

ESCURSIONI IN SICUREZZA

In ambiente montano, anche per brevi e semplici escursioni, è sempre doveroso munirsi di equipaggiamento adeguato; scarponi con suola rigida, vestiario caldo, giacca a vento e copricapo fanno parte del corredo indispensabile per affrontare le possibili avversità atmosferiche e del terreno che, data l'altitudine, sono soggette a rapidi mutamenti. Nello zaino non dovrebbero mai mancare, oltre alla biancheria di ricambio, anche una pila frontale, alimentazione energetica sufficiente (rapportata alla lunghezza del percorso e costituita possibilmente da cibi leggeri e facilmente assimilabili dall'organismo) e liquidi di scorta (preferibilmente acqua con eventuale aggiunta di integratori salini). Ogni escursionista non dovrà mai sottovalutare i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di una gita in montagna e dovrà comunque essere adeguatamente preparato ed allenato rispetto all'impegno richiesto.

CONSIGLI PER TUTTI

Non effettuare mai escursioni da soli. Informare sempre qualcuno dell'itinerario che si intende seguire (che poi va seguito). Utilizzare sempre carte topografiche per escursionismo in scala 1:25000 o 1:50000. Seguire sempre il tracciato del sentiero senza cercare "scorciatoie". Rispettare la natura, non abbandonare rifiuti, non raccogliere fiori (non importa se non sono protetti) perché è giusto che anche altri li possano ammirare nel loro ambiente. I temporali in montagna si formano generalmente nel corso del pomeriggio; è bene programmare la gita nelle prime ore del mattino per non farsi sorprendere ancora lontani dalla meta prevista dal brutto tempo. Se si è testimoni o si intercetta un segnale di soccorso comporre il numero telefonico 118 fornendo le seguenti indicazioni: cognome e nome di chi richiede soccorso; orario esatto dell'incidente; località esatta dell'incidente;



tipo di incidente: caduta o scivolata su sentiero, caduta su neve, volo in parete, malore; dinamica dell'incidente; numero delle persone coinvolte; condizioni presunte delle persone infortunate; condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente.

PERICOLI E PREVENZIONE

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.

parlare di

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 captati ed ascoltati per prevenire il peggio.



CAUSE D'INCIDENTE

- 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:

sia di testa che di fisico

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 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:

come vestirsi 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 termico



intermedio che isola, giacca 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 ma di freddo. 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 nevali 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 oramai 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 all'ufficio del turismo. 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** o 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 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 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

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. 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.



PER TUTTI

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. Va comunque ricordato che le stagioni e 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 ad affrontare situazioni a priori difficilmente prevedibili.





AD OGNUNO IL PROPRIO

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. Con 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.



IL MALTEMPO:

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 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.

ANIMALI ED INSETTI:

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. Un esempio sono 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.

