



SICURI in MONTAGNA

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



**SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO
LOMBARDO**

In montagna raga
con tanto entusiasmo e un po' di prudenza



In montagna raga

con tanto entusiasmo e un po' di prudenza



Edizione a cura del
SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
LOMBARDO
Via Roma 136
Pescate (LC)
Tel. 0341.353755
www.sasl.it

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

Testo:

Elio Guastalli - CNSAS, curatore SICURI in MONTAGNA;
Istruttore di Alpinismo, Centro Studi Materiali e Tecniche del CAI

Gian Carlo Nardi - Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile, Scuola centrale Servizio Valanghe Italiano del CAI

Enrico Volpe - Istruttore Nazionale di Scialpinismo, Centro Studi Materiali e Tecniche del CAI

Con il contributo di:

Danilo Barbisotti - CNSAS, presidente Soccorso Alpino e Speleologico Lombardo

Giuseppe Petrelli - Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

Disegni:

Carlo Carlini

Grafica:

BluDesign

NOTA:

Proprietà Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico;
qualsiasi riproduzione anche parziale del presente opuscolo
deve essere autorizzata.

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



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.

Il SOCCORSO ALPINO e la prevenzione.

In molti ambiti la prevenzione ha sempre ricoperto il ruolo di “cenerentola” e pochi erano disposti ad impegnarsi in modo diretto su questo tema, anche là dove parlare di prevenzione poteva tradursi in ampi e formali consensi. In montagna, storicamente, le cose andavano anche peggio; di regola si parlava solo di pericoli e disgrazie e ancora oggi, a seguito di incidenti, la montagna viene spesso demonizzata e chi la frequenta colpevolizzato. Simili messaggi, però, non fanno bene alla montagna e non servono a far crescere la consapevolezza di chi la frequenta. E' necessario cambiare rotta.

Il CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO del CAI, al quale la Repubblica riconosce il valore di solidarietà sociale e la funzione di pubblica utilità, annovera la prevenzione tra i suoi compiti statutari. Negli anni, gli impegni per far fronte alle esigenze organizzative ed alle chiamate d'intervento si sono resi prioritari, tuttavia, la prevenzione degli incidenti è sempre stata considerata un obiettivo irrinunciabile.

Da oltre un decennio, con il progetto “SICURI in MONTAGNA” si vuole diffondere un messaggio di sensibilizzazione affinché la cultura della prevenzione possa crescere sempre più. Questo opuscolo traccia una breve analisi sul mondo della montagna in generale, proponendo qualche spunto di riflessione per un approccio e una frequentazione in libertà e in ragionevole sicurezza, senza inutili allarmismi ma con un sincero augurio: **buona montagna a tutti.**

Una montagna di entusiasmo

La montagna è in grado di offrire grandi emozioni. Dai giovani agli escursionisti attempati, dai camminatori occasionali agli alpinisti impegnati, sempre e comunque, se amata e rispettata, la montagna ripaga alla grande chi la frequenta. Escursionismo, ferrate, arrampicata, sci e tanto altro, sono occasioni per appassionarsi a pratiche che vanno ben al di là dello sport. L'aria tersa del mattino, il sibilo della marmotta, il rumore del silenzio e la magica atmosfera della compagnia riunita attorno al camino del rifugio raggiunto dopo una lunga camminata con gli amici che hanno condiviso le fatiche della giornata: tutto questo è montagna. La montagna non è più pericolosa di molte altre situazioni e se frequentata con rispetto e attenzione è semplicemente meravigliosa. Ragazzi, provate e vedrete.

Bella raga, in montagna ? ... tanta roba !

La fatica, si sa, di per sé non invita certo all'allegria; di fatto, è proprio la fatica e l'impegno che danno sapore alle nostre piccole conquiste. Pensate alla soddisfazione di un bel voto a scuola dopo

ore di studio spese sui libri o alla vittoria nella partita di calcio ricercata con tanta caparbieta. Non spaventatevi quindi di dover sudare durante la salita o di dover soffrire, come capita, anche un po' di mal di piedi. Qualche volta provate a svuotare lo zainetto scolastico da libri e quaderni per riempirlo con quel po' che serve e partite con i compagni per una bella escursione in montagna. Però attenzione, qualche piccola precauzione è necessaria. Sfruttate l'esperienza di qualche esperto, del CAI o delle Guide Alpine, questi sapranno darvi qualche buon consiglio. Imparerete con loro a conoscere l'ambiente montano, a leggere la carta topografica per rintracciare il sentiero e, magari con l'aiuto di una bussola o di un localizzatore GPS, a non perdere l'orientamento anche in caso di nebbia. Mai soli ma sempre in gruppo





“SICURI in MONTAGNA”

perché, oltre ad essere in allegra compagnia, ci si potrà aiutare a vicenda in caso di necessità. E poi, ... vie ferrate, arrampicate in falesia, il fascino dei ghiacciai, le grotte, escursioni in neve fresca con le ciaspole o con gli sci da scialpinismo: tanta roba raga!

La montagna per crescere

La montagna è un meraviglioso ambiente naturale, un giardino incantato, un laboratorio fenomenale che avvicina le persone alla natura. Lì puoi trovare interessi sportivi, ambientali, scientifici ed altro ancora, da condividere con i tuoi amici.

Vivere a contatto con la natura è meraviglioso e il mondo della montagna offre infinite possibilità per attività divertenti, formative e sportive in tutte le stagioni. In estate, nel pieno della fioritura, in autunno, con i dolci colori del bosco, in inverno, con il candido manto della neve, e in primavera, quando la vita riprende e il verde dei prati riconquista i suoi spazi. Perché ti invitiamo a salire le montagne?

Perché è nell'ambiente naturale che un giovane può maturare le virtù dell'autonomia, della capacità di osservazione e di progettazione, di orientamento, di resistenza alle avversità, e perché in montagna insieme ai coetanei un giovane ha occasioni di vita autentica, fatta di condivisione, di lavoro e apprendimento in comune, di progetti sviluppati e realizzati in squadra. Camminare e arrampicare sono aspetti motori fondamentali per l'uomo, stanno alla base di qualsivoglia attività in montagna. È importante camminare bene e saper dosare gli sforzi, perché la montagna è anche fatica, per superare la quale occorre un adeguato allenamento fisico ma soprattutto mentale. Molta importanza assumono quindi le conoscenze relative alla marcia nell'ambiente montano: il mantenimento di un giusto ritmo, la posizione dei piedi, la capacità di regolarsi nella scelta degli indumenti e



dell'alimentazione e nella rapidità dei preparativi. Poi, il coordinamento, l'equilibrio e il movimento a quattro arti tipico dell'arrampicata. Infine, la neve, le scivolate, lo sci. Una vera gioia per lo spirito e per il corpo. Dopo aver imparato a camminare bene è possibile affrontare la montagna con quella riserva di energie e quell'autonomia che consentono di guardarsi attorno, di osservare, comprendere e assimilare l'ambiente in cui ci si muove e camminare bene anche sui terreni privi di sentiero. La strada segnata è bella, è facile, è comoda, ma è oltre il sentiero che comincia la vera montagna, quella non addomesticata. Oltre il sentiero l'aria è diversa, si cammina dappertutto, si inizia a conoscere sé stessi e la dimensione dell'uomo rispetto alla montagna, si impara l'umiltà. Oltre il sentiero non ci sono indicazioni, né baite, né cartelli direzionali, si tratta di un mondo dai contorni liberi, di cui bisogna decifrare i segni. Bisogna imparare a leggere le nuvole, a osservare i pendii, ad ascoltare i rumori, ad accorgersi delle variazioni della neve, a intuire il percorso più sicuro da seguire.

Si tratta di entrare in sintonia con la montagna, creare con essa un rapporto di complicità. La carta topografica non ci fornisce un itinerario fisso, ma ci consente di leggere un ambiente. L'approccio geografico è fondamentale per appropriarsi dello spazio, per avere la consapevolezza del “dove sono, dove vado e come posso farlo”.





L'invito del Club Alpino Italiano

Il Club alpino italiano è l'associazione che da oltre 150 anni riunisce gli appassionati di montagna e promuove l'alpinismo in ogni sua manifestazione. Fin dalle origini il CAI ha sviluppato attività per i giovani, maturando una grande esperienza. Le Guide Alpine, gli Istruttori e gli Accompagnatori, i tecnici del Soccorso alpino, sono tutte persone preparate che possono darti una mano per avvicinarti alla montagna. In particolare il CAI dispone di un *Progetto educativo* e di una struttura dedicata basata su accompagnatori di Alpinismo giovanile, figure volontarie appositamente formate per le attività con i giovani dagli 8 ai 18 anni di età. L'accompagnatore di Alpinismo giovanile apre al giovane le porte del mondo fantastico delle montagne, con entusiasmo e passione, ma anche con lucidità. Bisogna conoscere le regole, poiché il rispetto di queste aumenta la sicurezza, quella vera, basata sull'intelligenza, sulla conoscenza, sul comportamento e sulla preparazione. La montagna è un ambiente straordinario, ma anche delicato. Gli alpinisti e gli escursionisti abituali, consapevoli di ciò, si sono sempre impegnati in prima persona, con piccoli e grandi gesti, a rispettare i paesaggi e le persone delle montagne e si sono fatti carico della responsabilità di trasmettere questo rispetto alle future generazioni.

Nei corsi per i giovani, il movimento in montagna, l'orientamento, la sicurezza e

l'ambiente sono le quattro linee didattiche fondamentali, innestate sui seguenti valori: la storia dell'alpinismo e del Club Alpino Italiano, i montanari e le culture delle popolazioni, la solidarietà e il soccorso, le tradizioni e lo stile del Club.

“Correte alle Alpi, alle montagne, o giovani animosi, che vi troverete forza, bellezza, sapere e virtù. Il corpo vi si fa robusto, si trova diletto nelle fatiche, vi si avvezza (ed è importante scuola) alle privazioni ed alle sofferenze. Tutto ciò è tanto più importante oggi, imperocchè si direbbe che ai maggiori sforzi intellettuali che per lo sviluppo delle civiltà l'uomo debba fare, sia da cercare il riposo in un corrispondente incremento di fisica attività. Nelle montagne troverete il coraggio per sfidare i pericoli, ma vi imparerete pure la prudenza e la previdenza onde superarli con incolumità. Uomini impavidi vi farete, il che non vuol dire imprudenti ed imprevedenti. Ha gran valore un uomo che sa esporre la propria vita, e pure esponendola sa circondarsi di tutte le ragionevoli cautele”.

Quintino Sella - 10 agosto 1874

La cultura del rischio ? ... meglio parlare di prevenzione

Il rischio, l'azzardo, a volte inducono stimoli invitanti che sembrano annunciare grandi soddisfazioni, quasi indispensabili per sentirsi grandi, coraggiosi. A volte, si avverte anche una sorta di necessità di competere, di farsi valere all'interno del gruppo. Imparare a conoscersi, coltivando buone amicizie per condividere passioni ed interessi, è un obiettivo importante da raggiungere giorno dopo giorno. Così si impara ad apprezzare anche i propri limiti, necessari per darsi delle regole, per non azzardare in rischi esagerati. Ricordiamoci che la nostra sicurezza non può essere delegata ad altri ma passa soprattutto dal nostro comportamento e dalla nostra



“SICURI in MONTAGNA”

responsabilità. La montagna ti può aiutare anche in questo purché impari a frequentarla con prudenza, prevenendo i rischi incontrollabili per muoverti in ragionevole sicurezza.

Non è facile parlare di prevenzione in montagna. Il tema viene affrontato soprattutto in occasione di incidenti e l'affermazione negativa abituale che si sente evocare è che “la montagna è pericolosa”. Ma la montagna è semplicemente un grande ambiente che vale sempre la pena conoscere e frequentare in tutte le sue forme.

La montagna è anche il luogo della libertà. Samivel, un grande poeta francese, aggiungeva: “**la libertà di comportarsi bene**”. Dobbiamo rispettare e avere cura dell'ambiente e di noi stessi. In montagna è necessario decidere, scegliere, assumere delle responsabilità per sé e per gli altri. Lassù dobbiamo contare innanzi tutto su noi stessi e avere per i nostri compagni un

grande senso di solidarietà. Anche per questo la montagna è una grande scuola.

Come vestirsi; dalla testa ai piedi

ATTEZZATI BENE ED IN MODO ADEGUATO



In montagna l'**abbigliamento** ha un ruolo importante e deve essere scelto secondo il criterio degli strati sovrapposti: indumento intimo che veicola il sudore, capo 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 irrinunciabile. Un piccolo ricambio asciutto (da conservare in un sacchetto impermeabile) può risultare prezioso per cambiare indumenti bagnati ed evitare pericolose perdite di calore corporeo. Non va mai tralasciato il copricapo perché è proprio dalla testa che viene dissipata una grande quantità di calore. Dobbiamo ricordarci 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** hanno grande importanza, ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti. Devono risultare comode, con suola scolpita e abbastanza robusta (rigida se si affrontano nevai o ghiacciai, con la possibilità di calzare i ramponi), preferibilmente impermeabili e fascianti la



SICURI in MONTAGNA

INTEGRARE NEL TUO KIT DI EQUIPAGGIAMENTO MONTAGNA

caviglia. Sempre da sconsigliare, se non per attività sportive che non si collocano propriamente nell'ambito escursionistico o alpinistico, sono le calzature basse e leggere. Un'attenzione particolare va spesa per l'attrezzatura che in montagna, relativamente al percorso affrontato, deve essere scelta con giudizio, cercando un equilibrio fra la necessità di portare con sé ciò che realmente è utile, e la necessità di limitare il più possibile il peso, dal momento che carichi pesanti corrispondono sempre a dispendio di energia e quindi a inopportuni affaticamenti.

Un sacco ... magico

Preparare lo **zaino** è un'arte che si impara col tempo; meglio uno zaino dalle dimensioni non esagerate, ben fermo sulle spalle, senza oggetti che penzolano fuori col rischio di impigliarsi e di sbilanciare il nostro cammino. Per le lunghe escursioni, la carta topografica, la bussola e l'altimetro sono importanti; il GPS può essere utile ma ... attenzione, **non sono gli strumenti tecnologici a garantirci la sicurezza** se dimentichiamo di connetterci all'unico strumento indispensabile: la testa !

Lo zaino è 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, 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 thermos 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) e un sacco grande della spazzatura (ad esempio, come

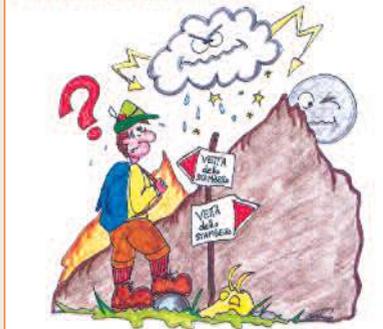
“sacco a pelo” d'emergenza). Con poco peso sulle spalle si è in grado di risolvere molti problemi.

“ Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri; dentro ci sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine. In montagna non porto il meglio di me stesso: porto tutto me stesso, nel bene e nel male.”

Renato Casarotto

Il maltempo: se lo conosci lo eviti

OSSERVA OGNI CAMBIAMENTO METEOROLOGICO E NEL DUBBIO TORNA INDIETRO



Il **maltempo** in montagna è un problema che non va mai trascurato! Esistono molti sistemi di previsione facilmente accessibili ed estremamente affidabili che vanno assolutamente consultati. Dai facili sentieri alle ascensioni impegnative in quota, con rischi più o meno alti, non va dimenticato che alcuni fenomeni meteo, anche improvvisi, possono creare condizioni ambientali molto critiche da affrontare.

I **temporali** in montagna costituiscono una grande insidia. 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.

Il **fulmine**, fenomeno tipico dei temporali estivi, costituisce un pericolo assai temibile di fronte al quale l'uomo è pressoché impotente. Qualora, nonostante tutte le precauzioni, saremo 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 e 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.

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, possedere una buona conoscenza della zona e non abbandonare il sentiero saranno i migliori requisiti di sicurezza.

Pioggia e grandine possono manifestarsi in montagna in modo improvviso e

sorprendere l'escursionista; la formazione di fango può rendere i sentieri, anche lastricati, particolarmente scivolosi. Piogge particolarmente intense possono creare seri problemi nell'attraversamento di canali e torrenti (che risultando a volte insuperabili se non con mezzi di auto assicurazione). Ricordiamo che è sempre bene proteggersi dalla pioggia evitando di bagnare completamente gli indumenti per evitare problemi 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 è sottovalutato e non è facile, specialmente in mancanza di esperienza, valutare situazioni pericolose e 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.



Animali ed insetti, feroci e velenosi?

Il timore di imbattersi in animali feroci, lupi, orsi e quant'altro, lungo i sentieri e nei boschi di montagna, pesca più nella



fantasia che nella realtà. I casi di aggressione ad escursionisti sono pressoché sconosciuti. Esistono invece animali ed insetti, apparentemente più innocui, in grado di creare seri problemi. Ad esempio, le punture di **vespe e calabroni** possono essere molto pericolose, soprattutto se subite da persone sensibili o allergiche ai loro veleni. Anche le **zecche** possono creare seri problemi che non si manifestano immediatamente ma a distanza di giorni. E' opportuno conoscere precauzionalmente le proprie condizioni di salute e cercare di evitare il contatto con questi insetti controllando bene il terreno su cui si cammina e proteggendosi con indumenti adeguati, come i pantaloni lunghi. Infine, una volta rientrati a casa è bene controllare il corpo per individuare l'eventuale presenza dei parassiti.

La **vipera**, ofide velenoso, presente negli ambienti più disparati, è stata oggetto di pregiudizi e credenze sbagliate. Va notato che a fronte di parecchie centinaia di morsicature che ogni anno si registrano in Italia, i casi mortali sono estremamente rari. La sua pericolosità non deve essere comunque trascurata. 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.

Sul sentiero, passo dopo passo...non solo con i piedi

L'**escursionismo** permette di scoprire la montagna con percorsi che vanno dalle semplici passeggiate all'ambiente d'alta quota che arriva a lambire i ghiacciai. Le difficoltà possono essere quindi molto diverse, in termini tecnici, ambientali e d'impegno fisico. Prima di qualsiasi osservazione è bene ricordare che, anche sui sentieri apparentemente banali, non bisogna mai dimenticare di considerare bene le condizioni del terreno, di noi stessi e degli amici che camminano con noi, e le variazioni del tempo.

Dalle analisi degli incidenti, traspare spesso l'incapacità di fare queste valutazioni di base che hanno come conseguenza, per ostinazione o superficialità, la difficoltà di cogliere quei segnali importanti che dovrebbero, prima che l'incidente succeda, far optare per una sana rinuncia. Scegli itinerari commisurati alla tua preparazione tecnica ed alla tua condizione psico-fisica e non sopravvalutare le tue capacità. Studia il percorso con carte topografiche e guide; in caso d'incertezza affidati ad un Accompagnatore o Istruttore del CAI, ad





“SICURI in MONTAGNA”

una Guida Alpina, ad un Accompagnatore di Media Montagna, per condividerne l'esperienza. Durante l'escursione, controlla costantemente le condizioni del percorso, delle prestazioni fisiche personali e degli amici che camminano con te; in caso d'imprevisti, ricordati che una sana rinuncia non è mai disonorevole. Lascia detto a parenti ed amici l'itinerario e la meta, non variarla ed avvisa al rientro. Se ti trovi in seria difficoltà, mantieni la calma e non farti prendere dal panico, mettiti al riparo ed attendi i soccorsi.

Per boschi e foreste, in cerca di funghi e d'avventura

Belli, buoni e a volte irresistibili; la raccolta dei **funghi** può essere l'occasione per una bella passeggiata nei boschi in compagnia di amici. Anche qui qualche esperto può darti una mano, non solo per imparare a riconoscere i funghi commestibili da quelli velenosi. Ogni anno decine di fungaioli sono vittime di incidenti, soprattutto per scivolata.

Eppure, sarebbe assurdo sostenere che l'andar per funghi è una pratica pericolosa; girovagare per i boschi alla ricerca di

pregevoli miceti è semplicemente stupendo e appagante. Basterebbe osservare delle piccole regole, a volte quasi banali, per evitare molti guai. Non utilizzare stivali di gomma, poiché su terreno scivoloso si dimostrano calzature assolutamente inadeguate. E' sconsigliabile camminare con il cestino in mano; meglio riporre i funghi nell'apposito zaino con il fondo di rete per avere le mani libere che permettono di mantenere un maggior equilibrio e, nell'eventualità, di aggrapparsi. Non farsi prendere dalla frenesia della raccolta dimenticando il controllo dei propri gesti fino a ritrovarsi, inaspettatamente, su pendii esposti e difficilmente percorribili. Programmare l'uscita in zone conosciute o ben studiate, evitando di perdere l'orientamento o, in caso di maltempo, dover sopportare condizioni ambientali particolarmente avverse. Portare sempre un piccolo zainetto con indumenti di ricambio, cibo, ma soprattutto bevande di ristoro, particolarmente utili in caso di ritardo o bivacco imprevisto. Comunicate a parenti o amici fidati, il luogo che s'intende frequentare, non variate la destinazione e avviate dell'avvenuto rientro.

10



In ferrata, per iniziare a fare i conti con la verticalità

Le **ferrate** sono percorsi attrezzati, storici o moderni, che richiamano un gran numero di appassionati perché agevolano la percorrenza di sentieri esposti o la salita di pareti di roccia. Di regola le strutture di protezione, cavi, catene, staffe ed altro, sono affidabili e controllate e permettono alle persone di avvicinarsi alla verticalità senza dover fare i conti con tecniche alpinistiche più impegnative. Attenzione però che i problemi della sicurezza non sono affatto banali: non basta affatto acquistare un *set di assicurazione per la progressione in ferrata* per eliminare tutti i rischi che lì si affrontano. Le cause d'incidente riguardano, nella quasi totalità, errori personali. E' bene ricordare che sulle ferrate, soprattutto quelle di tipo "sportivo", si cammina poco e si arrampica molto; è necessario quindi possedere una buona capacità di movimento per evitare pericolosi e repentini affaticamenti. L'assicurazione, con dissipatore d'energia di caduta, l'imbracatura e il casco, sono le attrezzature indispensabili per proteggersi in caso di caduta. Non dimentichiamo però che esistono altri problemi da evitare, quali l'affollamento, il maltempo con temporali, la salita di percorsi troppo lunghi e faticosi. Anche su questi percorsi non si può essere superficiali e la compagnia di un esperto può essere di grande aiuto.

In falesia, per arrampicare come un gatto

Ragazzi, l'**arrampicata sportiva** sa dare sensazioni emozionanti, una vera scarica di adrenalina, ma non è fatta solo di gesti atletici. C'è dell'altro e occorre conoscerlo per non combinare casini e mettersi nei guai. Le falesie naturali offrono la possibilità di arrampicare su pareti generalmente sicure ed attrezzate con ancoraggi affidabili, tuttavia, le competenze tecniche dei sistemi d'assicurazione ed un controllo costante di ciò che si sta facendo sono d'obbligo. Insieme all'entusiasmo

dimostrato soprattutto dai più giovani, ricordiamo che l'arrampicata sportiva, oltre al gesto atletico, richiede l'acquisizione di tecniche di sicurezza efficaci e un'attenzione costante sulle manovre di sicurezza. Gli incidenti sono, quasi sempre,



da imputarsi a piccole negligenze o a banali errori di comportamento: inesperienza generale, disattenzione nelle manovre di assicurazione, errata manovra in *moulinette*, sistema di assicurazione al primo di cordata non idoneo, mancanza del nodo al capo libero della corda, sollevamento violento del secondo di cordata in caso di volo del primo, nodi ed utilizzo degli attrezzi sbagliati. Arrampicando, in falesia ma anche su pareti indoor, insieme al gesto sportivo mettiamoci costantemente l'affiatamento e la responsabilità verso il nostro compagno di cordata, requisiti indispensabili per il controllo dei rischi d'incidente.



*“Ciapin”
Daniele Chiappa*

*Dobbiamo parlare di prevenzione perché molti incidenti
si possono evitare.*

Il Soccorso alpino deve fallire.



Ciapin - Daniele Chiappa



Daniele ha dedicato la sua vita all'alpinismo e al Soccorso alpino; Ragno di Lecco e poi fra i fondatori del gruppo Gamma; sale il Cerro Torre in Patagonia e con altre scalate importanti entra nel Club Alpino Accademico Italiano. Fa parte del Soccorso alpino fin da giovane, come se fosse un impegno spontaneo, una cosa normale. Nel Soccorso alpino come Istruttore e nel servizio sanitario di emergenza 118 come Tecnico di centrale, dà il meglio di sé e diventa riferimento per molti colleghi e amici. Con l'amore per la montagna e per le persone che la frequentano, è promotore di SICURI in MONTAGNA, il progetto del CNSAS che parla di prevenzione degli incidenti. E' fra i fondatori di Italian Amala. Una malattia incurabile lo porta via nel 2008 a 56 anni. Ci lascia un'eredità importante che, per quanti non hanno avuto la fortuna di conoscerlo, può essere colta nel suo libro "Nell'ombra della luna" dove Ciapin parla degli uomini e delle donne del Soccorso alpino. Storie di soccorsi dove emergono sacrifici, paure e fatiche bestiali per prestare aiuto a qualcuno che non si conosce, per tornare dopo a casa dalla famiglia senza fiatare, e poi al lavoro per riprendere la vita normale, mossi da un amore infinito per le montagne e pronti a tornare ad aiutare chi si trova in difficoltà.

In montagna raga: ne vale la pena!



*“Gustin”
Agostino Gazzera*

Non so cosa mi abbia spinto a salire lassù. Nessuno in famiglia lo faceva, non c'era neppure l'abitudine delle escursioni. La montagna è stata un amore che mi ha preso senza motivo particolare, già da bambino guardando la cerchia delle Alpi dominata dal Monviso: la prima vetta che ho raggiunto, subito dopo la guerra. In montagna, come nella vita, ho imparato che nulla è dovuto ma tutto va conquistato con pazienza, rispetto e tenacia. Ragazzi, vorrei che i miei ricordi diventassero i vostri sogni.

“Gustin” Agostino Gazzera

Agostino Gazzera nasce a Bra nel 1927; da lì si trasferisce a Carmagnola, vicino a Torino, dove vive tutt'ora. Durante l'adolescenza ha lavorato in piccole officine fino a quando è stato assunto alle fonderie Fiat dove è rimasto fino alla pensione. La sua vita non è stata facile per le difficoltà che ha dovuto affrontare dopo la guerra, la perdita della moglie e della figlia da giovane. Nonostante tutto, Gustin ha saputo dividersi tra il lavoro e la passione per la montagna, dall'alpinismo classico allo sci alpinismo fino alle cascate di ghiaccio che sale ancora oggi, insegnando a intere generazioni di alpinisti l'amore per la montagna e per la vita.



In alto, dove l'aria è sottile e le città si vedono in lontananza

L'alta quota, le pareti di roccia e il mondo dei ghiacciai costituiscono il **terreno d'avventura** proprio dell'alpinismo. Un mondo affascinante che va frequentato con passione, competenza e grande rispetto. Sull'intero arco Alpino e lungo l'Appennino abbiamo la fortuna di poter godere di montagne fantastiche, cime di roccia spettacolari e ghiacciai altrettanto affascinanti. Un vero mondo fatato sinonimo di libertà. Da lassù, nel silenzio assoluto, le città si vedono in lontananza e il rapporto con la natura è totale, così come altrettanto forte può essere il rapporto con le persone che ti accompagnano nel segno dell'amicizia e della sintonia.

Qui non è mai conveniente improvvisare: avvicinarsi all'ambiente dell'alta montagna richiede un percorso lento, impegnativo che passa attraverso la conoscenza delle attrezzature e delle tecniche di progressione e sicurezza ma, soprattutto, attraverso la conoscenza dell'ambiente e delle regole di comportamento.

L'alta montagna va conosciuta senza incertezze perché i pericoli ambientali possono essere molto rilevanti, pertanto la capacità di percepire i propri limiti sta alla base della nostra sicurezza. Tutto ciò, insieme ad un indispensabile bagaglio tecnico, può essere acquisito attraverso le attività formative delle Scuole del CAI. Inoltre, per chi desidera fare attività alpinistiche assistite c'è la possibilità di affidarsi ad una Guida Alpina.

Grotte e canyoning, l'abbraccio della terra

L'ambiente delle grotte e dell'oscurità è affascinante, tanto che la speleologia vive sulla curiosità dell'uomo, sul richiamo esercitato dall'esplorazione dell'ignoto, sugli aspetti naturali dell'ambiente sotterraneo. Anche qui serve esperienza da acquisire con passione e pazienza, possibilmente attraverso appositi corsi di formazione. Solo così ci si potrà muovere

in ragionevole sicurezza.

Il canyoning, ovvero la discesa di forre, cascate e torrenti, è una pratica relativamente moderna e molto divertente. Svolgendosi in ambienti naturali, dove l'acqua la fa da padrona, i pericoli oggettivi non possono essere totalmente eliminati, ed è bene non improvvisare. Come sempre, una buona formazione tecnica e la conoscenza specifica dell'ambiente sono necessari.

Se è vero che gli incidenti in grotta e in canyoning sono rari, è altrettanto vero che le operazioni di soccorso sono sempre molto complicate, per cui non fatevi attrarre solo dagli aspetti ludici dimenticando la necessaria prudenza.

Quando il freddo si fa sentire e il ghiaccio copre i sassi

Per molti l'escursionismo invernale rappresenta la naturale prosecuzione dell'attività estiva, tuttavia non sempre esiste la consapevolezza che in inverno i sentieri possono presentare condizioni assai critiche per la presenza di ghiaccio (di fusione, verglas, neve trasformata e crostosa). Gli incidenti dimostrano in modo inequivocabile che i sentieri ghiacciati ed esposti, quando non affrontati con la giusta capacità, costituiscono un'insidia pericolosa che non permette superficialità. Questa consapevolezza deve stare alla base della preparazione della gita. Su percorsi ghiacciati, canali innevati, creste e pendii esposti, bisogna conoscere il terreno, i metodi di progressione, le tecniche d'assicurazione per prevenire e/o trattenerne la scivolata, e per questo non basta possedere un paio di ramponi ed una piccozza, ma sono necessarie competenze generali più complesse. Di fronte a difficoltà non previste dovute al terreno ghiacciato, che si possono presentare anche d'estate in alta quota, o in caso d'incertezza, è sempre meglio senza esitazione ritornare sui propri passi fin che si è in tempo.



Neve, neve e ancora neve... non è solo un bel gioco

La neve è affascinante per definizione poiché ci consente di fare tantissime attività giocose e sportive nell'ambiente meraviglioso della montagna: sci su piste battute, anche con snowboard, sci su piste da fondo o su percorsi escursionistici, scialpinismo, ciaspole. Queste pratiche, sia che vengano svolte su terreno preparato o in ambiente naturale richiedono attenzioni particolari.



Sciamo in pista?

Qui l'ambiente è preparato e curato dal gestore degli impianti mentre a noi spetta l'obbligo assoluto di curare il nostro comportamento. Ricordiamoci delle poche e basilari regole recitate dal decalogo dello sciatore ma soprattutto dall'educazione e dal buon senso. Usiamo il casco, stiamo sempre attenti ad utilizzare piste adatte alle

nostre capacità, comportiamoci in modo rispettoso dell'ambiente che ci circonda e delle altre persone che si stanno divertendo come noi. Non abusiamo del nostro fisico, quasi sempre gli incidenti avvengono quando siamo troppo stanchi. Ricordiamoci che uscire dalle piste battute, oltre ad essere proibito, significa entrare in terreno innevato non controllato e quindi potenzialmente pericoloso. Purtroppo molti incidenti accorsi a ragazzi giovani, vittime di valanghe staccate in **discese fuoripista** ai margini degli impianti di risalita, dimostrano scarsa consapevolezza. Occhio raga a non sottovalutare il problema.

Scegliamo un'attività che ci porta in terreno innevato d'avventura?

Il fondo escursionismo, le ciaspole, lo scialpinismo?

Ricordiamoci sempre che la montagna è bella ma va rispettata con tanti accorgimenti e molta prudenza. Diamoci qualche buona regola:

- **Non andiamo mai da soli.**
- Valutiamo attentamente le previsioni del tempo e il bollettino della neve.
- Facciamoci aiutare nelle scelte dei percorsi da chi è più informato di noi, Guide Alpine, Istruttori C.A.I., Tecnici del Soccorso Alpino.
- Rinunciamo ad una gita se ci accorgiamo che non ci sono le condizioni di sicurezza.
- Informiamo sempre qualcuno di dove andremo e dei tempi previsti per il ritorno.
- Controlliamo bene la nostra attrezzatura. Una rottura degli sci o delle ciaspole durante la gita ci causerebbe quantomeno una seria difficoltà nel rientro alla base.
- Pianifichiamo la gita a casa, scegliendo l'itinerario sulla carta topografica e fissando dei punti di riferimento che troveremo durante la gita (cime di montagne, laghi, costruzioni, etc). Controlliamo i tempi necessari per l'escursione.



- Stiamo attenti al nostro abbigliamento, che deve essere “a strati” sovrapposti, poiché questo ci consente di regolare meglio la nostra temperatura rispetto all’ambiente circostante e all’occorrenza ci permette di asciugare più rapidamente. Un cambio dei possibili capi bagnati è sempre meglio lasciarlo in auto, per il rientro a casa.
- Portiamoci sempre una bevanda calda, nel termos: thè ben zuccherato, ad esempio. Evitiamo i cibi pesanti che sono difficilmente digeribili, meglio mangiare qualcosa di energetico in piccole dosi e di frequente. Frutta secca o disidratata, o le classiche barrette energetiche. Miele e biscotti. Il cioccolato, buonissimo, in realtà non è così facilmente digeribile. Portiamoci comunque anche una bevanda isotonica o almeno dell’acqua per reintegrare i sali che si perdono quando si suda, visto che la neve ne è sprovvista e utilizzarla per idratarsi non va bene.
- Portiamoci uno zaino adeguato per la gita, né troppo piccolo né troppo grande, in cui stiveremo l’abbigliamento di scorta, l’attrezzatura, il cibo e le bevande.
- **ATTREZZATURA!** Per orientarci sul percorso la bussola, l’altimetro e la carta topografica della zona. Ma **NON BASTA**. **Attrezzatura** nel caso malaugurato di un incidente.

Portiamoci sempre **A.R.T.Va., pala e sonda**. A cosa ci servono? Per ritrovare e dissepellire in meno di 15 minuti i nostri compagni che malauguratamente dovessero essere coinvolti in un incidente da valanga. Il cellulare o una radio ricetrasmittente (da tenere spenti e utilizzare solo in caso di reale bisogno) ci possono aiutare a chiamare i soccorsi. Nel caso forniamo tutti i dati necessari: dove siamo, in quanti siamo, quante persone hanno bisogno di aiuto, cosa è successo. Una volta allertati, i soccorritori avranno cura di richiamarci, pertanto non dobbiamo utilizzare il cellulare per altre chiamate ma mantenere la linea libera. Diamoci una mano tutti assieme ben coordinati dal più esperto di noi; cerchiamo di individuare subito i nostri compagni e proviamo a raggiungerli in modo che possano respirare e scaldarsi. 15 minuti è il tempo massimo da quando sono rimasti sotto la neve per avere una buona possibilità che stiano ancora bene. Verifichiamo che respirino e proviamo a richiamare la loro attenzione.

- E per finire ricordiamoci che in montagna gli effetti del sole sono molto forti perché l’aria è più rarefatta. Sempre un cappellino in testa, occhiali da sole, crema protettiva con fattore elevato, in viso, sulle orecchie, sul collo e sulle parti eventualmente scoperte.



Le valanghe vanno evitate

La quasi totalità delle valanghe è provocata dalle stesse vittime. I principali **fattori umani** che favoriscono il distacco delle valanghe sono fondamentalmente: il mancato rispetto delle distanze di sicurezza fra i partecipanti con il conseguente sovraccarico del manto nevoso provocato da gruppi numerosi; la traccia di salita o discesa che porta a tagliare i pendii senza l'attenta valutazione dell'orografia, dell'esposizione e dei segnali esterni.

I **fattori naturali** che favoriscono il distacco delle valanghe sono principalmente: le nuove nevicate, soprattutto ad inizio stagione, con o senza vento; il riscaldamento repentino del manto nevoso; la pioggia e il rialzo termico; la presenza di neve soffiata e di strati a bassa coesione; la presenza di strati preferenziali di scorrimento all'interno del manto nevoso.

In caso di incidente...qualche consiglio per dare il meglio evitando il peggio

Tutti noi, anche per scaramanzia, quasi per esorcizzare il peggio, tendiamo a

nascondere la possibilità di subire incidenti. Ciò è relativamente normale, mentre inaccettabile è la tendenza a sopravvalutare le proprie capacità fino a sentirsi infallibili.

Più volte abbiamo insistito sulla necessità di essere prudenti in montagna. Di fatto, la prudenza e **l'impegno personale per evitare di metterci nei guai è un dovere** verso sé stessi e verso i compagni che ci deve accompagnare ovunque, in qualsiasi circostanza, non solo in montagna. Tuttavia, nonostante la prudenza, a volte gli incidenti succedono e se mai ti capiterà di essere coinvolto in eventi dove una persona ha subito un infortunio ti segnaliamo qualche piccolo suggerimento perché in quel caso, non dimenticarti, **il primo soccorritore sarai proprio tu.**

Prima di tutto cerca di mantenere la calma pensando alla tua incolumità, solo così potrai prestare aiuto a chi ha necessità.

Cerca poi di fare una valutazione di ciò che ha la persona infortunata, di cosa puoi fare insieme ai tuoi amici per aiutarla, senza dimenticare di analizzare se esistono situazioni di pericolo (caduta sassi, valanghe o altro) dalle quali serve mettersi al riparo.





QUANDO CHIAMARE IL SOCCORSO.

Non dimenticare che ogni intervento costituisce un dispendio di energie e, a volte, mette in situazione di pericolo gli stessi soccorritori. Fatta questa premessa possiamo dire che il *Soccorso alpino e speleologico* va sempre allertato quando si ritiene che, per incidenti od altro, sia seriamente compromessa l'incolumità delle persone. Sempre più diffusa è l'aspettativa che qualcun altro deve garantire la nostra sicurezza ovunque ci troviamo. 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 di riuscire ad intervenire. Quindi, è sempre necessario fare il possibile per non finire nei guai.

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 stai 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 sia 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 **Fornire indicazioni di cosa è visibile dall'alto** (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc..)

- 5 **Dire cosa è successo:** (lasciarsi intervistare dall'operatore di centrale che avrà necessità di conoscere, per una buona valutazione sanitaria, la dinamica dell'incidente)
- 6 **Dire quante persone sono state coinvolte nell'evento**
- 7 **Fornire le proprie generalità** (questa informazione fa perdere solo alcuni secondi all'emergenza ma è molto importante)
- 8 **Comunicare 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)

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'automezzo 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 sul 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 (I numeri sotto elencati sono quelli trasmessi dalle varie nazioni; potrebbero essere suscettibili di cambiamento senza alcun preavviso anche in previsione di una prossima unificazione del numero di chiamata europeo).

ITALIA 118

In attesa del numero unico Europeo di emergenza 112

FRANCIA 15

SVIZZERA 144

GERMANIA 110

AUSTRIA 144

SLOVENIA 112

INTERVENTO CON ELICOTTERO: comportamento e segnalazioni

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



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 le operazioni di soccorso.

Se il terreno lo permette l'elicottero eseguirà una manovra di atterraggio; questa operazione può avvenire solo in zone lontane da teleferiche, linee elettriche, piante e 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



“SICURI in MONTAGNA”

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 è particolarmente delicata e 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,

20

LE MODALITÀ INTERNAZIONALI PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO
 Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:
SEI OGNI MINUTO

(un segnale ogni 10 sec) UN MINUTO (un segnale ogni 10 sec)
 UN MINUTO DI INTERVALLO UN 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

(un segnale ogni 20 sec) UN MINUTO (un segnale ogni 20 sec)
 UN MINUTO DI INTERVALLO UN MINUTO

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

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



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

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

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, evento che non dovrebbe mai verificarsi, 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.

Publicando 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 nel contempo sviluppare la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri ragionevoli limiti d'azione.

Il **CLUB ALPINO ITALIANO** organizza Corsi di **Alpinismo, Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Scialpinismo, Fondo Escursionismo** che rappresentano, senza dubbio, il modo migliore per avvicinarsi alla montagna; si organizzano anche **gite collettive**: chiedi informazioni presso la **Sezione CAI** a te più vicina.

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**.

www.sicurinmontagna.it

SICURI in MONTAGNA
ORGANISMO DEL NUOVO CULTURALE MOVIMENTO ESCURSIONISTICO



In montagna raga
 con tanto entusiasmo e un po' di prudenza

In montagna raga: ne vale la pena!



*“Gustin”
Agostino Gazzera*

Non so cosa mi abbia spinto a salire lassù. Nessuno in famiglia lo faceva, non c'era neppure l'abitudine delle escursioni. La montagna è stata un amore che mi ha preso senza motivo particolare, già da bambino guardando la cerchia delle Alpi dominata dal Monviso: la prima vetta che ho raggiunto, subito dopo la guerra. In montagna, come nella vita, ho imparato che nulla è dovuto ma tutto va conquistato con pazienza, rispetto e tenacia. Ragazzi, vorrei che i miei ricordi diventassero i vostri sogni.

“Gustin” Agostino Gazzera

Agostino Gazzera nasce a Bra nel 1927; da lì si trasferisce a Carmagnola, vicino a Torino, dove vive tutt'ora. Durante l'adolescenza ha lavorato in piccole officine fino a quando è stato assunto alle fonderie Fiat dove è rimasto fino alla pensione. La sua vita non è stata facile per le difficoltà che ha dovuto affrontare dopo la guerra, la perdita della moglie e della figlia da giovane. Nonostante tutto, Gustin ha saputo dividersi tra il lavoro e la passione per la montagna, dall'alpinismo classico allo sci alpinismo fino alle cascate di ghiaccio che sale ancora oggi, insegnando a intere generazioni di alpinisti l'amore per la montagna e per la vita.



*“Ciapin”
Daniele Chiappa*

*Dobbiamo parlare di prevenzione perché molti incidenti
si possono evitare.*

Il Soccorso alpino deve fallire.



Ciapin - Daniele Chiappa



Daniele ha dedicato la sua vita all'alpinismo e al Soccorso alpino; Ragno di Lecco e poi fra i fondatori del gruppo Gamma; sale il Cerro Torre in Patagonia e con altre scalate importanti entra nel Club Alpino Accademico Italiano. Fa parte del Soccorso alpino fin da giovane, come se fosse un impegno spontaneo, una cosa normale. Nel Soccorso alpino come Istruttore e nel servizio sanitario di emergenza 118 come Tecnico di centrale, dà il meglio di sé e diventa riferimento per molti colleghi e amici. Con l'amore per la montagna e per le persone che la frequentano, è promotore di SICURI in MONTAGNA, il progetto del CNSAS che parla di prevenzione degli incidenti. E' fra i fondatori di Italian Amala. Una malattia incurabile lo porta via nel 2008 a 56 anni. Ci lascia un'eredità importante che, per quanti non hanno avuto la fortuna di conoscerlo, può essere colta nel suo libro "Nell'ombra della luna" dove Ciapin parla degli uomini e delle donne del Soccorso alpino. Storie di soccorsi dove emergono sacrifici, paure e fatiche bestiali per prestare aiuto a qualcuno che non si conosce, per tornare dopo a casa dalla famiglia senza fiatare, e poi al lavoro per riprendere la vita normale, mossi da un amore infinito per le montagne e pronti a tornare ad aiutare chi si trova in difficoltà.



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, denominato "IN MONTAGNA RAGA, con tanto entusiasmo e un po' di prudenza" dedicato ai più giovani, con la speranza che possano avvicinarsi alla montagna imparando ad amarla in libertà, responsabilità e ragionevole prudenza.

Hanno collaborato e condividono questo progetto:



Regione Lombardia



118 - Direzione Generale Sanità



Servizio Valanghe Italiano del CAI



AINEVA



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



Associazione Nazionale Alpini



Assorifugi Lombardia



Gruppo Alpinistico Ragni della Grignetta



Gruppo Alpinistico Lecchese Gamma



UOEI Sezione di Lecco



Casa delle Guide di Lecco e della Valsassina



Società alpinistica F.A.L.C. - MILANO



Commissione e Scuola Nazionale di Alpinismo Giovanile - CAI



Commissione e Scuola Nazionale di Escursionismo - CAI



FASI - Federazione Arrampicata Sportiva Italiana



www.sicurinmontagna.it

