

C.N.S.A.S.

SICURI IN MONTAGNA

Progetto a cura della direzione nazionale C.N.S.A.S.



**SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
LOMBARDO**



CLUB ALPINO ITALIANO



Con il patrocinio del SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO LOMBARDO e la collaborazione delle Commissioni Tecniche Lombarde del CLUB ALPINO ITALIANO, continua il programma dedicato alla prevenzione degli incidenti sulle montagne lombarde.

I dati sotto esposti non devono trarre in inganno: 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 fanno registrare la grande maggioranza degli eventi a carico delle pratiche escursionistiche.

Ciò non significa che i sentieri sono più pericolosi delle vie alpinistiche, ma solo che sono spesso affrontati da persone non adeguatamente preparate; escursionisti che non conoscono sufficientemente l'ambiente montano o non ne rispettano le regole.

Ignorare queste indicazioni fondamentali o sottovalutarne l'importanza costituisce un grave fattore di rischio per la propria e l'altrui incolumità.

SIGURI SUL SENTIERO

Dati statistici riassuntivi "1998-2002"
rilevati dai dati CNSAS
riferiti alla fascia escursionistica

causa	totali
CADUTA DA SENTIERO	1202
MALORE GENERICO	532
SCIVOLATA SU TERRENO	323
PERDITA ORIENTAMENTO	225
RITARDO NEL RIENTRO	150
INCAPACITA' DI MOVIMENTO	125
CONDIZIONI METEO NEGATIVE	85
SCIVOLATA SU NEVE	82
SCIVOLATA SU GHIACCIO	53
SINDROME DA SFINIMENTO	45
CADUTA IN CREPACCIO	40
FOLGORAZIONE	8

Publiccando e divulgando questo pieghevole il SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO, il CLUB ALPINO ITALIANO e quanti collaborano all'iniziativa, sperano di sensibilizzare i frequentatori della montagna fornendo consigli per una conoscenza attenta dei temi legati alla sicurezza e per sviluppare, allo stesso tempo, la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.

Il CAI, associazione senza scopo di lucro, ha tra i suoi obiettivi quello di far incontrare persone che condividono lo stesso piacere dell'andare per monti.

Far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori più occasionali può ridurre enormemente il rischio d'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.

La sicurezza in montagna è un fatto molto complesso e parecchi sono gli elementi che concorrono per ottenerla; la prevenzione degli incidenti in ambiente alpino è quindi un progetto ambizioso che va perseguito come formazione culturale.

Facciamo insieme, passo dopo passo, alcune osservazioni dalle quali poter trarre utili consigli



Prima di intraprendere un'escursione occorre valutare la propria preparazione psico-fisica e tecnica senza dimenticare l'importanza di conoscere il territorio che andremo a percorrere.

Un normale itinerario escursionistico può trasformarsi in una situazione di pericolo se non affrontato con "testa" e "gambe" opportunamente allenate.

L'eccessivo affaticamento muscolare può risultare pericoloso; l'uso di due bastoncini (meglio se con impugnatura ergonomica e dotati di ammortizzatore) è un valido aiuto per migliorare l'equilibrio ed ottimizzare le energie scaricando parte dello sforzo sui muscoli delle braccia.

Nei percorsi più difficili (EE e soprattutto EEA) occorre conoscere come muoversi e come si usano correttamente le attrezzature necessarie per la propria sicurezza.

Attenzione a valutare anche le capacità di chi cammina con noi, specie se si tratta di bambini o di compagni alle prime armi. In questi casi sarà bene che l'escursionista esperto rimanga a valle del bambino (o dell'inesperto) sia in salita sia in discesa tenendolo vicino e costantemente controllato.

Non va dimenticato che alcuni passaggi critici potranno essere superati in sicurezza solo con l'adeguato utilizzo di assicurazione con corda.

La difficoltà dell'itinerario gioca un ruolo importante e va sempre valutata con la massima attenzione servendosi di apposite indicazioni (vedi tabella sulla classificazione delle difficoltà).

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.

L'alimentazione di chi pratica attività escursionistica, specie se impegnativa e prolungata, deve essere sana ed equilibrata; assumere cibi senza una regola precisa, non solo durante l'attività fisica ma anche nei giorni che precedono la gita, può giocare brutti scherzi ed indurre presto allo sfinimento.

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 precisi; programmare una qualsiasi attività in montagna senza la consultazione di un bollettino meteo è sinonimo di incoscienza.

Esistono percorsi decisamente al limite e quindi affrontabili solo con preparazioni specifiche.

In questi casi si consiglia la massima attenzione ovvero la necessità di una formazione adeguata presso una Scuola del CAI o l'aiuto di una Guida Alpina.

Le ferrate richiedono un'adeguata attitudine all'esposizione, una sicura tecnica d'arrampicata e la capacità di usare correttamente le attrezzature di protezione (set con dissipatore d'energia, casco, imbracatura, nodi di servizio e moschettoni).

L'attraversamento di ghiacciai e le escursioni in alta montagna richiedono una buona conoscenza dell'ambiente e la capacità di individuare il tracciato da percorrere riconoscendo crepacci e ponti di neve.

Indispensabile sarà l'uso degli attrezzi da ghiaccio (ramponi, piccozza, chiodi), la formazione della cordata su ghiacciaio e la padronanza delle manovre di recupero e soccorso dell'eventuale compagno caduto nel crepaccio.

Le escursioni su neve fresca con scarponi o racchette da neve (ciaspe) obbligano alla conoscenza del manto nevoso, delle attrezzature di protezione quali ARVA, pala e sonda, e delle relative tecniche di recupero del travolto da valanga. (se in alta montagna, anche nel periodo estivo)

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

Per ridurre ragionevolmente i rischi in montagna bisogna fare come i vecchi alpinisti e "cacciare fuori gli occhi"; la conoscenza dell'ambiente, delle tecniche, del tempo, e la preparazione psico-fisica concorreranno a garantire il successo delle nostre escursioni.

Ricordiamo anche che la sicurezza in montagna non può nemmeno essere ciecamente delegata all'uso di sofisticate attrezzature e strumentazioni (materiali raffinati, cellulare, GPS, ecc.); l'unico attrezzo e strumento indispensabile è la testa.

Quindi, sicurezza e prevenzione come fatto di cultura; la cultura della paura, la cultura della rinuncia e della ricerca ostinata dei propri ragionevoli limiti d'azione.



CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

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

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.

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.



COME CHIAMARE IL SOCCORSO:

1. Digitare il numero telefonico del **SOCCORSO SANITARIO 118**
2. dire da dove sta chiamando (**SPECIFICARE ALL'OPERATORE CHE CI SI TROVA IN MONTAGNA**);
3. 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);
4. 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);
5. se in possesso di altimetro, (tarato prima di partire) fornire la quota del luogo dell'evento;
6. fornire indicazioni di cosa è visibile dall'alto (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.);
7. dire cosa è successo: (lasciarsi in ogni caso intervistare dall'operatore di centrale che avrà necessità di conoscere, per una buona valutazione sanitaria, la dinamica dell'incidente);
8. 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);
9. dire quante persone sono state coinvolte nell'evento;
10. fornire le proprie generalità (questa informazione fa perdere solo alcuni secondi all'emergenza, ma è molto importante);



LE SEGNALAZIONI A VISTA

particolarmente indicate per l'intervento dell'elicottero

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



● NON SERVE SOCCORSO
● RISPOSTA NEGATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI

LE MODALITÀ INTERNAZIONALI PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:

SEI OGNI MINUTO

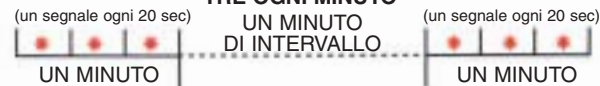


Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino a raggiungere la certezza di essere stati localizzati

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 localizzati

11. stabilire con certezza se la persona coinvolta ha difficoltà respiratorie; se è cosciente; se perde molto sangue, ecc.: In ogni caso, lasciarsi intervistare dall'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 elisoccorso fornendo loro i dati successivi via radio);

12. informare correttamente sull'esatta posizione del ferito (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, se semi sepolto dalla neve, ecc.)

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

- 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..

NUMERI CHIAMATA DEL SOCCORSO ALPINO DA UTILIZZARE IN CASO DI INCIDENTE SULLE ALPI:

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

www.cnsas.it
www.cai.it

IL CLUB ALPINO ITALIANO organizza Corsi di Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Alpinismo, Scialpinismo, Fondo Escursionismo; sono attive escursioni dei Gruppi Età d'Oro e gite collettive: chiedi informazioni presso la Sezione CAI a te più vicina. Per le escursioni che reputi troppo impegnative puoi affidarti ad una Guida Alpina.

Maggio 2004 testi e supervisione tecnica: Daniele Chiappa - Elio Guastalli • Grafica: Bludesign

SICURI SUL SENTIERO