

SICURI IN MONTAGNA

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

SICURI

nell'

**ESCURSIONISMO
SENIOR**

Per camminare a lungo



CLUB
ALPINO
ITALIANO



**SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO LOMBARDO**





**CORPO NAZIONALE
SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
LOMBARDO**



**CLUB
ALPINO ITALIANO**



**CAI
ESCURSIONISMO
SENIOR**

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

Testi:

Elio Guastalli: Curatore Progetto "SICURI IN MONTAGNA" del CNSAS;
Istruttore di Alpinismo - Centro Studi Materiali e tecniche del CAI

per la parte medica:

Dr. Mario Milani: Medico - Direttore Scuola Nazionale Medici CNSAS

Dr.a Lorenza Bergamaschi: Geriatra - Medico CNSAS - Istruttore di
Alpinismo del CAI

Dr. Andrea Nahmad: Medico Omotossicologo - Sez. CAI Milano

Con la preziosa collaborazione di:

Dino Marcandalli: Presidente Commissione Gruppi Seniores del CAI
Lombardia

Renato Bianchi: Segretario Commissione Gruppi Seniores del CAI
Lombardia

Danilo Barbisotti: Presidente Soccorso Alpino e Speleologico
Lombardo - Istruttore Nazionale di Alpinismo del CAI

Foto: Giancarlo Todorovich, Marino Mazzucchelli, archivio CNSAS

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

Stampa: Grafica Effegiemme - Bosisio Parini - LC

2ª edizione 2011/2012

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

KASK

h e l m e t s

UN PROGETTO PER LA PREVENZIONE

IL CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO (CNSAS) del CLUB ALPINO ITALIANO (CAI) è da tempo impegnato in un programma rivolto alla prevenzione degli incidenti in montagna ed ambiente ostile.

L'obiettivo di questo programma è far diminuire, in modo sempre più significativo, gli incidenti rendicontati dalle statistiche presentate ogni anno dal CNSAS.

Il progetto generale di prevenzione degli incidenti proposto dal CNSAS è denominato "**SICURI IN MONTAGNA**" ® e da esso si articolano diversi moduli tra cui quello realizzato in questa pubblicazione, a cura del Servizio Regionale **SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO LOMBARDO**, dal titolo "**SICURINELL'ESCURSIONISMO SENIOR**" **Per camminare a lungo.**

...chi condivide questo progetto...



Azienda Regionale
Emergenza Urgenza



SVI - Servizio Valanghe Italiano



AINEVA



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



Associazione Nazionale Alpini



Assorifugi



Gruppo Alpino Ragni
della Grignetta



Gruppo Alpino
Lecchese Gamma



UOEI Sezione di Lecco



Casa delle Guide di Lecco
e della Valsassina

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

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

**c/a Guastalli Elio
Progetto "Sicuri in Montagna"
Via Petrella 19 - 20124 Milano**

SICURI in MONTAGNA: il Soccorso alpino parla di prevenzione.

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

Daniilo Barbisotti

Presidente Soccorso alpino e speleologico Lombardo

PERCHE' E PER CHI:

a che servono queste poche parole.

La montagna ha il grande pregio di saper attrarre appassionati di vario genere, dal "turista camminatore per caso" all'alpinista più impegnato ognuno può trovare il proprio spazio. Passano gli anni e cambiano le tendenze, ed è così che da qualche tempo si osservano gruppi d'escursionisti "non più giovani" frequentare abitualmente le nostre montagne: un fenomeno diffuso in molte regioni. In questa società sempre più caratterizzata dalla velocità, dal fast food, dalle

performances più o meno sportive, anche la montagna rischia di risultare interessante solo per quelle attività cosiddette alla moda (quelle che finiscono in *ing*) e per quegli atleti che, con le loro imprese, fanno audience balzando alla ribalta. Per fortuna la montagna non è fatta solo d'eventi in grado di suscitare scalpore, c'è spazio per tutti: per chi va in giro con passo lento, per chi ama la contemplazione, per chi ricerca la propria armonia nel rapporto con l'ambiente ed i compagni che ricalcano lo stesso sentiero. I gruppi *seniores*, che si dedicano soprattutto all'escursionismo, sono quindi una bella





nell'ESCURSIONISMO
SENIOR

realtà per chi, pur non essendo più giovane, continua a trovare in montagna la propria dimensione; al pari sono un bell'esempio per chi, inesorabilmente, più giovane non lo sarà fra un po' di anni. Ora, va detto che osservando i dati degli interventi del *Soccorso Alpino* si può constatare che la maggioranza degli incidenti in montagna è generata da superficialità ed incapacità di valutazione dei rischi, in particolar modo in situazioni riconducibili all'escursionismo non impegnativo. Il numero degli escursionisti supera di gran lunga quello degli alpinisti, ma non è solo una questione di numeri. E' risaputo, infatti, che gli ambienti e le situazioni apparentemente tranquille celano rischi difficilmente valutabili da chi non ha maturato conoscenze ed esperienze idonee per percepirli. Far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori occasionali può ridurre molto il rischio di incidenti dovuti all'impreparazione o alla sottovalutazione dei pericoli. In montagna l'esperienza dei più esperti è un patrimonio importante che deve essere trasmesso ai

nuovi appassionati; in questo senso le attività promosse ed organizzate dal *CAI* costituiscono una buona base di sicurezza. I numeri evidenziati dalle statistiche del *Soccorso Alpino* fanno emergere fra le cause alcune voci che interessano, in modo particolare, gli escursionisti non più giovani. L'opuscolo **“SICURI NELL'ESCURSIONISMO SENIOR”**, pubblicato a cura del Servizio Regionale **SOCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO LOMBARDO**, vuole fare il punto su quanto accade, con un'attenzione particolare rivolta agli aspetti di carattere sanitario; il tutto senza la pretesa di presentarsi come un “manuale d'apprendimento” ma con la sola speranza di essere un piccolo strumento per condividere insieme, senza inutili allarmismi, alcune riflessioni rivolte alla prevenzione degli incidenti in montagna. Il messaggio è indirizzato a coloro che in qualità di escursionisti neofiti o provetti camminatori, a volte forse troppo disinvolti, percorrono i sentieri delle montagne. Con un grande augurio: buone escursioni a tutti.

4



SENIORES LOMBARDI:

*vecchi scarponi
dalle gambe buone.*

Esiste in Lombardia, affermata oramai da anni nella grande famiglia del *Club Alpino Italiano*, una bella realtà che sta contagiando ambiti sempre più estesi. Sono i *Gruppi Seniores*; schiere di “giovani escursionisti dai capelli bianchi” che fanno capo a molte *Sezioni CAI* e si coordinano tramite la *Commissione Regionale Lombarda Seniores*. Il tempo ha fatto sì che questi appassionati di montagna consumassero parecchie suole dei loro scarponi senza logorare però l'entusiasmo di salire, in compagnia, mulattiere, sentieri e vette alpine. Spesso, insieme a questi escursionisti veterani si aggregano neofiti che si riscoprono camminatori quando, cessata l'attività lavorativa, possono finalmente godere di maggior tempo libero. Di fatto questo “movimento” ha radici lontane che traggono

origine, fin dagli anni settanta, in modo particolare dalle grandi *Sezioni CAI* quali Milano, Bergamo ed altre.



Fa piacere ricordare una persona particolare, la compianta Anna Clozza, che negli anni recenti ha saputo animare, con il suo infaticabile entusiasmo

ed il suo carisma, le attività di questa popolazione che copre una percentuale sempre più considerevole all'interno del *CAI*. I *Seniores* sono la migliore testimonianza di quanto la montagna sa consolidare in termini di passione per le vette ma anche e soprattutto di cultura del gruppo, di amicizia e solidarietà; non a caso, in alcune circostanze, questi “vecchi scarponi” sanno organizzare raduni che aggregano migliaia di escursionisti.

Un gran bell'esempio di partecipazione anche per i più giovani.

PERICOLI IN MONTAGNA:

meglio parlare di 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 succedono disgrazie da piazzare in prima pagina. Peraltro, più che di pericoli ci preme parlare di prevenzione. Dissociandoci quindi da certe cattive interpretazioni, pur non negando alcuni aspetti di pericolosità, diciamo solo che se affrontata con la giusta preparazione la montagna è semplicemente meravigliosa. Fare prevenzione significa creare consapevolezza, perché la prevenzione è un fatto di cultura che inizia dalla convinzione che la sicurezza non può essere delegata ma va assunta come responsabilità individuale. In montagna, così come in molti altri ambienti, è necessario accettare i rischi che vanno sempre messi in gioco con grande onestà, capire come controllare i pericoli determinati dalla situazione che stiamo vivendo, conoscere l'ambiente, le tecniche, le nostre capacità psico-fisiche, quindi i nostri ragionevoli limiti d'azione. Spesso l'incidente non succede all'improvviso, ovvero, prima che accada l'evento passa del tempo. Sono molti i casi dove l'infortunio viene "preparato": scelte azzardate, ostinazione ad intraprendere o continuare l'escursione con maltempo conclamato, sopraggiungere della stanchezza anzi tempo e via di seguito, sono segnali premonitori che vanno capiti ed ascoltati per prevenire il peggio.



STATISTICHE:

uno sguardo a ciò che succede.

I dati raccolti in oltre mezzo secolo dal *Soccorso Alpino*, pur non avendo la pretesa di dettare regole, possono fornire lo spunto per interessanti riflessioni. Con piccole variazioni ed un trend in leggera ascesa ogni anno, sul territorio nazionale, il *Soccorso Alpino* attua circa 6000 interventi; oltre 300 sono le vittime. Le attività maggiormente interessate sono l'escursionismo, che si pone sempre al primo posto, seguito dalle voci relative allo sci in pista, al lavoro in montagna e residenza in alpeggio, alla ricerca dei funghi che, incredibile ma vero, supera alcune attività propriamente alpinistiche. In riferimento all'ambito escursionistico, con situazioni che si ripropongono in modo pressoché invariato di anno in anno, le maggiori cause d'incidenti che si verificano sono quelle riportate di seguito.

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

Alcune di queste cause quali il *malore* e lo *sfinimento* toccano, in modo significativo e quindi particolare, la popolazione degli escursionisti meno giovani; questo fatto pone l'attenzione, in modo rilevante, sulle condizioni di salute legate all'età. E' soprattutto su questi aspetti, senza dimenticare il quadro più generale, che queste brevi note vogliono porre l'attenzione.



IN MONTAGNA SEMPRE:

ma con vera consapevolezza.

La montagna non pone limiti, sono le persone che, con vera consapevolezza, devono definire i propri orizzonti per frequentarla in sicurezza. Così non è certo l'età e nemmeno qualche acciaccio fisico, a sconsigliare le escursioni in montagna; prova ne sia che molti signori alpinisti e scialpinisti in montagna portano sulle spalle, insieme allo zaino, parecchie primavere.

Al di là dell'età, per frequentare la montagna senza incorrere in rischi esagerati, è quindi importante essere pienamente consapevoli delle proprie condizioni psicofisiche e della propria preparazione. Questo è il punto di partenza per fare le scelte più idonee.

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 un buon allenamento, così come i posti più inaccessibili, per essere raggiunti, richiedono passo fermo e sicuro. In montagna è sempre sconsigliato farsi prendere dalla spossatezza o, peggio, dallo sfinimento. Su pendii scoscesi o nell'attraversamento di balze rocciose esposte,

è necessario mantenere la giusta calma e concentrazione; 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, sentieri attrezzati 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. In montagna la fatica è sempre un problema con il quale fare i conti; saper dosare le energie, insieme alla scelta ponderata del percorso, sono fra i requisiti importanti per la buona riuscita dell'escursione.

ABBIGLIAMENTO ED ATTREZZATURA:

l'utile ed il superfluo .

Tutti sanno che 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 qualche piccolo inconveniente. L'**abbigliamento** deve essere scelto secondo il criterio degli strati sovrapposti: indu-



mento 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 molto importante; un piccolo ricambio asciutto (da conservare in un sacchetto impermeabile) a volte è prezioso per cambiare indumenti bagnati ed evitare pericolose perdite di calore corporeo. Mai va tralasciato il copricapo perché è proprio dalla testa che viene dissipata una grande quantità di calore; ricordarsi che dal troppo caldo in montagna non è mai morto nessuno, di freddo sì. I pantaloncini corti sono più consoni alla spiaggia che alla montagna. Un abbigliamento dai colori vivaci serve a farsi vedere, cosa assai utile in caso di difficoltà. Le **calzature** rivestono un posto di prim'ordine; ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti, ma devono sempre risultare comode, con suola scolpita ed abbastanza robusta (rigida se si affrontano nevi o ghiacciai, con la possibilità di calzare i ramponi), preferibilmente impermeabili e fascianti la caviglia.

Le **guide** e le **carte topografiche** costituiscono la base, a volte indispensabile, per la preparazione dell'escursione. Esistono ormai descrizioni per ogni percorso; importante sarà tenere conto degli aggiornamenti e di possibili eventi che hanno modificato, in tempi recenti, l'itinerario. Le informazioni più attuali sono reperibili, ad esempio, telefonando ai gestori dei **Rifugi Alpini**. Le carte topografiche servono a controllare l'andamento della gita e a ricercare l'orientamento, ad esempio, in caso di nebbia.

L'uso di **bussola** ed **altimetro** (barometro) completa, quando si possiede una buona conoscenza di questi strumenti, la possibilità di individuazione dell'itinerario, della posizione in cui ci si trova ed infine di eventuali variazioni della pressione atmosferica (bruschi e preoccupanti abbassamenti). In ogni caso è sempre importante rimanere sul sentiero individuandolo con l'aiuto delle indicazioni "segnavia", di "ometti" e segni di passaggio. 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 dipenda dall'uso di attrezzatura e strumentazione dell'ultima ora: non è così. Infatti, se è vero che nessuno gira più con attrezzature antiquate, è altrettanto vero che l'unico attrezzo indispensabile in montagna, al fine della sicurezza, è e rimarrà sempre **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.





FACILE O DIFFICILE:

ad ognuno il proprio sentiero.

I percorsi in montagna presentano difficoltà molto differenziate, per questa ragione le escursioni vanno sempre programmate a tavolino attraverso la raccolta d'informazioni certe e la consultazione di buone guide escursionistiche. Di regola, nelle gite organizzate è il capo comitiva che si preoccupa della scelta del percorso; ciò non esclude ciascuno dei partecipanti dall'obbligo d'informarsi preventivamente sulle difficoltà dell'escursione per verificare se può essere realmente conforme alle proprie capacità. Tutto questo per un senso di onestà con se stessi e di responsabilità nei confronti del gruppo. La scelta del sentiero da percorrere va quindi commisurata alle capacità degli escursionisti, ovvero alla capacità e all'allenamento dei più deboli che formeranno il gruppo (ricordiamo che questi, 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 la corda. In caso di situazioni che presentano difficoltà impreviste è buona regola rinunciare all'escursione e ritornare sui propri passi finché si è in tempo. La scala delle difficoltà escursionistiche messa a punto dal *Club Alpino Italiano*, ed ampiamente diffusa, tiene conto di alcuni parametri importanti: lunghezza del percorso, dislivello da superare, tipologia del terreno, esposizione, difficoltà d'orientamento, altitudine, presenza di attrezzature fisse (ferrate). Questi criteri costituiscono, senza alcun dubbio, una buona base di riferimento per stabilire quella che potremmo definire "la difficoltà oggettiva" del sentiero. Da queste informazioni è bene partire ma senza dimenticare che le difficoltà di un sentiero possono subire notevoli variazioni. Le stagioni e le condizioni climatiche, ad esempio, sono in grado di cambiare radicalmente gli ostacoli dello stesso percorso; la presenza di neve, una gelata non prevista, un temporale

improvviso, il danneggiamento degli infissi di un sentiero attrezzato, possono peggiorare drasticamente le difficoltà, specialmente se non si possiede la preparazione e l'attrezzatura adeguata per affrontare situazioni a priori difficilmente prevedibili. Le condizioni psico-fisiche personali giocano un ruolo importante, pertanto è sempre bene ponderare le proprie abilità e la propria condizione fisica onde evitare spiacevoli guai. Le difficoltà oggettive possono essere vissute diversamente in base alle capacità personali o, più semplicemente, alle condizioni fisiche di allenamento; fatica e spossatezza possono ingigantire difficoltà oggettive facilmente superabili quando si è in piena forma.



CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

escursionistiche

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

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.

IL GRUPPO:

non è solo un fatto di allegra compagnia.

Per il neofita, ma anche per chi è ricco d'esperienza, le escursioni di gruppo sono un'ottima opportunità di compagnia che agevolano l'organizzazione della giornata aumentando, nel contempo, la sicurezza. Il gruppo però non può essere inteso semplicemente come fatto di mera comodità perché, in modo attivo, tutti i partecipanti devono sentirsi in dovere di coadiuvare gli organizzatori affinché si evitino, o perlomeno si limitino, eventuali problemi ed imprevisti. Ciò significa che ognuno deve sentirsi chiamato a coadiuvare gli organizzatori affinché eventuali problemi, a volte imprevisti e/o di carattere personale, non pregiudichino la buona riuscita dell'escursione. Al pari, sarà importante razionalizzare le difficoltà del percorso in base al gruppo che deve risultare omogeneo e ben gestibile. Anche un numero eccessivo di partecipanti non aiuta a mantenere compatto il gruppo; in alcuni casi è meglio formare più gruppi, che possono, anche su terreno impegnativo o in caso di mal tempo, rimanere uniti con un apri-gruppo ed un chiudi-fila. Purtroppo, anche in casi recenti, si sono verificati inci-

Itinerari per Escursionisti Esperti EE

Tracce su terreno impervio e/o scivoloso, pietraie di alta quota, ecc. Tratti privi di segnalazione e di punti di riferimento noti.

Si chiamano **EEA** i percorsi attrezzati con corde fisse, catene o scale (ferrate); devono essere affrontati con adeguata attrezzatura ed esperienza.

Itinerari per l'Escursionismo in Ambiente Innevato

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

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

Un abbigliamento dai colori visibili può aiutarti in caso di difficoltà.

denti assurdi accaduti ad escursionisti abbandonati dal gruppo. Pensando che alcuni di questi incidenti sono avvenuti in ambiente appenninico (troppo spesso sottovalutato!) durante l'imperversare di una bufera, quando il gruppo doveva maggiormente garantire la propria auto protezione, la cosa appare oltremodo assurda.





SOLI O BEN ACCOMPAGNATI:

la scelta è scontata.

Non sempre capita l'opportunità di aggregarsi, con tutti i vantaggi del caso, ad una buona compagnia organizzata; a volte poi, l'essere soli può diventare una scelta. Peraltro, è innegabile che la solitudine in montagna dà la possibilità di vivere pienamente il rapporto con se stessi e con l'ambiente che ci circonda; il silenzio, l'isolamento e l'auto determinazione accrescono le nostre sensazioni. Non è difficile, quindi, trovare chi ama andare in montagna da solo, perlomeno in certe circostanze. Non va però dimenticato che, in mancanza di compagni, un piccolo incidente può determinare situazioni difficili da affrontare, ad esempio, un trauma di modesta entità può pregiudicare la mobilità e la possibilità di chiamare soccorso. Se la ricerca della solitudine diventa un obiettivo, si veda perlomeno di valutare molto bene il proprio stato psico-fisico e di scegliere un percorso ampiamente idoneo alle proprie capacità. Una buona regola da non trascurare consiste nel comunicare a famigliari o conoscenti il luogo ed il percorso che s'intende seguire, non variarlo, ed avvisare dell'avvenuto rientro a casa. Oramai sono diffusi ovunque sistemi personali di comunicazione quali cellulari, telefoni satellitari e radio ricetrasmittenti, ma va ricordato che affidarsi ciecamente a questi apparati può risultare deludente poiché in montagna sono ancora frequenti le aree "in ombra" e fuori campo. L'utilità che i sistemi di comunicazione possono dare in certe circostanze è innegabile; vale però la pena sottolineare che, a volte, l'utilizzo di mezzi altamente tecnologici può indurre un senso di falsa sicurezza. Se è vero che, in caso di difficoltà, cellulari e ricetrasmittenti possono velocizzare la richiesta di soccorso, non dovrebbe mancare la consapevolezza che mai saranno in grado di prevenire il peggio e, tanto meno, di sostituirsi all'aiuto di un compagno affiatato.

In montagna, ai fini della sicurezza, si può sicuramente affermare che è meglio una buona compagnia che "un'avventura solitaria".

AUTOSOCCORSO:

un sacco magico per risolvere piccoli imprevisti.

"*Aiutati che il ciel t'aiuta*" recita un vecchio detto; ed è così che serve ragionare, vale a dire, in montagna è opportuno pensare preventivamente a come poter affrontare una situazione critica, un piccolo incidente. Questa mentalità aumenta il nostro margine di sicurezza. Quindi, in caso di necessità, lo zaino sarà un prezioso bagaglio dal quale poter estrarre un piccolo kit di pronto soccorso (cerotto, disinfettante, garza sterile e benda elastica), un coltello multiuso, un maglione, una giacca impermeabile ed anti-vento, una pila frontale, dei fiammiferi, cibo e bevande di ristoro. Soprattutto le bevande non vanno mai dimenticate perché essenziali per combattere la stanchezza e riguadagnare la giusta calma per affrontare ogni piccolo inconveniente. D'inverno, con clima rigido, un thermos con bevanda calda è una risorsa preziosa. Una pila frontale oltre ad illuminare il sentiero quando si fa tardi, sarà un utile mezzo, in caso di difficoltà di notte, per lanciare un segnale di richiesta d'aiuto. Utile in caso d'emergenza sarà il *telo termico* (foglio leggero di materiale plastico alluminizzato) ed un sacco grande della spazzatura (ad esempio, come "sacco a pelo" d'emergenza). Con poco peso sulle spalle si è in grado di risolvere molti problemi. Può capitare di dover affrontare un bivacco imprevisto; con un minimo d'attrezzatura, in compagnia e quando l'ambiente non presenta particolari avversità, la cosa non è drammatica. Molto meglio trascorrere la notte con un bivacco imprevisto che farsi prendere dal panico e perdere la testa.



ANIMALI ED INSETTI:

feroci e velenosi?

Il timore di fare brutti incontri con animali pericolosi pesca più nella fantasia che nella realtà; i casi d'aggressione ad escursionisti sono pressoché sconosciuti. Esistono invece animali ed insetti, apparentemente più subdoli, in grado di creare seri problemi. Ad esempio le punture di **vespe e calabroni** possono essere molto pericolose, specialmente per 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. Anche le **zecche** possono creare seri problemi che si manifestano non immediatamente ma a distanza di diversi giorni; meglio proteggersi indossando, ad esempio, sempre dei pantaloni lunghi. A casa è bene controllare il corpo per individuare l'eventuale presenza di parassiti.

La **vipera**, nel tempo, è stata oggetto di pregiudizi e credenze sbagliate. Va notato che a fronte di parecchie centinaia di morsiature che si registrano ogni anno in Italia, i casi mortali sono estremamente rari. La sua pericolosità non deve essere comunque trascurata soprattutto per quanto riguarda i bambini e le persone particolarmente debilitate. Dalla primavera all'autunno la vipera si può trovare nelle radure dei boschi, sui pendii cespugliosi e cosparsi di sassi, vicino ai torrenti, in prossimità di muretti, case diroccate dove, anche se non aggressiva, può morsi per auto difesa. Buona regola sarà portare sempre pantaloni lunghi, non raccogliere funghi o frutti di sottobosco senza aver ispezionato prima la zona, non infilare mai le mani negli anfratti dei muri o sotto le pietre, non abbandonare zaini e vestiario sui muretti a secco o sui sassi. Il morso di vipera si distingue da quello di altri ofidi innocui per la presenza di due fori pro-



fondi distanti 6 - 8 millimetri. Dopo l'evento, la comparsa di edema duro e dolente, in rapida progressione, si accompagna a dolore locale intenso, dolori muscolari, vomito ed altro. La ferita non va incisa, così come è sconsigliato l'uso del **siero antiofidico** al di fuori dell'ambiente ospedaliero. La sieroterapia, infatti, espone il malcapitato a rischi di reazioni allergiche gravissime (shock anafilattico) che possono risultare rapidamente mortali se non affrontate in ospedale. In caso di morsiatura è buona norma disinfettare la ferita, quindi fasciare l'arto con una benda elastica di compressione, in grado di rallentare la diffusione in circolo del veleno. L'uso del laccio emostatico è sconsigliato. Chi è stato morsiato deve evitare, nel limite del possibile, di compiere lunghe camminate. Il ricovero ospedaliero tempestivo è d'obbligo.

IL MALTEMPO:

meglio evitarlo.



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



!!

SICURI nell' ESCURSIONISMO
SENIOR





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

I **temporali** costituiscono una notevole insidia per chi pratica l'attività escursionistica in montagna. Oltre ai rischi dovuti alle scariche elettriche vanno considerati anche quelli derivanti dalle precipitazioni, dal freddo, dal forte vento improvvisi. Le nubi temporalesche che manifestano attività elettrica (cumulonembi) sono sinonimo di instabilità atmosferica. Il ciclo di una cella temporalesca è molto breve, anche per questa sua rapidità il fenomeno risulta molto insidioso perché non lascia il tempo per mettersi al riparo. Il “temporale di calore” si sviluppa, di regola, con il bel tempo, nel pomeriggio o di sera, spesso è isolato e dopo la classica sfuriata ritorna la calma. Gli altri temporali sono legati al passaggio, in generale, di qualche “perturbazione” e si verificano durante una fase di maltempo più lunga ed estesa. I temporali si evitano osservando attentamente le previsioni prima di organizzare la gita in montagna; meglio seguire il

bollettino che tratta la zona interessata con maggior dettaglio e deriva da fonti certe ed ufficiali. Durante la giornata si potranno osservare alcuni *segni premonitori*. Le nubi che si sviluppano rapidamente verso l'alto già al mattino (cumulonembi) possono evolvere in nubi temporalesche. L'improvviso arrivo di vento freddo può provenire da un vicino rovescio ed essere riconosciuto come segnale d'allarme. Qualora, nonostante tutte le precauzioni sopra elencate, dovessimo essere sorpresi dal temporale, bisognerà evitare zone esposte, cime, creste, perché questi luoghi sono maggiormente soggetti alle scariche. Meglio allontanarsi dalle vie ferrate, dalle croci di vetta, e se possibile, anche da chiodi, moschettoni, piccozze ed ogni oggetto metallico. Il **fulmine**, fenomeno tipico dei temporali estivi, costituisce un pericolo assai temibile. Attenersi alle previsioni meteorologiche è la prevenzione migliore considerando che di fronte al fulmine l'uomo è pressoché impotente. Mettere in pratica tutte queste precauzioni è assai difficile, a volte impossibile, risulta evidente che la migliore difesa dai temporali e dai fulmini resta dunque quella di ritirarsi per tempo.



La **nebbia**, potenzialmente presente in montagna in qualunque stagione, compromette notevolmente la possibilità d'orientamento; in caso di nebbia fitta, mantenere il sentiero e una buona conoscenza della zona saranno i migliori requisiti di sicurezza.

Pioggia e grandine possono manifestarsi in montagna in modo improvviso; in caso d'intensità particolarmente violenta si possono riscontrare seri problemi, ad esempio, nell'attraversamento di canali e torrenti. Ricordiamo che è sempre bene proteggersi dalla pioggia evitando di bagnare completamente gli indumenti che, una volta fradici ed in caso di bivacco inaspettato, non potrebbero offrire una sufficiente protezione al freddo sottoponendo quindi l'escursionista a seri rischi di ipotermia.

Vento e freddo: anche in piena estate e a quote non particolarmente elevate, si possono riscontrare bruschi abbassamenti di temperatura. L'effetto del vento aumenta in modo drastico la perdita di calore del corpo umano. Spesso il problema viene sottovalutato e non è facile, specialmente in mancanza d'esperienza, valutare situazioni pericolose. Di fatto quando ci si trova mal vestiti, bagnati o peggio traumatizzati, bastano tempi relativamente bassi d'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.



ALLA FINE DEL SENTIERO:

oltre a camminare serve altro.

Tracciare il confine fra escursionismo ed alpinismo spesso è difficile, sotto certi punti di vista può essere addirittura impossibile ed inopportuno. È bene ricordare però che dove finisce il sentiero, di regola, inizia un altro mondo che spesso richiede consapevolezze e conoscenze specifiche.

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

Non solo nella stagione invernale ma anche in periodi apparentemente più favorevoli, e quindi in modo subdolo ed imprevedibile, può capitare di dover affrontare tratti di **sentiero ricoperti da ghiaccio** (di fusione, verglas, ed altro). Gli incidenti successivi dimostrano inequivocabilmente che il sentiero ghiacciato ed esposto costituisce, quando non affrontato con la giusta capacità, un'insidia pericolosa che non permette superficialità; ma non basta possedere un paio di ramponi, bisogna calzarli quando servono e soprattutto bisogna saperli usare (senza disdegnare, all'occorrenza, anche l'utilizzo di tecniche di assicurazione con la corda). Di fronte a queste difficoltà e in caso di incertezze meglio ritornare sui propri passi fin che si è in tempo.

L'**attraversamento dei ghiacciai** e le escursioni in alta montagna esigono una buona conoscenza dell'ambiente, dei problemi legati all'alta quota e delle precauzioni da mettere in atto in caso di necessità. Sul ghiacciaio la capacità di individuare il trac-





ciato da percorrere, riconoscendo crepacci e ponti di neve, si rende sempre necessaria così come risulta indispensabile anche l'uso disinvolto degli attrezzi da ghiaccio (rampogni, piccozza, chiodi). La formazione corretta della *cordata su ghiacciaio* e l'approntamento delle *manovre di recupero* e soccorso dell'eventuale compagno caduto in crepaccio non possono essere trascurate perché, in caso di necessità, la cordata deve contare soprattutto sulle proprie capacità di *auto soccorso*. Gli incidenti che avvengono per caduta in crepaccio non lasciano molto tempo a disposizione per i soccorsi, specialmente quando la persona subisce traumi o è mal vestito o bagnato; i problemi di ipotermia sono in agguato. Quindi, anche l'attraversamento di un ghiacciaio apparentemente facile non è mai banale.

Le **escursioni in neve fresca**, con scarponi o racchette da neve, sembrano oramai la facile prosecuzione invernale della stagione estiva di molti escursionisti. Spesso, troppo semplicemente, si pensa che basta vestirsi di più e calzare un paio di *ciaspole* per andare ovunque sulle montagne innevate, il tutto, senza la necessità di acquisire tecniche specialistiche. Purtroppo la giusta consapevolezza dei pericoli ambientali tante volte manca, ed è così che in molti interventi del *Soccorso Alpino* si è potuto verificare che sono pochissimi gli escursionisti invernali che sanno valutare la stabilità del manto nevoso, utilizzando le attrezzature di protezione quali **ARVA** (apparecchio per la ricerca di vittime da valanga), **pala, sonda**, e

sono in grado di eseguire prontamente e con competenza le tecniche di ricerca e recupero del compagno travolto da valanga. Le valanghe vanno evitate! e in caso di travolgimento è bene ricordare che bisogna contare soprattutto sulle possibilità e capacità di **autosoccorso** perché i *soccorsi organizzati*, anche se altamente efficienti con l'uso di elicottero ed *unità cinofile* da ricerca, risultano spesso impotenti.

Al ghèn sà de piö ün ècc indormentat, che ü zuèn dèsedat.

INCIDENTI E PATOLOGIE IN MONTAGNA:

cosa fare e cosa non fare.

Dr. Mario Milani

Non è certo questa la sede per trattare in modo esauriente argomenti così impegnativi che, in montagna, possono determinare problemi assai gravi. Ci si limita quindi a dare alcune semplici indicazioni sommarie dicendo che certi inconvenienti di tipo sanitario si possono prevenire mentre altre situazioni richiedono, per essere affrontate in modo idoneo, capacità professionali ed attrezzature specifiche. Molte associazioni di volontariato inoltre organizzano *corsi di primo soccorso* rivolti alla popolazione: sono molto utili in caso di qualsiasi incidente, stradale o domestico, e vivamente raccomandati. Le casistiche del CNSAS indicano il **trauma** come la patologia più frequente (>70%) come causa di chiamata e fortunatamente spesso si tratta di traumi semplici; il resto è dovuto a **malori** anch'essi in genere raramente così importanti da mettere in pericolo di vita il malcapitato e perlopiù dovuti a disattenzioni come mancata idratazione o non corretta alimentazione che portano allo sfinimento o esaurimento fisico. Poco più di un terzo degli interventi di soccorso alpino riguardano incidenti di una certa serietà e in questi casi i compagni devono saper prestare l'aiuto necessario in attesa dei soccorritori. In caso di **traumi**, generalmente da caduta, si possono avere



fratture, lussazioni, distorsioni: sono tre gradi diversi, in senso di gravità decrescente, di lesioni osteoarticolari: la **frattura** è la rottura di un osso; la **lussazione** e la **distorsione** interessano i capi articolari, o articolazioni, più frequentemente la caviglia, ginocchio, spalla e polso, in cui nella prima vi è impossibilità di movimento e deformazione dell'articolazione per fuoriuscita dei capi articolari dalla sede abituale, nella seconda il movimento è ancora possibile ma doloroso per lesione dei legamenti e della capsula articolare dovuto ad un movimento anormale con allontanamento dei capi articolari e ritorno in sede. Tutte comunque devono essere trattate allo stesso modo: immobilizzazione della parte secondo i canoni classici, reperibili su ogni manuale o in internet, ed eventualmente trattate con l'applicazione di impacchi di acqua fredda o neve o appositi prodotti tipo ghiaccio-spray o ghiaccio-busta reperibili in farmacia. Meglio non caricare l'arto compromesso, sia perché doloroso e sia perché si possono avere altri danni dovuti al movimento. Se la caduta è da più di 5 metri, non muovere l'infortunato se non per gravi motivi e non fare manovre di riduzione o altro se non si ha bene in mente cosa e come fare, ripararlo dal sole o

dal freddo e chiamare immediatamente il soccorso. Le **fratture o traumi o lesioni craniche e della colonna vertebrale** anche se **solo sospettate** vanno considerate di particolare gravità: mai spostare l'infortunato a meno che si sappiano eseguire le manovre corrette (almeno tre-cinque persone) e chiamare subito il Soccorso Alpino/118.

Le **ferite** vanno lavate con acqua, disinfettate e medicate con bende sterili; ricordarsi di usare guanti protettivi e di controllare la propria vaccinazione antitetanica. Le **emorragie** esterne devono essere controllate in modo immediato con una compressione diretta della ferita con garze o simili (fazzoletti, maglie pulite...) e, se si tratta di un arto, sollevare l'arto. Per una emorragia venosa questo di solito è sufficiente; per un'emorragia arteriosa più seria, si sovrappongano le garze o teli senza togliere quelle sporche : è utile per calcolare la perdita di sangue e facilitare la compressione. Il laccio non va mai applicato, se non in casi eccezionali e ben specifici (amputazione, sindromi da schiacciamento): il bendaggio per la compressione va eseguito comunque con fasciatura **larga**. L'eccessiva perdita di sangue per ferite o traumi può essere molto pericolosa e portare allo **shock**: una condi-



15





nell'**ESCURSIONISMO**
SENIOR

16



zione che deve essere riconosciuta e combattuta il più velocemente possibile: se dopo un trauma o un malore vedete una persona pallida, sudata ma con pelle fredda, con respiro veloce, questa è una persona in stato di shock che va soccorsa subito, possibilmente da una equipe medica con elicottero. *Malori* e *svenimenti* dovuti a calo della pressione sono relativamente frequenti e non vanno confusi con lo shock post-trauma e in questo caso basta posizionare il paziente sdraiandolo con le gambe sollevate di 30 – 40 centimetri per facilitare il ritorno del sangue al cuore. Se il paziente rimane privo di conoscenza, va messo in **posizione di sicurezza** per evitare l'ostruzione delle vie aeree; il paziente è sdraiato sul fianco con il braccio che appoggia al terreno in posizione dietro alla schiena e l'altro piegato con la mano sotto la testa per stabilizzare la posizione. Raramente per fortuna ci si può trovare ad affrontare un arresto cardiaco, che va affrontato con tecniche idonee di **rianimazione cardiopolmonare** (RCP) che possono mantenere in vita il paziente in attesa dei soccorsi organizzati, ma deve essere fatto da persone addestrate e in montagna la manovra è difficilmente sostenibile per molto tempo. Nelle persone sopra i 50 anni possono essere più frequenti malattie cardiache (angina, infarto) e vascolari (ipertensione, ictus) e metaboliche (diabete): ognuno si ricordi di portarsi le appropriate terapie (*farmaci personali*), se parte per gite di più giorni. Inoltre si è più sensibili alla **disidratazione**: ricordatevi di bere acqua o, se volete, una soluzione di reidratazione come quella consigliata dalla WHO: in 1L di acqua sciogliere 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di zucchero (anche 3 o 4 se siete tipi dolci), 1 cucchiaino di bicarbonato e il succo di 1 arancia e 1 limone. Utile anche per prevenire l'**esaurimento da calore**, dovuto al caldo, alla fatica, alla disidratazione e perdita di sali e che è una delle cause dello **sfinitimento**: in entrambi i casi la persona non deve essere lasciata sola perché è ad alto rischio di incidenti, ma va rifocillata, riparata dall'ambiente – se fa caldo va posta in un luogo fresco, all'ombra e ventilato, se

fa freddo vedi poi *ipotermia* – e se il caso chiamare i soccorsi. Attenzione anche alle **lesioni cutanee e agli occhi** dovute alla luce solare e alla neve: proteggersi con creme solari e occhiali da sole di qualità, per evitare scottature e oftalmie o cheratiti da luce, molto dolorose entrambe. Comune può essere il **congelamento e l'ipotermia**: il primo interessa una parte del corpo, in genere le estremità, con lesioni che coinvolgono i tessuti superficiali ma possono estendersi sino all'osso; la seconda è l'abbassarsi della temperatura di tutto il corpo: sotto i 25°C le funzioni vitali sono compromesse in maniera quasi irreversibile. Il consiglio migliore è di evitare entrambi, con abbigliamento adeguato e norme di comportamento responsabile, che comprende allenamento, buona alimentazione, buon equipaggiamento, niente fumo e alcool. Fattori favorenti il congelamento e l'ipotermia sono infatti: abbigliamento inadeguato o che 'stringe', rendendo difficoltosa la circolazione, altitudine, affaticamento, traumi, malattie circolatorie, denutrizione o disidratazione, alcool e fumo. Se l'incidente è avvenuto si può solo limitare i danni: sia per il congelamento che per l'ipotermia l'intervento elettivo è sottrarre immediatamente il soggetto alle condizioni che hanno determinato l'inconveniente e riscaldare quanto prima la parte lesa. Entrambi, se di una certa gravità, vedono un trattamento ospedaliero con manovre e trattamenti sia medici che anche chirurgici di un certo tipo. Quindi in attesa di soccorsi: evitare la perdita di calore mediante teli termici, vestiti asciutti, isolamento dall'ambiente (zaino a proteggere dal terreno, buca nella neve –truna- posto al riparo dal vento, e cos' via), possibilmente fornire calore (bevande calde e zuccherate, stringersi fra più persone, sistemi riscaldanti –borse o sacchetti termici-), evacuare l'ipotermico il più velocemente possibile. Nel congelamento la parte congelata va scaldata quanto prima in acqua a 37-42°C (non di più) con antisettico –attenzione: iniziare il trattamento solo se questo è definitivo e non c'è rischio ancora di congelamento – e dare un

anti-infiammatorio; in genere è necessaria la ospedalizzazione per una valutazione del danno e il trattamento definitivo.

L'ipotermico, a seconda della gravità, sarà riscaldato con tecniche esterne passive o con tecniche di riscaldamento interno attivo e con monitoraggio delle funzioni vitali (complicanze cardiache!), ovviamente più complesse e in ambiente ospedaliero. Se sono presenti brividi e il paziente è perfettamente cosciente, favorire i movimenti attivi e dare bevande riscaldate e zuccherate; se l'ipotermia è oltre il II grado REGA (* v. tabella) attenzione alla mobilitazione dell'infortunato e al riscaldamento precipitoso: possono appunto scatenare crisi cardiache non risolvibili al di fuori di un ambiente ospedaliero: limitarsi a proteggere in ogni modo la persona dal freddo cercando di fornire calore nei limiti del possibile (teli termici, vestiti asciutti, riparo dal terreno, dalla neve, pioggia e vento...) e avvertire immediatamente i soccorsi. Gli infortunati in montagna sono altamente a rischio per ipotermia, anche grave, per abolizione delle difese che un soggetto normale mantiene anche a lungo (brividi, movimento attivo etc) e per l'esposizione all'ambiente: qualunque ferito va posto al riparo da pioggia o neve e soprattutto va protetto dal vento, anche nei mesi estivi.

*REGA - Stadi dell'ipotermia

- Stadio I:** paziente sveglio, reagisce, tremito muscolare (temperatura centrale 35° - 32°C)
- Stadio II:** paziente reagisce difficilmente, senza tremito muscolare e sonnolento (temperatura centrale 32° - 28°C)
- Stadio III:** paziente non reagisce (incosciente) (temperatura centrale 28° - 24°C)
- Stadio IV:** arresto respiratorio e cardiocircolatorio (morte apparente) (temperatura centrale 24° - 15°C)

Infine, in estate, vi è la presenza di vipere e di api o vespe: il **morso di vipera** è una evenienza rara e raramente mortale (bambini piccoli, anziani): scarponi e pantaloni lunghi sono abbastanza protettivi ma se si sospetta che a mordere sia stata una vipera, occorre immobilizzare l'arto, eventualmente bendare non stretto, non incidere, non 'succhiare', e chiamare i soccorsi. Le **punture di insetto** sono fastidiose ma non pericolose, e bastano alcuni stick venduti in farmacia per lenire l'effetto della puntura o impacchi freddi, ma se attaccano in sciami o si è allergici (e a volte non lo si sa) i problemi possono essere più gravi, sino ad arrivare allo shock anafilattico e allora non resta che chiedere aiuto.





SALUTE E ALIMENTAZIONE:

tutto sotto controllo.

Dr. Andrea Nahmad

Mantenere una buona efficienza fisica per chi non dispone più di un corpo giovane, ma è interessato a fare trekking in montagna è la problematica che ci proponiamo di esaminare brevemente.

L'apparato locomotore.

Salire per i sentieri richiede buone gambe, vale a dire muscoli allenati e buone articolazioni. Per quanto riguarda le articolazioni delle gambe, sottoposte agli sforzi sono principalmente le ginocchia e le femorali.

Nelle ginocchia si riscontra la maggior parte delle patologie che consistono nella rottura dei vari legamenti di collegamento e nell'usura del menisco. Questa cartilagine sostiene tutto il corpo. Per alcuni è sana e ben sviluppata per consolidata lunga pratica di montagna. Per tutti gli altri, e soprattutto per chi si avvicina al trekking di montagna da adulto, occorre molta prudenza per evitare che il menisco, saltuariamente e fortemente compresso, sia soggetto ad erosione e/o rottura. Esiste inoltre il rischio di rottura dei legamenti. In età avanzata occorre dare la massima attenzione ai menischi. L'usura delle cartilagini di coniugazione porta all'infiammazione dolorosa e cronica delle strutture sottoposte a sforzi e non più sufficientemente intervallate da organi protettivi e/o di lubrificazione. I problemi che si possono presentare sono: la semplice usura, che si manifesta con dolori diffusi e può portare al blocco articolare; l'usura che provoca la rottura del menisco. Il pezzo staccato può scivolare fuori della sua sede e infilarsi nell'articolazione, provocando dolori lancinanti. Naturalmente la chirurgia è in grado di risolvere molti problemi mediante l'inserimento di protesi, ma non promette la ripresa della possibilità di fare trekking come prima! Il problema che si pone è quindi di natura preventiva. Conviene ad un Senior correre rischi che possono tradursi in una drastica riduzione della sua capacità motorie? Certo molti sono dotati di fisico eccezionalmente robusto; ma una per saggia prevenzione dei

danni arrecati alla deambulazione per Soci Seniores, si dovrà tener conto di:

- Consigliare ai Nuovi Soci non esperti di evitare il prolungamento delle gite normali ed abituali, e di frequentare attivamente le gite, per diminuire il rischio
- Organizzare le gite in modo da non superare i 500/600 metri di dislivello complessivo nelle gite giornaliere e prevedere solo saltuariamente, per i più allenati, prolungamenti con dislivelli superiori. Dopotutto, il rischio maggiore che corre un anziano è nella testa: di ritenersi ancora giovane. E di voler competere con chi è più bravo e/o veloce, emulando o incitando gli altri in prove di bravura.

Un Senior saggio si limita a gite normali, dove normali vuol dire soprattutto adatte alla sua età. E sa anche accettare di ridurre gradatamente il livello di gita normale per lui.

L'Alimentazione.

La durata e la qualità della vita dipende dalla scelta dei nutrimenti che condizionano la conservazione dell'equilibrio biologico



(l'omeostasi). Il nostro equilibrio omeostatico è già danneggiato dall'azione dell'ambiente circostante e in modo quantitativamente più rilevante dal "carico tossinico" prodotto dalla qualità e quantità di quanto ingerito ogni giorno. Il cibo ed i farmaci da banco rappresentano gli elementi di maggiore pericolo perché i segnali di disagio sono deboli e persistenti lungo la vita. Senza dilungarsi sull'argomento, vanno segnalati come dannosi per la salute: i grassi in genere, i cibi preparati industrialmente "pronti per l'uso", le merendine, i farmaci da banco. Spesso la metodica di mangiare, come l'abitudine di mangiare velocemente, cenare con la pizza, disturba i normali ritmi, provoca stress a carico degli organi digestivi. Il gruppo sanguigno dà una prima indicazione dei cibi più o meno adatti; i deficit enzimatici, le allergie condizionano ulteriormente il processo digestivo. Per le persone in buona salute che frequentano i Gruppi Seniores si possono indicare le seguenti regole:

- 80% dei cibi alcalogeni (frutta e verdure fresche, crude o cotte, biologiche)
- 20% dei cibi Acidogeni (carni, formaggi, paste alimentari, zuccheri).

Comunque ridurre l'eccesso alcolico, i cibi salati, l'eccessiva cottura dei cibi ed aumen-

tare il consumo di frutta e verdura ad almeno 4 volte al dì, e consumare molta acqua.

Per i Seniores in gita un principio da applicare è: Colazione da re, pranzo da principe, cena da poveri. Si consiglia pertanto:

- Nella prima colazione: ricotta magra + latte magro, una mela, un cucchiaino di olio di oliva + un cucchiaino di crusca di frumento, un cucchiaino di germe di frumento, il tutto mescolato;
- Per il pranzo, la "schisceta" con carboidrati + carne o pesce + verdura cotta;
- A merenda, un frutto
- Per la cena, una minestra di verdura, oppure verdura cotta, oppure insalata mista.

In caso di pranzo in rifugio, non dovrebbe essere complicato preparare una polenta non unta, da servire con formaggio a parte, possibilmente fresco o freddo; oppure un minestrone senza soffritto, con carne, bianca o rossa, cotta senza grassi. Il responsabile della gita potrebbe raccogliere al momento delle prenotazioni le adesioni per offrire ai Soci l'opportunità di scelta a chi è interessato alla dieta.

Come per l'apparato locomotore, la prudenza e la saggezza dovrebbero consigliare a moderare l'alimentazione. Nelle escursioni le conseguenze di un'alimentazione sbaglia-





ta sono molto più gravi, perché l'impregnazione dell'organismo di tossine da cibo e da medicinali da banco si traduce in un disequilibrio complessivo che può portare ad un rallentamento della circolazione, oppure alla trasformazione di alcune cellule, soffocate dalle tossine depositate, in cellule tumorali.

QUALCHE CONSIGLIO DI UN MEDICO GERIATRA:

appassionata di montagna.

Dr.a Lorenza Bergamaschi

La popolazione mondiale invecchia. I progressi della scienza medica e della tecnologia ci regalano diversi anni in più ma la qualità della vita com'è? Occorre dare vita agli anni e non viceversa! Una sana e moderata attività fisica è il toccasana: guai a chi, abituato da sempre ad una vita attiva, smette di colpo tutti gli anni e gli acciacchi si abbattono su di lui ! Occorre, però, saper graduare sia le attività che i desideri alla propria età ed alle eventuali patologie, evitando così le ripercussioni fisiche e psicologiche del pensionamento. Stuoli di "pensionati", ancora in buona salute ed in buona forma fisica, sono animati da spirito di rivalsa nei confronti di tutto il tempo speso per il lavoro e sottratto alla beneamata montagna. E così ... via verso l'alpe, ma non più di corsa; passo un poco più lento e regolare magari qualche foto in più! Allenamento costante, ma moderato, alimentazione corretta, senza eccessi né difetti, vita e sonno regolari, abolizione del fumo e diminuzione dell'alcool ci consentiranno di godere appieno, e di "giorno feriale", delle nostre montagne e della libertà finalmente conquistata. Occhio alle eventuali patologie! Qualche controllo, da parte del proprio medico di fiducia, allo stato di salute e via più lieti che mai con gli amici di sempre e, se si ha fortuna, con il proprio partner. I malanni più diffusi della terza età sono la solitudine e la depressione, ma le gite in compagnia degli amici, l'aria pura e la bellezza della montagna sono i migliori rimedi; può darsi che rimanga qualche piccolo rimpianto, guardando le pareti di

roccia o i pendii bene innevati: un po' di tempo fa si arrampicava e si facevano delle belle sciade fuori pista: ora restano la dolcezza dei ricordi ed i racconti condivisi con gli amici. Tuttavia, mai lasciarsi andare a pensieri negativi; rilevare sempre la positività di ciò che si sta realmente vivendo e gustando, ancora e nonostante tutto. Occorre essere realisti e vivere in pienezza il presente, senza troppi rimpianti per il passato, ma con qualche onesto progetto per il futuro; se poi sono rimasti dei "sogni nel cassetto" di non esagerata pretesa perché no: l'esperienza maturata in tanti anni di alpinismo ci sarà di sostegno sicuro. Il tempo a disposizione e la caparbietà tipica dei montanari ci permetteranno di realizzare i nostri progetti a dispetto di tutto e di tutti! Se la fortuna ci assisterà e la lucidità della mente rimarrà a lungo, tutto ci sembrerà più bello, più vissuto, più nostro e la cosiddetta vecchiaia potrà attendere ancora un po'. Oltre ai veterani dell'alpe, simpaticamente chiamati "vecchi scarponi", c'è un'altra categoria di frequentatori della montagna: quelle persone che hanno serbato in fondo al cuore il desiderio di accostarsi al meraviglioso mondo alpino fino all'ultimo, fino a quando una spruzzata d'argento sui capelli e tanto tempo libero a disposizione hanno fatto capire che è finalmente arrivato il momento di tirare il sogno fuori dal cassetto. Per i vecchi Istruttori di Alpinismo, che hanno faticato tanto e spesso con persone giovani ed annoiate, non c'è nulla di più bello e gratificante che poter stare accanto e trasmettere le proprie esperienze a chi, non più giovane, inizia una nuova avventura, alpinistica o escursionistica che sia. Questi neofiti della montagna affrontano un'attività tanto meravigliosa e coinvolgente quanto impegnativa, con la freschezza e l'entusiasmo di un bimbo, uniti però alla tenacia di chi ha atteso a lungo di poter realizzare i propri sogni oltre che all'attenzione ed alla prudenza tipiche dell'età d'oro.



QUALCHE BREVE NOTA

Dotazione di farmaci da portare nello zaino:

- antidolorifici, antinfiammatori, antifebbre, creme solari e colliri,
- tutto il materiale per medicazioni (garze, bende, cerotti, forbici disinfettanti, guanti di lattice etc.)
- tutti i farmaci di uso personale quotidiano o saltuario

Qualora si verificasse la presenza di persone affette da patologie in trattamento farmacologico cronico, sarebbe di grandissima utilità ed efficacia pratica un **AVVISO SCRITTO**, da consegnare ad un amico fidato oppure al capogita, possibilmente redatto dal medico curante oppure dallo stesso interessato e recante le seguenti indicazioni:

- tipo di farmaco e suo utilizzo
- dosaggio (spesso uno stesso farmaco è prodotto in vari dosaggi, per es. da cinque, 10, 20 milligrammi)
- posologia consigliata (cioè quante compresse o gocce vanno somministrate)
- ora di assunzione; eventuali note (mattino, sera, stomaco pieno, lontano dai pasti, non associare alcool etc.).

Occorre precisare che la somministrazione dei farmaci è di esclusiva competenza degli operatori sanitari, tuttavia si possono verificare situazioni o episodi critici, in cui può

essere necessario ed auspicabile l'intervento di altre persone: proprio allo scopo di evitare interventi inopportuni o veri errori è assai utile lo schema suddetto. E' naturalmente evidente che, al fine di non violare la "privacy" di ciascuno, il soggetto portatore di patologia nota ed in terapia cronica, deve essere informato circa l'utilità di una schema scritto e dare il proprio consenso. Mi piace sottolineare, infine, che talvolta, durante gite impegnative di più giorni oppure vere e proprie spedizioni alpinistiche, si possono verificare problematiche sanitarie di maggiore impegno; in tal caso **NON** lasciamo a casa l'amico medico, probabilmente anch'egli ha già un po' d'argento fra i capelli e certamente una discreta esperienza, portatelo con voi, lo renderete felice facendolo partecipe delle bellezze dell'alpe e della compagnia degli amici e potrete usufruire di una persona competente, pronta ad intervenire per ogni evenienza.

Problemi **cardiaci, polmonari e renali**

Il fisiologico invecchiamento di cuore, polmoni e reni causa la diminuzione dell'efficienza funzionale degli stessi; occorre:

- mantenere l'organismo in buona forma fisica, attraverso allenamenti moderati ma costanti
- rallentare un poco il passo ed allungare, invece, i tempi di recupero





- fare molta attenzione alla disidratazione (con relativo aumento della viscosità del sangue e perdita dei preziosissimi sali minerali) causata dalla sudorazione abbondante e dall'apporto idrico insufficiente: le persone anziane sono assai sensibili alla disidratazione, anche perché con l'avanzare dell'età si tende a bere di meno.

Problemi ossei, muscolari ed articolari.

Anche l'invecchiamento dei muscoli e delle articolazioni, unito alla fisiologica diminuzione del quantità di calcio nelle ossa, causa qualche difficoltà in più ai nostri arzigli pensionati amanti della montagna nell'affrontare le salite e, soprattutto, le discese: se è vero che il continuare l'attività fisica rallenta ed attenua un poco la sintomatologia artrosica ed osteoporotica (cioè il dolore e l'impotenza funzionale delle articolazioni) è altrettanto vero che i tanti anni d'attività fisica intensa, l'esposizione alle intemperie dell'alpe ed il peso dello zaino hanno prodotto una notevole usura, in particolare a carico di ginocchia, colonna lombare e cervicale e, per i rocciatori, anche degli arti superiori; occorre:

- mantenersi in buon allenamento, senza esagerare nei carichi di lavoro
- diminuire un poco il peso dello zaino e fare in modo di non aumentare troppo il peso "corporeo"
- utilizzare i bastoncini, al fine di scaricare parte del proprio peso sugli arti superiori durante la marcia
- rallentare il passo e fare molta attenzione, specie in discesa, rinunciando al piacere di saltare di sasso in sasso sulle morene
- utilizzare sempre calzature alte, per proteggere le caviglie, con soles adatte ed antistrisciolo
- affidarsi, se si verificasse la necessità, ad un buon fisiatra per cicli di fisiokinesiterapia, cioè di un particolare tipo di ginnastica, che ha lo scopo di rinforzare i gruppi muscolari più deboli oppure quelli annessi alle articolazioni colpite da artrosi o indebolite da traumi antichi .

Problemi metabolici.

Per quanto riguarda le problematiche di

ordine metabolico, accenno soltanto al diabete mellito, patologia tipica dell'età avanzata, perfettamente compatibile con la frequentazione della montagna, a patto di un ottimo compenso alimentare e farmacologico. L'aumento dell'attività fisica, lo stress di una gita importante o tecnicamente impegnativa, l'apporto calorico non adeguato e ad orari non fissi, l'apporto idrico diminuito tutti questi elementi possono causare un'importante ipoglicemia, con sintomatologia spesso eclatante (sudorazione profusa anche a riposo, perdita delle forze, talvolta anche perdita di coscienza). Occorre poter modificare la terapia, in particolare insulini-ca, o somministrare zuccheri.

Mi sento di concludere con particolari raccomandazioni per tutte quelle persone giunte all'età d'oro con qualche acciaccio un po' più importante (ad es. aritmie cardiache, ipertensione elevata e poco controllata dai farmaci, ischemie coronariche, patologie neurologiche condizionanti l'equilibrio o il coordinamento motorio, patologie degenerative con diminuzione della cognitività o della lucidità mentale etc.) occorre sicuramente farsi aiutare dal proprio medico curante e, se necessario, dallo specialista più adatto, occorre essere in compenso farmacologico, è importante non andare in giro da soli ed avere con se i rimedi terapeutici del caso. Occorre, soprattutto, essere realistici, sinceri con se stessi circa le proprie possibilità, essere prudenti e non strafare: non c'è nulla da dimostrare, ma solamente fare di tutto per prolungare il più possibile un amore così esclusivo ed appagante, come quello per la montagna, attraverso le attività di alpinismo, escursionismo o sci in compagnia dei nostri amici ugualmente appassionati ed entusiasti: **viva l'età d'oro!**

Ricordiamoci infine che la montagna con il suo fascino è sempre lì, dov'era e dove sarà; l'entusiasmo non deve far dimenticare la prudenza, a volte basta una semplice rinuncia per evitare disgrazie. Per ridurre ragionevolmente i rischi in montagna bisogna sempre "cacciare fuori gli occhi", conoscere se stessi, l'ambiente ed i propri ragionevoli limiti d'azione.



QUANDO CHIAMARE IL SOCCORSO.

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

COME CHIAMARE IL SOCCORSO.

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

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

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



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

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

CHIAMATE DI SOCCORSO SULL'ARCO ALPINO A CENTRALI DI SOCCORSO

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

Potrebbero essere suscettibili di cambia-

mento senza alcun preavviso anche in previsione di una prossima unificazione del numero di chiamata europeo):



ITALIA

118: *In montagna è possibile che la chimata 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)*

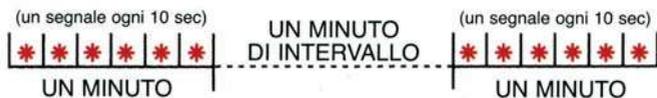
- FRANCIA 15**
- GERMANIA 110**
- SLOVENIA 112**
- SVIZZERA 144**
- AUSTRIA 144**



In attesa dell'adozione del numero unico europeo 112

LE MODALITÀ INTERNAZIONALI PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

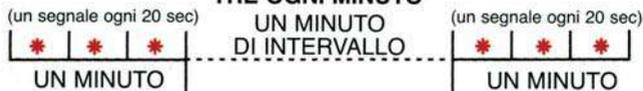
**Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:
SEI OGNI MINUTO**



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

LE MODALITÀ DI RISPOSTA

**Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:
TRE OGNI MINUTO**



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

**INTERVENTO
CON ELICOTTERO:**

comportamento e segnalazioni

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

fica 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



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

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, o perlomeno non intralciare, le operazioni di soccorso. Se il terreno lo permette l'elicottero effettuerà una manovra di atterraggio; questa operazione può avvenire solo in zone lontane da teleferiche, linee elettriche, piante ed altri ostacoli. La zona di atterraggio deve essere altresì ben individuabile dall'alto. In tale caso le persone presenti sul luogo dell'evento devono:

- sgomberare il luogo da zaini, indumenti e tutto ciò che può volare via
- allontanarsi dal luogo dell'atterraggio mettendosi in posizione di sicurezza
- mantenere i bambini per mano ed i cani

al guinzaglio

- rimanere fermi senza allontanarsi e tanto meno avvicinarsi all'elicottero durante e dopo la manovra
- per nessun motivo ci si avvicina all'elicottero dalla parte posteriore
- **nonostante le indicazioni che vengono date sarà il pilota a decidere il luogo di atterraggio e la manovra da effettuare**

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



rio sulla verticale del luogo dell'incidente, viene calato il tecnico del soccorso alpino che, valutata la situazione, sarà raggiunto con la stessa tecnica dall'équipe sanitaria. Anche in questo caso nessuno deve avvicinarsi alla zona dove opera l'elicottero; sarà il tecnico del *Soccorso Alpino* a chiedere se e come collaborare per le operazioni di soccorso.

LA RICERCA DI PERSONE DISPERSE:

attivazione e comportamento.

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

A seguito della chiamata bisogna rimanere a disposizione dei soccorritori fornendo tutte le indicazioni



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

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

Publiccando e divulgando quest'opuscolo il CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO, il CLUB ALPINO ITALIANO e quanti collaborano all'iniziativa, sperano di sensibilizzare i frequentatori della montagna fornendo loro consigli per una conoscenza attenta dei temi legati alla sicurezza e sviluppare, nello stesso tempo, la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri ragionevoli limiti d'azione. Il CLUB ALPINO ITALIANO organizza Corsi di Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Alpinismo, Scialpinismo, Fondo Escursionismo; sono attive escursioni dei Gruppi Età d'Oro ed escursioni collettive: chiedi informazioni presso la Sezione CAI a te più vicina. Le escursioni promosse dalle Sezioni del CAI rappresentano la grande maggioranza di tutte le attività e sono affidate a persone particolarmente esperte, di regola, ad un Accompagnatore di Escursionismo in grado, con la sua preparazione, di ridurre i rischi. Per le escursioni che reputi troppo impegnative secondo le tue capacità puoi affidarti a professionisti quali l'Accompagnatore di media montagna o la Guida Alpina.

È NELLA TUA NATURA



Photo: P. M. Libertini



SILVA
ALTIMETRO ADC



KAILASH



DURANCE


FERRINO

www.ferrino.it

ESSENTIAL

Il necessario diventa **essenziale**



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

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

Poncho
175 g taglia SM

Minima 1 SLI
960 g

B-Dry Jacket Evo
144 g taglia M

ED 150 Evo
420 g

Dry Bags
84 g

B-Dry Jacket Evo

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

Poncho

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

Dry Bags

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



WORKFRAME

PROFESSIONAL EQUIPAGE



ALPSTATION SARZANA

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

ALPSTATION BRUNECK

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

ALPSTATION CLES

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

ALPSTATION KIDS CLES

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

ALPSTATION BASSANO

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

ALPSTATION SALZBURG

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

ALPSTATION ISERA

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

ALPSTATION TARVISIO

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

ALPSTATION BRIANZA

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

ALPSTATION MILANO

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

ALPSTATION AOSTA

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

MONTURA SHOP TORINO

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

ALPSTATION 

www.alpstation.it



MONTURA
The Ergonomic Equipage

www.montura.it