma con la serena convinzione che, con la giusta prudenza, la montagna si può vivere pienamente in libertà e sicurezza.

Danilo Barbisotti

Presidente Soccorso alpino e speleologico Lombardo

PERCHE' E PER CHI:

a che servono queste poche parole.

L'escursionismo in montagna è una pratica sportiva che coinvolge un gran numero di appassionati, dai trekker incalliti ai "turisti camminatori per caso", la popolazione che calca i sentieri è ricca e variegata. Altrettanto ricca è la proposta di sentieri che le nostre montagne sanno offrire, dai facili percorsi adatti alle tranquille escursioni familiari ai tracciati più difficoltosi che permettono di raggiungere cime ambite.

I sentieri segnalati dal CAI si aggirano attorno ai 40 - 50 mila chilometri.

Sui percorsi non impegnativi, soprattutto nella bella stagione, si assiste alla presenza di nutrite schiere di camminatori che rivelano grande entusiasmo ma, spesso, tradiscono anche poca esperienza.

Osservando i dati degli interventi del Soccorso Alpino si può constatare che la maggioranza degli incidenti in montagna è generata da superficialità ed incapacità di valutazione dei rischi, in particolar modo in situazioni riconducibili all'escursionismo non impegnativo.

La quantità di persone che si dedica all'escursionismo, facile o più impegnativo in quota, è di gran lunga superiore a quella che frequenta la montagna per arrampicare; per questo motivo i dati degli incidenti

ti fanno registrare la maggioranza degli eventi a carico delle pratiche escursionistiche. Ma non è solo una questione di numeri. E' risaputo infatti che gli ambienti e le situazioni apparentemente tranquille celano rischi difficilmente valutabili da chi non ha maturato conoscenze ed esperienze idonee per percepirli; in altri termini è molto più difficile che uno si improvvisi alpinista d'alta montagna piuttosto che "escursionista fai da te". Ma se è vero che un po' d'anni fa, a monito, si usava dire: *La montagna è severa!*, oggi diciamo che **in montagna anche i sentieri apparentemente più banali non possono e non devono essere frequentati con superficialità e noncuranza.**

Infatti, i dati rilevati





durante i soccorsi non dimostrano che i sentieri sono più pericolosi delle vie alpinistiche, ma solo che vengono spesso affrontati da persone non adeguatamente preparate, escursionisti che non conoscono sufficientemente l'ambiente montano o non ne rispettano le regole. Far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori occasionali può ridurre molto il rischio di incidenti dovuti all'impreparazione o alla sottovalutazione dei pericoli oggettivi. In montagna l'esperienza dei più esperti è un patrimonio importante che deve essere trasmesso ai nuovi appassionati.

L'opuscolo "**SICURI SUL SENTIERO**" non è e non vuole essere un manuale di apprendimento ma solo un piccolo strumento per condividere insieme, senza inutili allarmismi, alcune riflessioni rivolte alla prevenzione degli incidenti escursionistici. Il messaggio è indirizzato a coloro che in qualità di turisti occasionali o provetti camminatori, a volte forse troppo disinvolti, percorrono i sentieri delle montagne. Buone escursioni a tutti.

PERICOLI E PREVENZIONE:

quale messaggio.

Non è facile parlare di pericoli in montagna quando, secondo alcuni, la montagna è solo un banale terreno di gioco o, secondo altri, la montagna diventa interessante solo quando è assassina. Peraltro, più che parlare di pericoli in montagna ci preme parlare di prevenzione. Dissociandoci quindi dall'interpretazione della "montagna assassina", pur non negando alcuni aspetti di pericolosità, diciamo solo che, se affrontata con la giusta preparazione, la montagna è semplicemente meravigliosa.

Fare prevenzione significa creare consapevolezza, perché la prevenzione è un fatto di cultura che inizia dalla convinzione che la sicurezza non può essere delegata ma va assunta come responsabilità individuale.

In montagna, così come in molti altri ambienti, è necessario accettare i rischi che vanno sempre messi in gioco con grande onestà, capire come controllare i pericoli

determinati dalla situazione che stiamo vivendo, conoscere l'ambiente, le tecniche, le nostre capacità psico-fisiche, quindi i nostri ragionevoli limiti d'azione.



Spesso l'incidente non succede all'improvviso, ovvero, prima che accada l'evento passa del tempo. Sono molti i casi dove l'infortunio viene "preparato": scelte azzardate, ostinazione ad intraprendere o continuare l'escursione con maltempo conclamato, sopraggiungere della stanchezza anzi tempo e via di seguito, sono segnali premonitori che vanno capiti ed ascoltati per prevenire il peggio.

STATISTICHE:

il messaggio degli interventi di soccorso.

Anche se i dati raccolti dal *Soccorso Alpino* interessano un periodo di circa mezzo secolo, non è facile trarre delle regole dalle statistiche degli interventi e nessuno ha tale presunzione. Tuttavia, uno sguardo a ciò che accade può fornire lo spunto per interessanti osservazioni. Ogni anno, sul territorio nazionale, il *Soccorso Alpino* attua circa 6000 interventi, e si registrano, purtroppo, oltre 300 vittime. Le attività maggiormente interessate sono l'escursionismo, che si pone sempre al primo posto, seguito dalle voci relative allo sci in pista, al lavoro in montagna e residenza in alpeggio, alla ricerca dei funghi che, incredibile ma vero, supera alcune attività propriamente alpinistiche. In riferimento all'ambito escursionistico, con situazioni che si ripropongono in



modo pressoché invariato di anno in anno, le cause di incidenti che si verificano, in ordine decrescente, sono quelle riportate di seguito.

- Caduta da sentiero
- Malore generico
- Scivolata su terreno
- Perdita dell'orientamento
- Ritardo nel rientro
- Incapacità di movimento
- Condizioni meteo negative
- Scivolata su neve
- Scivolata su ghiaccio
- Sindrome da sfinimento
- Caduta in crepaccio
- Folgorazione

LA PREPARAZIONE PERSONALE:

di fisico e di testa.

I facili sentieri di fondo valle, i percorsi brevi con modesti dislivelli ed assenza di tratti esposti, per essere affrontati in tranquillità non richiedono particolari preparazioni. Andare in montagna però significa spesso camminare per ore in ambienti impervi che sottopongono l'escursionista a fatiche non trascurabili; le lunghe passeggiate vanno affrontate solo con una buona preparazione fisica, così come i posti più inaccessibili richiedono **passo fermo e sicuro** per essere raggiunti. Le escursioni più lunghe ed impegnative vanno affrontate solo con allenamento già consolidato; in ambienti difficili ed isolati non conviene farsi sorprendere dalla spossatezza o, peggio, dallo sfinimento. Su pendii scoscesi o nell'attraversamento di balze rocciose esposte, è necessario mantenere la giusta calma e concentrazione nei nostri passi; cedere all'ansia, o peggio al panico, può giocare brutti scherzi.

Quindi, è giusto parlare di preparazione fisica ma senza trascurare quella psicologica, specialmente quando si affrontano percorsi isolati o, ad esempio, escursioni in alta quota. L'uso di due bastoncini telescopici da escursionismo può costituire un valido



aiuto per ottimizzare le energie e migliorare l'equilibrio, specialmente quando si porta uno zaino pesante in spalla.

ATTREZZATURA:

cosa mettersi addosso e cosa portare nello zaino.

Un'attenzione particolare va spesa per l'attrezzatura che in montagna, relativamente al percorso affrontato, dev'essere scelta con giudizio. Fare lo **zaino** è un po' un'arte perché significa far conciliare il peso, che deve essere il più ridotto possibile, con la capacità di portare tutto ciò che può servire durante la gita, pensando anche di dover risolvere piccoli inconvenienti. Meglio uno zaino dalle dimensioni non esagerate, ben fermo sulle spalle, senza oggetti che penzolano fuori rischiando di impigliarsi e di sbilanciare il nostro cammino.

L'**abbigliamento** deve essere scelto secondo il criterio degli strati sovrapposti: indumento intimo che veicola il sudore, capo

ATTREZZATI BENE ED IN MODO ADEGUATO





termico intermedio che isola, giacca esterna impermeabile e traspirante. La protezione dal freddo e dalla pioggia, in inverno ma anche d'estate, già dalle quote non particolarmente elevate, è molto importante; un piccolo ricambio asciutto (da conservare in un sacchetto impermeabile) a volte è prezioso per cambiare indumenti bagnati ed evitare pericolose perdite di calore corporeo. **Mai va tralasciato il copricapo** perché è proprio dalla testa che viene dissipata una grande quantità di calore; ricordarsi che dal troppo caldo in montagna non è mai morto nessuno, di freddo sì. I pantaloncini corti sono più consoni alla spiaggia che alla montagna. Un abbigliamento dai colori vivaci serve a farsi vedere, cosa assai utile in caso di difficoltà.

Le calzature rivestono un posto di prim'ordine; ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti ma sempre devono risultare comode, con suola scolpita ed abbastanza robusta (rigida se si affrontano nevi o ghiacciai,

con la possibilità di calzare i ramponi), preferibilmente impermeabili e fascianti la caviglia. Sempre da sconsigliare, se non per attività sportive che non si collocano propriamente nell'ambito escursionistico, sono le calzature basse e leggere.

Le guide e le carte topografiche costituiscono la base, a volte indispensabile, per la preparazione dell'escursione. Esistono ormai descrizioni per ogni percorso; importante sarà tenere conto degli aggiornamenti e di possibili eventi che hanno modificato, in tempi recenti, l'itinerario. Le informazioni più attuali sono reperibili, ad esempio, telefonando ai gestori dei *Rifugi Alpini*. Le carte topografiche servono a controllare l'andamento della gita e a ricercare l'orientamento, ad esempio, in caso di nebbia. L'uso di **bussola ed altimetro** (barometro) completa, quando si possiede una buona conoscenza di questi strumenti, la possibilità di individuazione dell'itinerario, della posizione in cui ci si trova ed infine di eventuali variazioni della pressione atmosferica (bruschi e preoccupanti abbassamenti). *In ogni caso è sempre importante rimanere sul sentiero* individuandolo con l'aiuto delle indicazioni "segnavia", di "ometti" e segni di passaggio; è opportuno ricordare che, su percorsi poco marcati, il sentiero non va confuso con le tracce lasciate dal passaggio di animali selvatici.

Sostenere che strumenti di comunicazione quali i **telefoni cellulari**, le **radio ricetrasmittenti**, i **navigatori satellitari GPS** non servono in montagna è semplicemente sciocco; peggio sarebbe però pensare che la sicurezza in montagna dipende dall'uso di attrezzatura e strumentazione dell'ultima ora: non è così. Infatti, se è vero che nessuno gira più con attrezzature antiche quali scarponi con chiodature tricuni e corde di canapa, è altrettanto vero che **l'unico attrezzo indispensabile in montagna, al fine della sicurezza, è e rimarrà sempre e solo la testa**. Affidare quindi la nostra incolumità ciecamente ad attrezzature e strumenti complicati non solo sarebbe sbagliato ma potrebbe, paradossalmente, indurre ad un senso di falsa sicurezza.



ALIMENTAZIONE:

cibo e bevande sotto controllo.

L'alimentazione di chi pratica attività escursionistica, specie se impegnativa e prolungata, deve essere sana ed equilibrata; un regime alimentare sano è importante non solo durante la gita ma anche in generale. Assumere cibi senza una regola precisa, non solo durante l'attività fisica, può giocare brutti scherzi ed indurre presto a disagi o addirittura allo sfinimento. Durante l'escursione è meglio preferire cibi leggeri e facilmente assimilabili. Una particolare attenzione va data all'assunzione di liquidi; bere spesso e poco ricordando che l'acqua di fusione non contiene sali e non disseta mentre gli alcolici, in quanto vaso dilatatori, sono sempre sconsigliati in montagna specialmente con temperature fredde.

Infine ricordiamoci che nelle escursioni in montagna si ha la necessità di bruciare parecchie energie e che, per evitare pericolose carenze alimentari, non è comunque il luogo ed il momento per fare diete e cure dimagranti.

LA MISURA DELLE DIFFICOLTÀ':

ad ognuno il proprio sentiero.

I percorsi in montagna presentano difficoltà molto differenziate, per questa ragione le escursioni vanno sempre programmate a tavolino attraverso la raccolta di informazioni certe o la consultazione di libri e manuali. La scelta del sentiero da percorrere va commisurata alle capacità degli escursionisti, ovvero alla capacità e all'allenamento dei più deboli che formeranno il gruppo (ricordiamo che questi, bambini compresi, nei tratti impegnativi **dovranno procedere sempre a monte del compagno esperto**, sia in salita che in discesa, e in posizione ravvicinata). Non va dimenticato che alcuni passaggi critici potranno essere superati in sicurezza solo con l'adeguato utilizzo di assicurazione con corda.

La scala delle difficoltà utilizzata dal CAI, e

largamente diffusa, tiene conto di alcuni parametri importanti quali: la lunghezza del percorso, il dislivello da superare, la tipologia del terreno, l'esposizione, la difficoltà d'orientamento.

OSSERVA OGNI CAMBIAMENTO METEOROLOGICO E NEL DUBBIO TORNA INDIETRO



Va comunque ricordato che le **stagioni** e le **condizioni climatiche** possono cambiare radicalmente le difficoltà dello stesso percorso. La presenza di neve, una gelata non prevista, l'umidità notturna su un prato scosceso, un temporale improvviso, peggiorano drasticamente le difficoltà di un itinerario, specie se non si ha la preparazione e l'attrezzatura adeguata per affrontare situazioni a priori difficilmente prevedibili.

I tempi di marcia vanno studiati prima e controllati durante la gita senza dimenticare che, in montagna, il tempo è prezioso. Anche nella bella stagione è utile partire presto al mattino per avere la sicurezza di ritornare o arrivare alla meta prima che faccia buio dovendo sopperire, a volte, anche ad inaspettate variazioni di percorso o a condizioni meteo avverse.

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ'

escursionistiche

Il CAI ha definito una scala delle difficoltà sulla base delle seguenti caratteristiche: **il fondo del terreno, la lunghezza del percorso, il dislivello e la quota, l'esposizione, le eventuali difficoltà di orientamento**



**ISCRIVITI AL CAI E PARTECIPA ALLE
SUE ATTIVITÀ**



**CON I CORSI DI ALPINISMO GIOVANILE IMPARERAI A
RAPPORTARTI CON L'AMBIENTE DIVERTENDOTI**

Itinerario Turistico T

Stradine, mulattiere e sentieri comodi privi di tratti esposti. Durata massima di 2/3 ore di cammino.

Ben segnalato e senza problema d'orientamento. Quota massima inferiore ai 2000 metri.

Itinerario Escursionistico E

Sentieri e tracce più o meno sconnessi. Si possono svolgere su pendii ripidi e prevedere l'uso delle mani per mantenere l'equilibrio. Possibile presenza di brevi tratti innevati. Itinerari su terreno facile ma di durata superiore alle 3 ore. Possono presentare problemi di orientamento. Quota massima superiore ai 2000 metri.

Itinerari per Escursionisti Esperti EE

Tracce su terreno impervio e/o scivoloso, pietraie di alta quota, ecc. Tratti privi di segnalazione e di punti di riferimento noti. Si chiamano **EEA i percorsi attrezzati con corde fisse, catene o scale (ferrate)**; devono essere affrontati con adeguata attrezzatura ed esperienza.

Itinerari per **l'Escursionismo in Ambiente Innevato EAI** sono percorsi riconoscibili che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, hanno facili vie di accesso, si svolgono in fondo valle o in zone boschive o su crinali che garantiscono, nel complesso, sicurezza di percorribilità.

L'uso di un buon scarpone da montagna è sempre d'obbligo su terreni impervi.

Un abbigliamento dai colori visibili può aiutarti in caso di difficoltà, ad essere individuato.

**MEGLIO SOLI
CHE MAL ACCOMPAGNATI:
ma è sempre è vero?**

Non sono pochi coloro che amano frequentare la montagna in solitudine; è innegabile che quando si è soli è possibile vivere pienamente il rapporto con se stessi e con l'ambiente che ci circonda. Non va però dimenticato che, in mancanza di compagni, un piccolo incidente può determinare situazioni difficili da controllare, ad esempio, una banale frattura può irreparabilmente obbligare all'immobilità ed alla conseguente

**NON PARTIRE DA SOLO, INFORMA QUALCUNO
SULL'ITINERARIO DELLA TUA ESCURSIONE**



impossibilità di chiamare soccorso. Oramai sono diffusi ovunque sistemi personali di comunicazione quali cellulari, telefoni satellitari e radio ricetrasmittenti, ma va ricordato che affidarsi ciecamente a questi apparati può risultare deludente poiché in montagna sono ancora frequenti le aree "in ombra" e fuori campo. Senza escludere la validità di poter utilizzare questi mezzi di comunicazione è bene considerare che, a volte, una buona compagnia può risolvere molti problemi e che un'altra buona regola



da non trascurare consiste nel comunicare a famigliari o conoscenti il luogo ed il percorso che s'intende seguire, non variarlo, ed avvisare dell'avvenuto rientro a casa. Quindi, in montagna, ai fini della sicurezza, si potrebbe dire che è meglio una buona compagnia che "un'avventura solitaria".

IL GRUPPO:

non è solo un fatto di numeri.

L'organizzazione delle gite escursionistiche sono un'ottima opportunità di avvicinamento alla montagna per appassionati neofiti che possono accostarsi, approfittando dell'esperienza di amici ed accompagnatori esperti, all'ambiente montano in modo graduale e "protetto". **Il gruppo però non può essere inteso semplicemente come fatto di mera compagnia** perché, in modo più o meno marcato, può generare problemi d'organizzazione della gita; la sua gestione dev'essere ragionata e garantita ovvero, in gruppo si parte ed in gruppo si ritorna. Sarà quindi importante razionalizzare le difficoltà del percorso in base al gruppo che deve risultare omogeneo e gestibile. Escursionisti di pari capacità riusciranno meglio a condividere tempi di marcia e difficoltà del percorso che, diversamente, non potranno essere affrontati da persone inesperte o poco allenate. Un discorso particolare va riservato ai bambini che, quando

presenti, devono ottenere tutta l'attenzione di chi li accompagna; una scelta oculata del percorso ed una organizzazione dei tempi di marcia saranno essenziali ai fini della buona riuscita della gita. Anche il numero eccessivo di partecipanti non aiuta a mantenere compatto il gruppo; in alcuni casi meglio formare più gruppi, con al massimo una decina di partecipanti, che possono, anche su terreno impegnativo o in caso di mal tempo, rimanere uniti con un apri-gruppo ed un chiudi-fila. Purtroppo, anche in casi recenti, si sono verificati incidenti assurdi accorsi a escursionisti abbandonati dal gruppo. Pensando che alcuni di questi incidenti sono avvenuti in ambiente appenninico (**troppo spesso sottovalutato!**) durante il perversare di una bufera, quando il gruppo doveva maggiormente garantire la propria auto protezione, la cosa risulta ancor più assurda.

UN BIVACCO IMPREVISTO:

né lupi né streghe ma

Il bosco con il sole che filtra tra le fronde, il sentiero che porta all'alpeggio, l'aria fresca del mattino e il tramonto che colora il cielo sopra il ghiacciaio: la montagna offre ambienti affascinanti, un mondo magico di atmosfere coinvolgenti.





A volte però basta poco per rompere l'incanto: la nebbia, l'imbrunire, la stanchezza e l'inevitabile senso di smarrimento e d'ansia che prende il sopravvento.

In montagna non è difficile perdere l'orientamento fino a perdersi.

La capacità d'orientamento la si acquisisce con l'esperienza e la buona conoscenza della zona evita di smarrire il sentiero, ma se ciò dovesse succedere, e di regola capita all'imbrunire, conviene sempre cercare di ritornare sui propri passi evitando di girovagare a casaccio. Una carta topografica, una pila frontale, potranno essere di grande utilità. Si può perdere il sentiero ma **non bisogna mai perdere la testa.**

Trascorrere una notte in montagna con un bivacco imprevisto può essere un'esperienza piacevole, sopportabile o drammatica: dipende da come la si affronta.

Se si è in compagnia, si ha a disposizione un minimo di attrezzatura (vestiario idoneo, telo termico) e l'ambiente non presenta particolari avversità, l'esperienza è più facile. Piuttosto che combinare pasticci con scelte sprovvedute, conviene cercare un posto tranquillo dove fermarsi, al riparo dal vento e dal freddo, aspettando il mattino e qualcuno che verrà a cercarci.

Né lupi né streghe, ma solo la notte ci farà compagnia.

Non va dimenticato che quando ci si ripara in un anfratto nascosto è opportuno lasciare all'esterno, posizionato in modo stabile, un segnale ben visibile dai soccorritori. Purtroppo sono successi anche casi di persone disperse che avevano trovato un riparo nascosto ma che, avendo successivamente perso i sensi per cause diverse, sono state ritrovate solo dopo alcuni giorni ormai in fin di vita.

Problemi gravi possono determinarsi quando si subiscono infortuni anche lievi, non si ha la possibilità di rimanere ben coperti ed asciutti o, ancora peggio, in presenza di brutto tempo, freddo e vento in ambiente particolarmente ostile.

AUTOSOCCORSO:

un sacco magico.

"**Aiutati che il ciel t'aiuta**" recita un vecchio detto; ed è così che serve ragionare, vale a dire, in montagna è opportuno pensare preventivamente a come poter affrontare una situazione critica, un piccolo incidente. Questa mentalità aumenta il nostro



marginale di sicurezza. Quindi, in caso di necessità, lo zaino sarà un prezioso bagaglio dal quale poter estrarre un piccolo kit di pronto soccorso (cerotto, disinfettante, garza sterile e benda elastica), un coltello multiuso, un maglione, una giacca impermeabile ed antivento, una pila frontale, dei fiammiferi, cibo e bevande di ristoro. Soprattutto le bevande non vanno mai dimenticate perché essenziali per combattere la stanchezza e riguadagnare la giusta calma per affrontare ogni piccolo inconveniente. D'inverno, con clima rigido, un termos con bevanda calda è una risorsa preziosa. Una pila frontale oltre ad illuminare il sentiero quando si fa tardi, sarà un utile mezzo per lanciare di notte, in caso di difficoltà, un segnale di richiesta d'aiuto. Utile in caso d'emergenza sarà il telo termico (foglio leggero di materiale plastico alluminizzato) ed un sacco grande della spazzatura (ad esempio, come "sacco a pelo" d'emergenza). Con poco peso sulle spalle si è in grado di risolvere molti problemi.

IL MALTEMPO:

se lo conosci lo eviti.

Il maltempo in montagna deve indurci a pensare che "se lo conosci lo eviti". Affrontare situazioni meteorologiche avverse in montagna (temporali, fulmini ed altro) non è mai cosa raccomandabile! Esistono oramai molti sistemi di previsione facilmente accessibili ed estremamente affidabili; programmare una qualsiasi attività in montagna senza la consultazione di un bollettino meteo è semplicemente sinonimo di incoscienza.

Le manifestazioni di maltempo che possono coinvolgere l'escursionista che frequenta facili sentieri a bassa quota non sono, di regola, così gravi come quelle che interessano chi affronta, ad esempio, l'alta montagna, tuttavia non va dimenticato che alcuni fenomeni possono creare condizioni ambientali molto critiche.

I temporali costituiscono una notevole insidia per chi pratica l'attività escursionistica

in montagna. Oltre ai rischi dovuti alle scariche elettriche vanno considerati anche quelli derivanti dalle precipitazioni, dal freddo, dal forte vento improvvisi.

Nelle lunghe escursioni, in vie di roccia o ferrate di una certa lunghezza, bisogna prestare



particolare attenzione alle previsioni e ai segni del tempo in modo da ridurre al minimo il rischio di trovarsi alle prese con il maltempo nel bel mezzo dell'ascensione, specialmente in assenza di rapide e sicure vie di fuga o di rifugi dove ripararsi.

Le nubi temporalesche che manifestano attività elettrica si chiamano 'cumulonembi' e sono sinonimo di instabilità atmosferica. Il ciclo di una cella temporalesca è molto breve ed in poche ore è possibile assistere allo sviluppo del fenomeno che risulta, anche per questa sua rapidità, molto insidioso perché non lascia il tempo per mettersi al riparo. Il temporale può durare a lungo quando nuove celle rimpiazzano quelle che si esauriscono.

Il "temporale di calore" si sviluppa, di regola, con il bel tempo, nel pomeriggio o di sera; spesso è isolato e dopo la classica sfuriata ritorna la calma. Questi fenomeni sono difficili da prevedere. Gli altri temporali sono legati al passaggio, in generale, di qualche "perturbazione" e si verificano



durante una fase di maltempo più lunga ed estesa, questi fenomeni sono più facili da prevedere e quindi da eludere.

I temporali si evitano osservando attentamente le previsioni prima di organizzare la gita in montagna; meglio seguire più di un bollettino, preferendo quelli che trattano la zona interessata con maggior dettaglio e derivano da fonti certe ed ufficiali (tralasciando le previsioni “fai da te” e poco attendibili). Purtroppo, come già detto, i temporali di calore si verificano anche durante i periodi di bel tempo e sono, di fatto, molto difficili da prevedere. La definizione di “tempo instabile” è una sorta di segnale d’allarme. Le ore pomeridiane e serali sono, di norma, più a rischio.

Durante la giornata si potranno osservare alcuni **segni premonitori**. Le nubi che si sviluppano rapidamente verso l’alto già al mattino (cumulonembi) possono evolvere in nubi temporalesche, specie se il clima in fondovalle è molto caldo e umido. Le nubi più alte evidenziano la direzione del vento in quota, che, con ogni probabilità, è la direzione che seguirà l’eventuale nube temporalesca. L’improvviso arrivo di vento freddo può provenire da un vicino rovescio ed essere riconosciuto come segnale d’allarme. Il rumore che giunge dai tuoni impiega circa tre secondi per percorrere un km e da esso si può stimare in modo approssimato la distanza del temporale.

Qualora, nonostante tutte le precauzioni sopra elencate, verremo sorpresi dal temporale ecco quello che si consiglia di fare: bisogna evitare zone esposte, cime, creste, perché questi luoghi sono maggiormente soggetti alle scariche. Importante sarà evitare i luoghi dove si può cadere, sentieri esposti, cenge, perché i campi elettrici che si generano possono indurre a movimenti incontrollati. Meglio allontanarsi dalle vie ferrate, dalle croci di vetta, e se possibile, anche da chiodi, moschettoni, piccozze ed ogni oggetto metallico.

Ci si può riparare in cavità o sotto strapiombi senza mettersi a contatto con le pareti rocciose ed umide, in tenda meglio sdraiarsi su un materassino isolante.

Il fulmine, fenomeno tipico dei temporali estivi, costituisce un pericolo assai temibile. Attenersi alle previsioni meteorologiche è la prevenzione migliore considerando che di fronte al fulmine l’uomo è pressoché impotente. Se si viene sorpresi da un temporale con fulmini sarà bene evitare di rimanere in vicinanza d’alberi o spuntoni di roccia isolati, meglio abbandonare cime o creste affilate per preferire zone piane o uniformi. In caso ci si ripari sotto strapiombi o all’interno di anfratti è bene controllare che questi non siano percorsi da rivoli d’acqua che possono condurre pericolose scariche elettriche.

Mettere in pratica tutte queste precauzioni è assai difficile, a volte impossibile, risulta evidente che **la migliore difesa dai temporali e dai fulmini resta dunque quella di ritirarsi per tempo**.

La nebbia, potenzialmente presente in montagna in qualunque stagione, compromette notevolmente la possibilità d’orientamento; l’utilizzo corretto di carta, bussola ed altimetro potranno risultare molto utili senza dimenticare che, in caso di nebbia fitta, mantenere il sentiero e una buona conoscenza della zona saranno i migliori requisiti di sicurezza. **Pioggia e grandine** possono manifestarsi in montagna in modo improvviso e sorprendere l’escursionista; in caso d’intensità particolarmente violenta si possono riscontrare seri problemi, ad esempio, nell’attraversamento di canali e torrenti (risultando a volte insuperabili se non con mezzi di auto assicurazione).

Sui sentieri esposti particolare attenzione dovrà essere prestata alla formazione di fango che rende i percorsi, anche lastricati, particolarmente scivolosi. Ricordiamo che è sempre bene proteggersi dalla pioggia evitando di bagnare completamente gli indumenti che, una volta fradici ed in caso di bivacco inaspettato, non potrebbero offrire una sufficiente protezione al freddo sottoponendo quindi l’escursionista a seri rischi di ipotermia. **Vento e freddo**: anche in piena estate e a quote non particolarmente elevate, si possono riscontrare bruschi abbassamenti di temperatura.



L'effetto del vento aumenta in modo drastico la perdita di calore del corpo umano. Spesso il problema viene sottovalutato e non è facile, specialmente in mancanza di esperienza, valutare situazioni pericolose; purtroppo questa noncuranza è testimoniata da molti incidenti. Di fatto quando ci si trova mal vestiti, bagnati o peggio traumatizzati, bastano tempi relativamente bassi di esposizione al freddo e al vento per subire



principi d'assideramento anche con temperature di parecchi gradi sopra lo zero termico, e solo un buon abbigliamento e la possibilità di trovare un idoneo riparo può evitare seri guai.

INCIDENTI E PATOLOGIE IN MONTAGNA:

cosa fare e cosa non fare?

Non è certo questa la sede per trattare in modo esauriente argomenti così impegnativi che, in montagna, possono determinare

problemi assai gravi. Ci si limita quindi a dare alcune indicazioni semplici e sommarie dicendo che certi inconvenienti di tipo sanitario si possono prevenire mentre altre situazioni richiedono, per essere affrontate in modo idoneo, capacità professionali ed attrezzature specifiche.

In caso di **traumi** gli interventi di auto soccorso possono essere di vario tipo; le **distorsioni** e le **lussazioni** devono essere immobilizzate (con fasciature idonee) ed eventualmente trattate immediatamente con l'applicazione d'acqua fresca o neve. Meglio non caricare l'arto compromesso.

Le **fratture**, anche non complicate, meritano maggior attenzione; quando si tratta di fratture importanti quali quelle del femore, del bacino, fratture esposte ed altre, è importante, se non si hanno conoscenze mediche e professionali, evitare il peggio con interventi inadeguati: meglio in tutti i casi non muovere il paziente, ripararlo dal sole o dal freddo e chiamare immediatamente il soccorso.

Le **ferite** vanno pulite con acqua e disinfettate, quindi medicate con bende sterili; ricordarsi di usare guanti protettivi.

Le **emorragie** esterne devono essere controllate in modo immediato con una compressione emostatica diretta; l'eccessiva perdita di sangue può essere molto pericolosa. Le condizioni di **shock** complicano tutte le urgenze cliniche; possono essere determinate, ad esempio, dalla perdita esterna ed interna di sangue a causa di **politrauma**. Qualora non esistano problemi gravi di





Sul SENTIERO

14



edema polmonare od altro è bene posizionare il paziente sdraiandolo con le gambe sollevate di 30 – 40 centimetri per facilitare il ritorno del sangue al cuore. L'**arresto cardiaco** va affrontato con tecniche idonee di **rianimazione cardiopolmonare** (RCP) che possono mantenere in vita il paziente in attesa dei soccorsi organizzati. Il paziente privo di conoscenza non per cause traumatiche va mantenuto in **posizione di sicurezza**; per evitare l'ostruzione delle vie aeree il paziente va sdraiato sul fianco con il braccio che appoggia al terreno in posizione dietro la schiena e l'arto posato a terra piegato per stabilizzare la posizione. L'**ipotermia** consiste nell'abbassamento della temperatura dell'intero corpo anche di pochi gradi ma tale da compromettere le funzioni vitali; il **congelamento** interessa invece aree limitate, generalmente periferiche, che sono raffreddate a temperature al di sotto di 0° C. Casi di ipotermia si manifestano molto più frequentemente di quanto generalmente si pensi anche in ambienti montani apparentemente non severi. Temperature relativamente basse (ma anche al di sopra di 0° C), **sfinitimento, indumenti bagnati, scarso isolamento termico, traumi e vento persistente**, possono portare in breve tempo allo stato di ipotermia. Sono situazioni in cui la prevenzione è la migliore arma, tuttavia, se l'ipotermia si presenta, occorre intervenire immediatamente. Persone eccessivamente infreddolite, scosse da brividi, pallidi e talvolta soporosi devono essere sospettati come pazienti in stato ipotermico; la persona va protetta dal freddo e dal vento, con l'eliminazione di eventuali indumenti bagnati e riscaldati. Se cosciente utilizzare bevande calde, telo termico e farlo muovere; se insorge nonnolenza e la persona perde conoscenza vanno evitati movimenti e riscaldamenti bruschi delle parti esterne del corpo dovuti a massaggi energici o a fonti di calore eccessivo. Nelle situazioni sopra descritte che non risulta possibile gestire in modo idoneo è sempre meglio chiamare il **Soccorso Alpino** componendo il numero **118**; in attesa dei soccorsi si potrà usufruire di consigli a volte determinanti.

ANIMALI ED INSETTI:

feroci e velenosi?

Il timore di fare brutti incontri in montagna, lungo i sentieri e nei boschi, con animali feroci, lupi, orsi e quant'altro, pesca più nella fantasia che nella realtà; i casi d'aggressione ad escursionisti sono pressoché sconosciuti e la fatica che bisogna fare per ammirare queste bestie è assai grande. Esistono invece animali ed insetti, apparentemente più subdoli, in grado di creare seri problemi. Ad esempio le punture di **vespe e calabroni** possono essere molto pericolose, a maggior ragione, se subite da persone sensibili o allergiche ai loro veleni. Sarebbe opportuno che ognuno conoscesse precauzionalmente le proprie condizioni di salute e che tutti evitassero il contatto con questi insetti, ad esempio controllando bene il terreno su cui si cammina. In caso di attacchi violenti il rimedio migliore da mettere in atto è di rivolgersi al più presto ad un centro di Pronto Soccorso. Anche le **zecche** possono creare seri problemi che si manifestano non immediatamente ma a distanza di diversi giorni; meglio proteggersi indossando, ad esempio, sempre dei pantaloni lunghi. A casa è bene controllare il corpo per individuare l'eventuale presenza dei parassiti. La **vipera**, ofide velenoso, presente negli ambienti più disparati, ha subito nel tempo pregiudizi e credenze sbagliate. Va notato che a fronte di parecchie centinaia di morsicature che si registrano ogni anno in Italia, i casi mortali sono estremamente rari. La sua pericolosità non deve essere comunque trascurata soprattutto per quanto riguarda i bambini e le persone particolarmente debilitate. Dalla primavera all'autunno la vipera si può trovare nelle radure dei boschi, sui pendii cespugliosi e cosparsi di sassi, vicino ai torrenti, in prossimità di muretti e case diroccate. Anche se non aggressiva, la vipera morsica per auto difesa.



Buona regola sarà **portare sempre pantaloni lunghi**, non raccogliere funghi o frutti di sottobosco senza aver ispezionato prima la zona, non infilare mai le mani negli anfratti dei muri o sotto le pietre, non abbandonare zaini e vestiario sui muretti a secco o sui sassi. Il morso di vipera si distingue da quello di altri ofidi innocui per la presenza di due fori profondi distanti 6 - 8 millimetri. Dopo l'evento, la comparsa di edema duro e dolente, in rapida progressione, si accompagna a dolore locale intenso, dolori muscolari, vomito ed altro.

La ferita non va incisa così come è **sconsigliato l'uso del siero antiofidico** al di fuori dell'ambiente ospedaliero. La sieroterapia, infatti, espone il malcapitato a rischi di reazioni allergiche gravissime (shock anafilattico) che possono risultare rapidamente mortali se non affrontate in ospedale. In caso di morsicatura è buona norma disinfettare la ferita, quindi fasciare l'arto con una benda elastica di compressione, in grado di rallentare la diffusione in circolo del veleno. L'uso del laccio emostatico è sconsigliato. Chi è stato morsicato deve evitare, nel limite del possibile, di compiere lunghe camminate. Il ricovero ospedaliero tempestivo è d'obbligo.

QUANDO IL GHIACCIO COPRE I SASSI:

il sentiero da mordere con i ramponi.

Non solo nella stagione invernale ma anche in periodi apparentemente più favorevoli, e quindi in modo subdolo ed imprevedibile, può capitare di dover affrontare tratti di sentiero ricoperti da ghiaccio (di fusione, verglas, ed altro).

A volte può succedere di far fronte a queste difficoltà in modo del tutto inaspettato, durante la gita già iniziata.

Gli incidenti successi dimostrano inequivocabilmente che il sentiero ghiacciato ed esposto costituisce, quando non affrontato con la giusta capacità, un'insidia pericolosa che non permette superficialità; ma non basta possedere un paio di ramponi, bisogna calzarli quando servono e soprattutto bisogna saperli usare (senza disdegnare, all'occorrenza, anche l'utilizzo di tecniche di assicurazione con la corda).

Di fronte a queste difficoltà e in caso di incertezze meglio ritornare sui propri passi fin che si è in tempo.





Un fatto di cronaca.

Domenica 17 dicembre 2000,
 Prealpi Lombarde: un giorno tragico sul quale meditare. In quei giorni, in modo repentino, si verifica un forte abbassamento della temperatura che ghiaccia tutte le superfici bagnate formando uno strato anomalo di verglas. Anche la neve che riempie i canali e ricopre i ripidi pendii si riveste di una superficie ghiacciata e molto indurita. Nonostante le difficili condizioni del terreno molti escursionisti risalgono i sentieri, i canali e le creste delle Grigne, del Resegone e di altre cime prealpine Lombarde. Già ad inizio mattinata le centrali operative del *Soccorso Alpino* iniziano a ricevere le prime chiamate d'intervento che in breve tempo si susseguono con ritmo incessante; i soccorritori stentano a capire cosa sta succedendo. L'allertamento diventa presto generale impegnando uomini e mezzi allo spasimo. Nel giro di poche ore, senza tregua alcuna, le squadre di soccorso, coadiuvate dagli elicotteri, effettuano 14 interventi recuperando 10 vittime! Parecchie decine le persone trasportate a valle in elicottero o accompagnate a piedi. Nella quasi totalità dei casi la causa degli incidenti è riconducibile alla scivolata ed alla conseguente incapacità di arresto; molti escursionisti non calzavano i ramponi ed alcuni, pur equipaggiati con attrezzatura da ghiaccio

(ramponi e piccozza), inciampando non sono riusciti ad evitare il peggio. Assurdo, ad esempio, l'incidente successo ad un escursionista che, sulla piazzola di un rifugio, si è sporto verso il pendio per osservare le manovre di soccorso in atto, scivolando anch'egli senza scampo. Condizioni ambientali di eccezionale avversità? Incapacità di valutazione delle difficoltà e dei rischi? Scarsa preparazione tecnica personale? Superficialità? Negligenza nel predisporre idonei sistemi di progressione e sicurezza? Fatalità? Probabilmente un po' di tutto questo; ma un fatto è certo: bisogna cambiare il messaggio e, invece di parlare solo di pericoli in montagna, di montagna assassina, è meglio parlare soprattutto di prevenzione e di cultura della rinuncia (finché si è in tempo).



DOVE FINISCE IL SENTIERO:

oltre a camminare serve altro.

In montagna non è sempre facile determinare le difficoltà ed i pericoli in base al terreno, peraltro, un sentiero apparentemente facile affrontato in condizioni particolarmente avverse, quali la presenza di neve, ghiaccio od altro ancora, può riservare problemi di gran lunga superiori a quelli presentati da alcune

ascensioni prettamente alpinistiche.

Tracciare il confine fra escursionismo ed alpinismo spesso è difficile, sotto certi punti di vista può essere addirittura inopportuno ed impossibile.

È bene ricordare però che dove finisce il sentiero, di regola, inizia un altro mondo che spesso richiede conoscenze e consapevolezze specifiche.



Le ferrate, ad esempio, esigono un'adeguata attitudine all'esposizione, una sicura tecnica d'arrampicata e la capacità di valutare le difficoltà del percorso anche in relazione a ciò che non è dichiarabile nelle descrizioni delle guide: affollamento, sassi instabili, possibile maltempo ed altro a volte determinano pericoli non trascurabili. In ferrata, in caso di caduta, l'uso corretto delle attrezzature specifiche di protezione (set con dissipatore d'energia, casco, imbracatura, nodi di servizio e moschettoni) risulta indispensabile. Non basta quindi essere allenati escursionisti ricchi d'entusiasmo per affrontare con disinvoltura questi percorsi attrezzati che realmente non possono essere considerati, anche se privi di particolari difficoltà, semplici sentieri.



L'attraversamento dei ghiacciai e le escursioni in alta montagna esigono una buona conoscenza dell'ambiente, la valutazione delle eventuali avversità atmosferiche, i problemi legati all'alta quota e le precauzioni da mettere in atto in caso di necessità. La conoscenza e l'affiatamento con l'ambiente risulta spesso determinante ai fini della sicurezza. Sul ghiacciaio la capacità di individuare il tracciato da percorrere,

riconoscendo crepacci e ponti di neve, si rende sempre necessaria così come risulta indispensabile anche l'uso disinvolto degli attrezzi da ghiaccio (ramponi, piccozza, chiodi). La formazione corretta della cordata su ghiacciaio e l'approntamento delle manovre di recupero e soccorso dell'eventuale compagno caduto in crepaccio non possono essere trascurate perché, in caso di necessità, la cordata deve contare soprattutto sulle proprie capacità di auto soccorso. Gli incidenti che avvengono per caduta in crepaccio non lasciano molto tempo a disposizione per i soccorsi, specialmente quando la persona subisce traumi, o è mal vestito o bagnato; i problemi di ipotermia sono in agguato. Quindi, avere una buona preparazione personale, conoscere l'ambiente, possedere una buona tecnica nell'uso dei materiali, saper comporre la cordata, trattenere la scivolata del compagno e saper approntare le manovre di auto soccorso sono requisiti minimi ed indispensabili per affrontare, con spirito precauzionale, anche l'attraversamento apparentemente più banale di un ghiacciaio.

Le escursioni in neve fresca, con scarponi o racchette da neve, sembrano oramai la facile prosecuzione invernale della stagione estiva di molti escursionisti. Spesso, troppo semplicemente, si pensa che basta vestirsi di più e calzare un paio di ciaspole per andare ovunque sulle montagne innevate. Peraltro un paio di scarponi pesanti e le racchette da neve apparentemente non costringono ad imparare difficili tecniche specialistiche tanto che, da anni, si registra un continuo aumento degli escursionisti invernali. Purtroppo, fra questa popolazione di appassionati, si osserva anche l'aumento degli incidenti dovuti al distacco di valanghe, spesso, per cattiva valutazione delle condizioni nivometeorologiche. Ancora una volta va detto che la giusta consapevolezza dei pericoli ambientali tante volte manca; in molti interventi del Soccorso Alpino si è potuto verificare che sono pochissimi gli escursionisti invernali che sanno valutare la stabilità del manto



nevoso, utilizzano le attrezzature di protezione quali **ARVA** (apparecchio per la ricerca di vittime da valanga), **pala, sonda**, e sono in grado di eseguire prontamente e con competenza le tecniche di ricerca e recupero del compagno travolto da valanga. **Le valanghe vanno evitate!** In caso di travolgimento **bisogna fare in fretta**: si contano solo 15 minuti per avere buone probabilità di uscirne vivi, poi la curva di sopravvivenza si abbatte in modo drastico (traumi, soffocamento lento, ipotermia). I soccorsi organizzati, anche se altamente efficienti con l'uso di elicottero ed unità cinofile da ricerca, risultano spesso impotenti; ecco perché **bisogna contare soprattutto sulle possibilità e capacità di auto soccorso**. Nel caso si fosse testimoni di un evento valanghivo con travolgimento di escursionisti, se non si disponesse di apparecchi ARVA e di competenze per l'intervento di auto soccorso e di assistenza sanitaria, si consiglia di:

- chiamare immediatamente i soccorsi organizzati (**118**)
- accertarsi che non ci siano altri distacchi in corso
- conoscere il numero delle persone travolte
- individuare il punto dove l'infortunato è stato travolto (zona di ricerca)

- percorrere la valanga in silenzio effettuando la ricerca vista/udito di indizi
- lasciare gli oggetti che si trovano nella posizione di rinvenimento
- attendere l'arrivo del Soccorso Alpino con le Unità Cinofile e rimanere a disposizione
- in caso di ritrovamento dell'infortunato provvedere immediatamente a liberare le vie aeree, evitare movimenti in caso di traumi e mantenerlo protetto da freddo e vento.

Ancora si ribadisce che la miglior difesa contro le valanghe è la prevenzione, ovvero non farsi travolgere. Molti distacchi infatti sono provocati da sciatori o escursionisti che rimangono vittima della loro stessa imprudenza. Per la preparazione dell'escursione invernale su terreno innevato l'ascolto del **Bollettino Nivometeorologico** è quindi d'obbligo! Ma non basta. Bisogna conoscere il manto nevoso, valutarne la stabilità non solo sul sentiero che si intende percorrere ma anche sui pendii che lo sovrastano, scegliere il percorso e rinunciare qualora le condizioni non si presentano favorevoli.

Ricordiamoci infine che la montagna con il suo fascino è sempre lì, dov'era e dove sarà; l'entusiasmo non deve far dimenticare la prudenza, a volte basta una semplice rinuncia per evitare disgrazie.

Per ridurre ragionevolmente i rischi in montagna bisogna sempre “cacciare fuori gli occhi”, conoscere se stessi, l'ambiente ed i propri ragionevoli limiti d'azione.



QUANDO CHIAMARE IL SOCCORSO.

Senza dimenticare che ogni intervento costituisce un dispendio di energie e spesso mette in situazione di pericolo i soccorritori, il CNSAS va sempre allertato quando si ritiene che, per incidenti od altro, sia seriamente compromessa l'incolumità delle persone coinvolte. Va sempre più diffondendosi la falsa cultura che qualcun altro deve garantirci la sicurezza ovunque e che, in caso di difficoltà, ci sarà sempre qualcuno che ci tirerà fuori dai guai. Non è sempre così ed in montagna, così come in tante altre situazioni, ad esempio in caso di condizioni meteorologiche avverse, le squadre di soccorso possono impiegare anche parecchio tempo prima d'intervenire. Quindi, è sempre bene disporre di conoscenze ed attrezzature necessarie per predisporre un'utile azione di autosoccorso.

COME CHIAMARE IL SOCCORSO.

In caso di necessità la chiamata al SOCCORSO ALPINO deve avvenire attraverso il numero unico del Servizio Sanitario di Urgenza ed Emergenza 118 comunicando quanto segue.

1. **Da dove sta chiamando (SPECIFICARE ALL'OPERATORE CHE CI SI TROVA IN MONTAGNA).**
2. **Fornire subito il numero del telefono da cui si sta chiamando** (se la chiamata dovesse interrompersi è importante che il telefono venga lasciato libero per consentire alla Centrale Operativa di richiamare).
3. **Fornire l'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando** (Comune, Provincia od in ogni caso un riferimento importante di ricerca rilevabile sulla cartina).
4. **Se in possesso di altimetro, (tarato prima di partire) fornire la quota del luogo dell'evento.**

5. **Fornire indicazioni di cosa è visibile dall'alto** (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc..).
6. **Dire cosa è successo:** (lasciarsi in ogni caso intervistare dall'operatore di centrale che avrà necessità di conoscere, per un buona valutazione sanitaria, la dinamica dell'incidente).
7. **Dire quando è successo** (la precisa identificazione dell'ora dell'evento può far scattare diverse procedure - come ad esempio la gestione via telefonica di una rianimazione cardio polmonare).
8. **Dire quante persone sono state coinvolte nell'evento.**
9. **Fornire le proprie generalità** (questa informazione fa perdere solo alcuni secondi all'emergenza ma è molto importante).
10. **Stabilire con certezza se la persona coinvolta ha difficoltà respiratorie; se è cosciente; se perde molto sangue, ecc.:** In ogni caso, lasciarsi intervistare dalle domande dell'operatore (normalmente l'intervento di soccorso è già scattato, ma le richieste successive servono per inquadrare con più precisione quanto potrà essere necessario all'équipe di soccorso fornendo loro i dati successivi via radio).
11. **Informare correttamente sull'esatta posizione del ferito** (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc.).

INOLTRE (CONSIDERANDO CHE L'INTERVENTO IN MONTAGNA POTRA' ANCHE NON ESSERE EFFETTUATO CON L'ELICOTTERO) SI DOVRA' INFORMARE L'OPERATORE RELATIVAMENTE:

- *al tempo impiegato (a piedi) dall'auto-mezzo al luogo dell'evento*
- *alle condizioni meteo sul posto (se sono pessime oppure se si stanno aggravando)*
- *alle condizioni del terreno*
- *alla presenza di vento*
- *alla visibilità in posto*
- *alla presenza nell'area dell'evento di fili a sbalzo, funivie, linee elettriche, ecc..*



CHIAMATE DI SOCCORSO SULL'ARCO ALPINO A CENTRALI DI SOCCORSO

(si ricorda in questo senso che i numeri sotto elencati sono quelli trasmessi dalle varie nazioni europee).

Potrebbero essere suscettibili di cambiamento senza alcun preavviso anche in previsione di una prossima unificazione del numero di chiamata europea):



ITALIA

118: *In montagna è possibile che la chiamata cada su centrali diverse da quella di riferimento, è indispensabile che, come per tutte le altre centrali operative di soccorso europee, si dia l'esatto riferimento della località (comune, città o provincia di partenza della gita)*

FRANCIA

15: *è il numero del SAMU smistano loro la chiamata al Soccorso Alpino*

SVIZZERA

144: *risponde su tutti i cantoni della Svizzera (se risulterà necessario l'elicottero provvederanno loro a chiamare la Rega al 1414)*

GERMANIA

110: *risponde la polizia che poi smista alla centrale operativa sanitaria*

AUSTRIA

144

SLOVENIA

112

In attesa dell'adozione del numero unico europeo 112

LE MODALITÀ INTERNAZIONALI PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:

SEI OGNI MINUTO

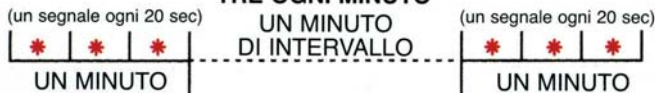


Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino a raggiungere la certezza di essere stati ricevuti e localizzati

LE MODALITÀ DI RISPOSTA

Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:

TRE OGNI MINUTO



Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino a raggiungere la certezza di essere stati ricevuti e localizzati

INTERVENTO CON ELICOTTERO:

comportamento e segnalazioni

Qualora esistano le condizioni meteorologiche ed ambientali che ne permettono l'operatività e la gravità dell'infortunato ne giu-

stifica l'utilizzo, l'intervento di soccorso è effettuato con l'impiego dell'elicottero. L'arrivo dell'elicottero sul luogo dell'evento pone dei problemi di comportamento e di comunicazione che devono essere conosciuti da chi assiste l'infortunato. Di regola la possibilità di parlare via radio



con l'equipaggio di bordo è riservata ai tecnici specialistici; si rende quindi particolarmente interessante l'adozione di semplici segnali visivi, convenzionali ed internazionali, che permettono le comunicazioni essenziali. Una sola persona assume la funzione di comunicatore; adottando le

posizioni indicate in figura si pone con le spalle al vento e rimane fermo durante l'avvicinamento dell'elicottero. Quando il pilota si appresta ad atterrare il segnalatore si accuccia a terra e rimane immobile. Tutti gli altri presenti si allontanano dal luogo dell'intervento.

SEGNALAZIONI CONVENZIONALI
USATE QUANDO
ESISTE IL CONTATTO
VISIVO E NON È
POSSIBILE
QUELLO ACUSTICO

POSIZIONE: IN PIEDI
CON LE BRACCIA ALZATE,
SPALLE AL VENTO



- RISPOSTA AFFERMATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI
- ATTERRARE QUI, IL VENTO È ALLE MIE SPALLE



POSIZIONE: IN PIEDI
CON UN BRACCIO
ALZATO E UNO ABBASSATO,
SPALLE AL VENTO



- NON SERVE SOCCORSO
- RISPOSTA NEGATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI

L'intervento dell'elicottero in montagna avviene in condizioni da considerarsi sempre ad elevata criticità, pertanto, è opportuno che tutti conoscano alcune semplici regole di comportamento per agevolare, o perlomeno non intralciare, le operazioni di soccorso. Se il terreno lo permette l'elicottero effettuerà una manovra di atterraggio; questa operazione può avvenire solo in zone lontane da teleferiche, linee elettriche, piante ed altri ostacoli. La zona di atterraggio deve essere altresì ben individuabile dall'alto. In tale caso le persone presenti sul luogo dell'evento devono:

- sgomberare il luogo da zaini, indumenti e tutto ciò che può volare via
- allontanarsi dal luogo dell'atterraggio mettendosi in posizione di sicurezza
- mantenere i bambini per mano ed i cani al guinzaglio
- rimanere fermi senza allontanarsi e tanto meno avvicinarsi all'elicottero durante e dopo la manovra

- per nessun motivo ci si avvicina all'elicottero dalla parte posteriore
- **nonostante le indicazioni che vengono date sarà il pilota a decidere il luogo di atterraggio e la manovra da effettuare**

Quando il terreno non permette l'atterraggio il pilota può decidere di avvicinarsi al luogo dell'incidente adottando una manovra di volo stazionario (**hovering**); l'elicottero si mantiene fermo a poca distanza dal terreno, a volte appoggia un solo pattino. La manovra risulta particolarmente delicata ed impegnativa per il pilota che deve mantenere l'elicottero in equilibrio precario; lo sbarco dei soccorritori e l'imbarco dell'infortunato devono avvenire con la massima delicatezza ed in perfetta sintonia sotto l'autorizzazione del personale di volo. **Nessuno per nessun motivo deve avvicinarsi all'elicottero** specialmente nella zona posteriore e nella parte alta del pendio dove le pale possono girare a





pochissima distanza dal terreno. Su terreno verticale o in situazioni dove non è possibile adottare manovre di atterraggio od hovering, viene impiegato il **verricello**. Dall'elicottero posto con volo stazionario sulla verticale del luogo dell'incidente, viene calato il tecnico del soccorso alpino che, valutata la situazione, sarà raggiunto con la stessa tecnica dall'équipe sanitaria. Anche in questo caso nessuno deve avvicinarsi alla zona dove opera l'elicottero; sarà il tecnico del *Soccorso Alpino* a chiedere se e come collaborare per le operazioni di soccorso.

LA RICERCA DI PERSONE DISPERSE:

attivazione e comportamento.

In caso di non rientro a casa di un conoscente o, caso che non dovrebbe mai succedere, in caso di smarrimento di un compagno di gita, è bene attivare le squadre del Soccorso Alpino per effettuare le ricerche della persona dispersa. La chiamata va inoltrata al SSUEm 118 appena si ha la certezza del mancato rientro secondo quanto previsto o lo smarrimento del compagno sul luogo dell'ultimo avvistamento; se possibile, conviene iniziare le ricerche sfruttando le ultime ore di luce prima della notte. A seguito della chiamata bisogna rimanere a disposizione dei soccorritori fornendo tutte le indicazioni necessarie; se possibile,

è utile procurare una foto della persona dispersa. Di regola le ricerche vengono condotte con l'impiego di Unità Cinofile di Ricerca in Superficie; il conduttore è accompagnato dal proprio cane che viaggia libero sulla zona di lavoro.

Questi animali non costituiscono pericolo alcuno; se si è in giro con il proprio cane conviene comunque tenerlo al guinzaglio. E' bene ignorare il cane che sta lavorando, non toccarlo e rimanere calmi nel caso vi si avvicini abbaiando perché ha osservato che siete seduti o sdraiati a terra. Se state camminando lungo una zona in cui è in corso una ricerca con l'impiego delle Unità Cinofile, continuate il vostro percorso ignorando il lavoro dei cani.

Publiccando e divulgando quest'opuscolo il CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO, il CLUB ALPINO ITALIANO e quanti collaborano all'iniziativa, sperano di sensibilizzare i frequentatori della montagna fornendo loro consigli per una conoscenza attenta dei temi legati alla sicurezza e sviluppare, nello stesso tempo, la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri ragionevoli limiti d'azione.

Il CLUB ALPINO ITALIANO organizza Corsi di Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Alpinismo, Scialpinismo, Fondo Escursionismo; sono attive escursioni dei Gruppi Età d'Oro ed escursioni collettive: chiedi informazioni presso la Sezione CAI a te più vicina.

Le escursioni promosse dalle Sezioni del CAI rappresentano la grande maggioranza di tutte le attività e sono affidate a persone particolarmente esperte, di regola, ad un Accompagnatore di Escursionismo in grado, con la sua preparazione, di ridurre i rischi. Per le escursioni che reputi troppo impegnative secondo le tue capacità puoi affidarti a professionisti quali l'Accompagnatore di media montagna o la Guida Alpina.



È NELLA TUA NATURA

Photo: P. M. Libertini



BOULDER



SILVA EXPEDITION



MUSTANG


FERRINO

www.ferrino.it

ESSENTIAL

Il necessario diventa essenziale



Phantom...
porti tutto con te!
15 L / 250 g

Zaino ultra leggero e compatto per contenere tutto l'equipaggiamento essenziale per l'escursionista.

ED 150 Evo
420 g

Poncho
175 g taglia S/M

Minima 1 SL
960 g

B-Dry Jacket Evo
144 g taglia M

Dry Bags
84 g

B-Dry Jacket Evo

- Il miglior connubio di leggerezza, compattezza ed impermeabilità.
- Impermeabile al 100% grazie all'utilizzo del nuovo tessuto siliconato B-Dry Evo (41 g/mq); cuciture nastrate e spalmatura poliuretanicca garantiscono una colonna d'acqua fino a 1500 mm.
- Costruzione Ripstop per un'ottima resistenza a strappi e abrasioni.

Poncho

- Compatto e leggero grazie al tessuto siliconato B-Dry Evo (41g/mq); massima protezione per un'impermeabilità fino ad una colonna d'acqua di 1500 mm.
- Cuciture nastrate, aperture laterali per un'ottima ventilazione, sistema di regolazione del cappuccio che permette libertà di movimento del capo senza pregiudicare la visibilità.
- Dotato di occhietti rinforzati, sacchetto custodia con moschettoncino incluso.

Dry Bags

- Set di 3 sacche stagiate leggere e compatte per proteggere gli effetti personali.
- Misure: 25 x 50 cm, 22 x 29 cm, 18 x 25 cm.



WORKFRAME

PROFESSIONAL EQUIPAGE



ALPSTATION SARZANA

19038 Sarzana (SP)
Via Variante Aurelia, 7
Tel. 0187 624389
sarzana@alpstation.it

ALPSTATION BRUNECK

39031 Brunico (BZ)
Via Passeggiata Tielt, 4
Tel. 0474 550484
bruneck@alpstation.it

ALPSTATION CLES

38023 Cles (TN)
Via Marconi, 86
Tel. 0463 600312
cles@alpstation.it

ALPSTATION KIDS CLES

38023 Cles (TN)
Via Marconi, 66
Tel. 0463 600265
kidscles@alpstation.it

ALPSTATION BASSANO

36061 Bassano del G. (VI)
Via Capitelvecchio, 4
Tel. 0424 525937
bassano@alpstation.it

ALPSTATION SALZBURG

05081 Anif-Niederalm Salzburg (A)
Mitterweg, 2
Tel. +43 06246 75555
info@alpstation-salzburg.at

ALPSTATION ISERA

38060 Isera (TN)
S.P. 90 Destra Adige, Loc. Le Fosse, 2
Tel. 0464 750140
isera@alpstation.it

ALPSTATION TARVISIO

33018 Tarvisio (UD)
Via Roma, 56
Tel. 0428 450040
tarvisio@alpstation.it

ALPSTATION BRIANZA

23843 Dolzago (LC)
Via Provinciale, 11
Tel. 0341 451250
brianza@alpstation.it

ALPSTATION MILANO

20135 Milano (MI)
Via Mantova, 21
Tel. 02 54122800
milano@alpstation.it

ALPSTATION AOSTA

11020 Saint Christophe (AO)
Loc. Grand Chemin, 106
Tel. 0165 267898
aosta@alpstation.it

MONTURA SHOP TORINO

10121 Torino (TO)
Via G.B. Viotti, 2
Tel. 011 541532
torino@alpstation.it