



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI SAN VITO AL TAGLIAMENTO



ESCURSIONISMO divertimento e sicurezza

Chi ama e frequenta la montagna, impara a conoscerla e sa che, a seconda delle condizioni e degli scenari sia ambientali che soggettivi, il divertimento e la sicurezza possono integrarsi o superarsi a vicenda. Saranno sempre le nostre scelte a favorire il buon equilibrio di entrambe oppure il prevalere dell'una sull'altra.

Ma è certamente più importante la sicurezza per tenere lontani i guai dalle nostre escursioni e consentirci di trarne le migliori soddisfazioni tra le quali il divertimento.

Per raggiungere il nostro scopo sarà quindi utile approfondire i seguenti argomenti:

- 1) Rischi e pericoli della Montagna;
- 2) Preparazione di un'escursione;
- 3) Cartografia e orientamento;
- 4) Meteorologia;
- 5) Abbigliamento e attrezzature;
- 6) Preparazione fisica;
- 7) Cibi e bevande;
- 8) Con ciaspole in ambiente innevato;
- 9) Cenni sulla conduzione di un'escursione;
- 10) Cenni sulle responsabilità dell'accompagnamento;

1 - Rischi e pericoli della montagna

La montagna, a causa della sua conformazione e per la varietà dei suoi fenomeni naturali, talvolta può riservare cattive sorprese. Più elevata è l'altezza dei luoghi in cui ci troviamo, più numerosi sono i rischi cui si può incorrere. Valanghe, crepacci, frane, improvvise bufere, abbassamenti della temperatura corporea, perdita dell'orientamento, rappresentano solamente alcuni dei pericoli cui vanno incontro gli escursionisti e gli alpinisti.

Va da sé che per frequentare la montagna è necessario imparare a conoscere preventivamente questi potenziali pericoli per evitarli o quanto meno per sapere che potremmo doverli affrontare.

Essi sostanzialmente si dividono in due tipologie:

pericoli oggettivi – sono quelli inerenti la natura stessa della montagna o meteorologici: **sole** (*insolazione, disturbi agli occhi, distacco valanghe e cornici di neve, caduta sassi*); **freddo** (*congelamento, assideramento, generale perdita di concentrazione, sensibilità e lucidità*); **vento** (*distacco valanghe e caduta pietre, congestioni, abbassamento della temperatura esterna e di quella corporea, ostacolo ai movimenti, difficoltà di respirazione, aumento esponenziale della sensibilità al freddo*); **maltempo** (*fulmini, caduta sassi, variazioni delle caratteristiche del terreno, mancanza di visibilità e perdita dell'orientamento, perdita di concentrazione, sensibilità e lucidità*); **presenza di uomini o animali** (*caduta sassi, distacco di valanghe*).

pericoli soggettivi – dipendono dalle persone e dalle loro azioni, potrebbero essere evitati ma invece rappresentano la maggior causa di incidenti: **limiti psicofisici** (*mancata preparazione ed attitudine mentale, mancata preparazione fisica ed allenamento specifico, eccesso di confidenza, paura e vertigini*); **limiti tecnici** (*manovre sbagliate, scelta errata del materiale e delle attrezzature, scelta errata dell'abbigliamento e delle calzature, valutazione errata dell'itinerario e dei tempi di percorrenza*); **limiti di esperienza** (*scelta dei compagni inadeguata, insufficienti informazioni sull'ambiente prescelto e sui percorsi individuati, disinteressamento sugli itinerari alternativi e sulle vie di fuga o di discesa, non conoscenza o sottovalutazione dei propri limiti psicofisici, rilassamento psicologico incontrollato*); **disattenzione e/o superficialità** (*la scelta di itinerari inadeguati alle proprie caratteristiche tecniche, emotive, di preparazione atletica e psicologica, il non saper rinunciare agli obiettivi prefissati*).

C'è tuttavia da tener presente che la separazione delle due tipologie di pericoli non è così netta come esigerebbe la necessità di schematizzare, anzi il più delle volte **oggettivo** e **soggettivo** sono talmente legati tra loro che l'uno è tale solo perché innesca l'altro. L'esperienza di molti alpinisti insegna che in montagna l'imprevisto si verifica più spesso che nella vita quotidiana e che la distrazione è la prima e più grave imprudenza in cui si può incorrere.

2 – Preparazione di un'escursione

Scelta dell'itinerario: informazioni sui percorsi montani si possono reperire ovunque, cartine topografiche, guide escursionistiche e pagine del web si dimostrano molto utili per la scelta di innumerevoli itinerari.

Però ciò non ci libera dall'incombenza di studiarci a tavolino ogni escursione che intendiamo fare per capire se fa al caso nostro e stabilire almeno i seguenti dettagli: la direzione, i tempi di marcia, i potenziali punti critici, gli eventuali percorsi alternativi e/o le vie di fuga.

Inoltre è importante sapere se lungo il percorso vi sono punti di appoggio, la loro dislocazione e ogni altra indicazione utile a garantire la sicurezza, con particolare riferimento alle caratteristiche della zona, al livello di difficoltà, ai possibili rischi presenti, alla possibilità di far intervenire il Soccorso Alpino, ecc.

Quindi non sottovalutare mai nessun aspetto dei pericoli e dei rischi connessi allo svolgimento di qualsiasi attività legata alla montagna e al suo ambiente, particolarmente quando si presenti ostile e impervio.

Sicurezza è anche avere precisa consapevolezza delle proprie condizioni psico-fisiche, del proprio allenamento e della propria preparazione dal punto di vista tecnico, rispetto all'impegno richiesto, evitando quindi di affrontare itinerari al di sopra delle proprie capacità. *(saper rinunciare non è una sconfitta ma un'onorevole ritirata – un caro amico soleva dire: talvolta è necessario il "coraggio" di tornare indietro).*

Mai da soli: se si è soli vi sono maggiori probabilità che un qualsiasi inconveniente si possa trasformare in un pericolo grave. Si deve poter fare pieno affidamento sui compagni di gita anche nell'emergenza. Valutare ogni volta l'opportunità di far riferimento a guide alpine o a scuole e sezioni del Club Alpino Italiano.

Lasciare sempre detto con estrema precisione ai famigliari, agli amici e conoscenti il luogo dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere, anche segnalando il proprio passaggio in modo appropriato sui libri dei rifugi e dei bivacchi o altri supporti cartacei.

Occhio al tempo: informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche, facendo riferimento alle previsioni meteo locali poiché risultano più precise ed attendibili di quelle a carattere nazionale. *(Le caratteristiche meteorologiche possono influire in modo importante sull'esito dell'attività che si sta compiendo).*

Orario di partenza: l'ora di partenza dipende dal tipo di itinerario che è stato scelto, ma è consigliabile mettersi sempre in marcia di buon'ora. Non dimenticare che in montagna sono frequenti gli addensamenti nuvolosi ed i temporali nelle ore più calde della giornata. Inoltre, avrete più ore di luce a disposizione.

Saper camminare: camminare lentamente, soprattutto nelle prime mezz'ora. I muscoli hanno bisogno di scaldarsi. Abituatevi a mantenere un passo regolare. Il battito cardiaco non dovrebbe mai superare le 130 pulsazioni al minuto. Non fermatevi troppo spesso, ma fate delle pause ogni ora o due.

Approfittatene per bere e mangiare qualcosa. Non abbandonate i sentieri marcati.

Nell'ambiente montano è consigliabile assumere questi comportamenti:

- seguire sempre i sentieri e il percorso indicati;
- nei percorsi più impegnativi restare sempre vicino ad altre persone o agli accompagnatori;
- fare pause frequenti, anche in base alle esigenze fisiche (stanchezza, fame, sete) e psicologiche (paura, insicurezza);
- non accendere fuochi o giocare con fiammiferi o accendini;
- non gridare o fare inutili schiamazzi;
- non far rotolare sassi per disattenzione o gioco;
- rispettare sempre la natura: riportare sempre a valle tutti i propri rifiuti e quelli di chi li ha dimenticati;
- non infastidire o spaventare animali di qualsiasi tipo;
- non raccogliere o strappare funghi, fiori ed erbe senza uno scopo preciso: possono essere velenosi, inoltre si danneggia inutilmente l'ecosistema;
- non pensare che il telefono cellulare o il GPS possa risolvere ogni problema o difficoltà: la propria e l'altrui sicurezza risiedono prima di tutto nella conoscenza dei propri limiti e nella capacità di ammetterli.

3 – Cartografia ed orientamento "Per sapere dove andare devi sapere dove sei"

Sapersi orientare è altrettanto importante che sapersi muovere sul verticale, su ambiente innevato o ghiacciato. Per potersi orientare bisogna imparare a "leggere" le carte topografiche, sapere sempre dove ci si trova e capire se lungo il nostro cammino vi sono salite, discese o entrambe, se il terreno può essere innevato e quindi la traccia o i segnavia coperti e nascosti, conoscere i numeri dei sentieri, così da sapersi muovere in caso di nebbia o del sopraggiungere della notte.

Per fare ciò bisogna avere con sé la cartina del luogo, l'altimetro, la bussola e una pila frontale.

4 – Meteorologia Per la bella escursione in programma domani come sarà il tempo?

La meteorologia è una scienza non facilmente comprensibile ed intuibile. Una buona capacità di osservazione ci aiuta negli anni a maturare una certa esperienza per capire, anche durante l'escursione, quale potrà essere l'evoluzione meteorologica, ma azzeccarci non è facile; allora è buona regola informarsi sui bollettini meteo o nivo-meteo, meglio se locali, che risultano più affidabili delle nostre intuizioni. Poi, a noi la decisione di partire, rinviare, cambiare percorso o luogo della gita. Ma durante l'escursione

dobbiamo essere attenti e decidere in proprio sul da farsi per evitare problemi che potrebbero crearci dei guai;

VENTO E FREDDO: Sono potenzialmente sempre presenti sia a quote elevate sia a quote più modeste. Dipendono da fattori oggettivi (es. la temperatura dell'aria e l'intensità del vento) e da fattori soggettivi (es. la stanchezza o l'affaticamento). Repentini abbassamenti di temperatura sono sempre possibili a prescindere dal luogo e dalla meta prescelta. Il vento è un agente che determina velocemente la perdita di calore del corpo: questo fattore aumenta sensibilmente qualora gli indumenti risultino bagnati o molto aderenti e stretti al corpo, oppure vi sia la presenza di condizioni traumatiche nel soggetto.

NEBBIA: E' un fenomeno che possiamo facilmente incontrare in montagna ma anche nelle zone collinari e in qualunque stagione. Può compromettere il senso di orientamento in qualsiasi circostanza e su qualsiasi terreno. Ciò rende opportuno conoscere perfettamente la zona in cui si svolge il proprio itinerario e portare con sé la cartina di riferimento. In caso di disorientamento è sempre preferibile fermarsi e allertare i soccorsi; spostarsi in direzioni incerte può portare a correre dei rischi inutili e pericolosi.

PIOGGIA NEVE E GRANDINE: Possono sorprendere in modo inaspettato e importante, qualsiasi persona e in qualsiasi circostanza. Essere adeguatamente preparati psico-fisicamente e tecnicamente, oltre a indossare e calzare un abbigliamento adatto, può risultare spesso fondamentale. In queste circostanze bisogna porre particolare attenzione ai sentieri con fondo in terra ed erba che in genere diventano più scivolosi, così come lo sono anche le rocce più levigate. Bisogna porre attenzione alla possibile caduta di sassi e all'ingrossamento repentino di rii e torrenti.

FULMINE: E' un fenomeno tipico dei temporali estivi, ma può manifestarsi anche in primavera ed in autunno. Costituisce sempre un pericolo molto serio. In queste circostanze si devono abbandonare immediatamente le zone vicine ad alberi, a spuntoni di roccia o guglie isolate, le zone in prossimità di creste e cime, preferendo luoghi pianeggianti e dal terreno uniforme. Abbandonare attrezzatura ferrosa e metallica. In casi di ricovero in grotte ed anfratti si deve controllare che gli stessi non siano percorsi da percolature e rivoli d'acqua, poiché possono condurre scariche elettriche. Non rimanere in ogni caso appoggiati alle pareti o sdraiati per terra.

5 – Abbigliamento e attrezzature

Affidarsi a qualche negozio specializzato, leggere riviste dedicate alla montagna o meglio ancora i manuali editi dal CAI, consente di ottenere con una certa facilità consigli importanti sull'abbigliamento e sulle molte attrezzature disponibili sul mercato, necessarie e/o indispensabili per ogni tipo di escursione.

La scelta delle calzature, visto che in montagna soprattutto si cammina, è di fondamentale importanza; sono da preferire pedule da trekking o scarponi, purché con suola in "vibram" o analoga, che consenta una buona aderenza su terreno e rocce. Non scarpe da ginnastica o qualsiasi altra calzatura soprattutto se a suola troppo morbida o liscia.

Meglio dotarsi di abbigliamento leggero e funzionale, ma adeguato all'escursione e alla stagione, a buona tenuta termica e tessuto idrorepellente (maglioni, pile o simili), giacca a vento con tessuto idrorepellente e traspirante, biancheria di ricambio, berretto e guanti. Talvolta è importante avere gli occhiali da sole, un foulard e crema protettiva.

La dotazione di attrezzature da portare appresso (corde, imbraco, casco, kit da ferrata, ciaspe, ramponi, ecc.), per ogni escursione o ascensione, dovranno essere in relazione alle difficoltà o situazioni che si incontreranno, (*anche da qui l'importanza di informarsi sul percorso*). Da considerare che la pulizia e la corretta conservazione delle stesse, sono importanti per la loro efficacia, bisognerà quindi seguire ogni indicazione data dai produttori.

E' bene conoscere le proprie attrezzature, così come la storia del loro utilizzo, particolarmente quelle inerenti la sicurezza; consigliamo di prestarle solo a persone fidate, o meglio non prestarle affatto se non in caso di emergenza.

Portare sempre la cartina della zona e preparare lo zaino, prima con ciò che è indispensabile, poi con ciò che può servire, ed infine tutto il resto, ricordando che il peso dello zaino può fare la differenza tra "piacevole" e "disagevole".

Per finire, può tornare utile disporre di uno spezzone di corda e un paio di moschettoni, un telo termico di materiale plastico alluminizzato che serve a proteggere ed isolare il corpo sia dal caldo sia dal freddo; in alcune situazioni sono utili: un accendino, un coltellino, carta e penna, un kit di pronto soccorso (cerotto disinfettante, garze sterili e bende elastiche).

6 – Preparazione fisica "Si sale col cuore e si scende con le articolazioni".

Un'ottima preparazione fisica consente di effettuare escursioni di notevole impegno e grande soddisfazione, ma bisogna prima guadagnarsela.

Il criterio è: una buona preparazione teorica non si abbina ad un fisico che non sopporta lo sforzo, talvolta prolungato, che la pratica dell'escursionismo richiede. Nemmeno lo spirito di chi non accetta la fatica che la salita richiede (*ma neanche la discesa è gratis*) rende piacevole salire sentieri, gustare panorami, ecc.

Allora è fondamentale mantenere costantemente una buona preparazione che tenga allenato il fisico e predisposta la mente. E' sufficiente un allenamento semplice e senza eccessi, che tonifichi e rafforzi la muscolatura, le articolazioni e il sistema cardio-respiratorio, unito ad una corretta alimentazione soprattutto nei giorni che precedono l'escursione.

7 – Cibi e bevande

Durante le camminate la sudorazione e l'intensa respirazione, comportano perdite considerevoli di liquidi, perciò, per la buona riuscita di ogni tipo di escursione, è importante bere abbondantemente, assumendo preferibilmente liquidi ricchi di sali minerali.

La scorta di bevande deve essere adeguata alla lunghezza del percorso e alla durata dell'escursione, considerando che le belle giornate con atmosfera asciutta, anche se invernali, ne richiedono una maggiore quantità. L'uso di bevande alcoliche durante il percorso è in ogni caso sconsigliato.

I cibi devono essere ad alto valore energetico, di modesto volume e facilmente assimilabili dall'organismo, evitando ciò che può rallentare la digestione sottraendo energie alla muscolatura.

8 – Con ciaspole in ambiente innevato

Le "ciaspole" o racchette da neve sono uno strumento che negli ultimi tempi si è sempre più diffuso tra gli escursionisti poiché permette di spostarsi agevolmente nell'ambiente alpino innevato, consentendo escursioni molto appaganti e di grande suggestione.

Ma per questo tipo di attività gli incidenti, anche mortali, sono in aumento di pari passo alla diffusione dell'uso dell'attrezzo. Si riescono a raggiungere mete un tempo riservate agli sci alpinisti, dove il **sovraccarico** sul manto nevoso determinato dal proprio passaggio può essere più che sufficiente a provocare una valanga, particolarmente laddove esso sia scarsamente consolidato; questo è un rischio che troppo spesso risulta sottovalutato.

Pertanto è necessario avere **ottime conoscenze dell'ambiente alpino innevato** e ogni escursione deve essere studiata a tavolino il giorno precedente la sua effettuazione, informandosi sulle condizioni meteo e sullo stato del manto nevoso mediante i bollettini nivometeorologici della zona interessata e tenere in seria considerazione il grado di pericolo valanghe e le previsioni del tempo.

Dovranno inoltre essere prese in considerazione, osservando la cartina topografica della zona, la morfologia dei pendii (esposizione, pendenza, presenza o meno di vegetazione ecc.) e tenendo in considerazione che dove la loro inclinazione superi i 27° vi è rischio di valanga.

Non andare mai da soli e, nei percorsi o tratti di percorso, dove le condizioni di rischio siano anche solo presunte, valutare l'opportunità di tornare indietro o quanto meno accertarsi che tutti i componenti del gruppo siano dotati dell'attrezzatura minima di sicurezza (ARVA, pala e sonda da valanga).

Nei punti di maggior pericolo tenere le distanze di sicurezza (almeno 10-15 metri tra una persona e l'altra) non perdendo mai il contatto visivo con il compagno che ci precede o che ci segue.

Valutare ad ogni singolo pendio la capacità di sopportare il carico e le sollecitazioni che andremo ad imprimere con il nostro passaggio e prestare attenzione ad ogni segnale che l'ambiente presenta quali per es. l'esistenza di valanghe cadute di recente, presenza di accumuli o lastroni di neve ventata e quindi il rumore della neve sotto il peso dei nostri passi

Non dimenticare che tagliare un pendio con neve non consolidata può significare provocare una valanga, e che ogni eventuale sosta deve essere fatta solo in luoghi sicuri, lontano da canaloni e zone che si sospettano percorse da valanghe.

9 – Cenni sulla conduzione di un'escursione

Chi propone un'escursione ad amici, compagni o chicchessia, deve:

- **informare** ogni partecipante in modo esaustivo sulle caratteristiche del percorso (punto di partenza e arrivo, difficoltà, dislivello, tempi di marcia, abbigliamento ed eventuali attrezzature necessarie);
- **alla partenza** controllare che tutti abbiano l'occorrente e che si apprestino ad usarlo correttamente;
- **durante l'escursione** osservare lo stato del percorso e l'evoluzione meteo, controllare il corretto uso dell'attrezzatura, il comportamento individuale e di gruppo dei partecipanti e ogni altro elemento utile alla sicurezza dei compagni d'escursione.

E' molto importante che ogni gruppo di escursionisti individui un "capogita", che abbia sufficiente conoscenza ed esperienza da poter garantire la sicurezza ad ognuno, che sappia controllare che ogni rischio o pericolo sia evitato o limitato il più possibile.

Si ricorda inoltre che oltre il 90% degli incidenti accadono in discesa, pertanto l'escursione termina con il ritorno alla base di partenza e non al raggiungimento della vetta.

10 – Cenni sulle responsabilità dell'accompagnamento

L'argomento è assai difficile e complesso da sviluppare, soprattutto in funzione del fatto che chiunque si propone di accompagnare una singola persona o un gruppo in un'escursione, lo fa con entusiasmo e spirito di altruismo senza pensare a conseguenze derivanti dai fatti che possono accadere durante la medesima e dei quali lui potrà essere ritenuto responsabile.

Ma perché può essere imputata una colpa a chi accompagna? - Perché ancora vige il principio che coloro che sono accompagnati 'si affidano' a chi li accompagna e che pertanto quest'ultimo dovrà garantire loro, oltre alla soddisfazione del partecipare alla gita, anche l'incolumità personale.

Ogni qualvolta una persona "titolata" (accompagnatore di escursionismo, guida alpina, istruttore di alpinismo, ecc.) si propone o accetta di accompagnare un'escursione, si configura una sorta di contratto tra lui e gli accompagnati, in quanto figura essere persona esperta e abilitata a cui gli stessi si affidano. In caso di incidente gli verrà chiesto di dimostrare di aver agito in modo professionale e corretto.

I non titolati, proprio per la mancanza dell'abilitazione, avranno minore credibilità nel dimostrare di aver operato oculatamente durante la gita.

In ogni caso gli eventi per i quali si può attribuire colpa in caso di incidente devono essere causati da:

Imperizia: è la colpa di chi manca in abilità, in esperienza e pratica di ciò che dovrebbe conoscere;

Imprudenza: è il comportamento di chi non osserva le regole e le modalità che evitino di correre i rischi prevedibili e/o conosciuti;

Negligenza o dolo: è l'omesso compimento di un'azione doverosa o il compiere volutamente un atto illecito.

N.B.: *comunque sia, durante un apposito convegno un magistrato ci rincuorò, informandoci che ad oggi la statistica indica che è davvero infrequente essere incolpati per incidenti conseguenti l'accompagnamento in montagna, per contro si rischia molto di più quando si va in auto a fare la spesa.*

Questo testo è il frutto di discussioni, consigli ed esperienze dirette degli autori, ma anche di suggerimenti tratti dalla rete.