I.P.

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

CLUB ALPINO ITALIANO

CORPO NAZIONALE
SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
www.cnsas.it

Prevenzione degli incidenti nella stagione estiva

SICURI SUL SENTIERO

IN FERRATA, IN FALESIA, IN GROTTA, A CERCAR FUNGHI ED ALTRO ANCORA

georesq
L'app per il soccorso in montagna

SICURI in MONTAGNA
Periodico del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

SICURI in MONTAGNA
Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico
georesq
L'app per il soccorso in montagna
Fa' che la montagna resti un piacere

PARLIAMO DI PREVENZIONE

Non è facile parlare di prevenzione perché di montagna si parla soprattutto quando succedono incidenti affermando che "la montagna è pericolosa"; invece, come ogni ambiente naturale, se frequentata con il giusto equilibrio di passione e prudenza, la montagna è semplicemente meravigliosa. **La montagna va vissuta in libertà, con responsabilità e consapevolezza, insieme alla necessaria prudenza e alla ricerca dei propri limiti d'azione**. Da molti anni, il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico *(CNSAS) del Club alpino italiano (CAI)*, con il progetto denominato **SICURI in MONTAGNA** ed in linea con i suoi compiti istituzionali, promuove la cultura della prevenzione degli incidenti in montagna, in cavità e in ambiente ostile.

La maggioranza degli incidenti si concentra nella stagione estiva; l'escursionismo occupa sempre i primi posti delle statistiche del Soccorso alpino, sicuramente per una questione di grandi numeri ma anche per la difficile percezione dei rischi da parte di chi ha poca esperienza, anche su terreno facile. Di non minore interesse sono gli ambiti delle ferrate, dell'arrampicata in falesia, dell'alpinismo in quota, della speleologia e del canyoning senza dimenticare, caso emblematico, la casistica dei cercatori di funghi che ogni anno fa registrare innumerevoli interventi di soccorso, con decine di vittime, determinati nella stragrande maggioranza dei casi da banali ma fatali scivolate.

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

SICURI in MONTAGNA

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

Fra le altre iniziative, ogni anno ed in molte località, si propone una giornata nazionale di sensibilizzazione dal titolo **SICURI sul SENTIERO**; **l'appuntamento è previsto per la terza domenica di giugno;**

informazioni su www.sicurinmontagna.it

SICURI in MONTAGNA
Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

SENTIERO

L'escursionismo
permette di scoprire la montagna
con percorsi che vanno dalle semplici passeggiate
all'ambiente d'alta quota prossimo ai ghiacciai; le difficoltà che si incontrano possono essere quindi molto diverse, in termini ambientali, tecnici, e d'impegno fisico richiesto.

Va ricordato che **anche sui sentieri facili è necessario prestare la massima attenzione alle variazioni meteorologiche, alla condizione del terreno che può presentare difficoltà non previste**, ai segnali di stanchezza che possono manifestarsi in noi o in chi è in nostra compagnia.

Spesso, dalle analisi degli incidenti, traspare l'incapacità di fare queste valutazioni di base che portano di conseguenza, per ostinazione o superficialità, a non cogliere quei segnali importanti che dovrebbero, prima che l'incidente succeda, far optare per una sana rinuncia.

Di seguito qualche breve consiglio.

Scegli sempre itinerari commisurati alla tua preparazione tecnica ed alla tua condizione psico-fisica; non sopravalutare le tue capacità.

SENTIERO

Studia il percorso
usando carte topografiche e guide;
in caso d'incertezza affidati a un Accompagnatore o Istruttore del CAI, a una Guida Alpina, a un Accompagnatore di Media Montagna, per condividerne l'esperienza. Preparare lo zaino è un'arte: piccolo e leggero ma senza dimenticare ciò che serve. Non scordare cibo ma soprattutto bevande, un ricambio asciutto da portare ben protetto in un sacchetto impermeabile.
Vesti in modo adeguato con particolare attenzione alle calzature, robuste da montagna; attrezzati in funzione del percorso, alla quota e all'eventualità di dover far fronte a situazioni meteo avverse.
Il brutto tempo in montagna va evitato: l'ascolto attento dei bollettini meteo è d'obbligo.
Durante l'escursione, controlla costantemente le condizioni del percorso, delle prestazioni fisiche personali e degli amici che camminano con te; in caso d'imprevisti, **ricordati che una sana rinuncia non è mai disonorevole**. Lascia detto a parenti e amici l'itinerario e la meta che stai per intraprendere, non variarla e avvisa al rientro. Se ti trovi in seria difficoltà, mantieni la calma e non farti prendere dal panico, mettiti al riparo, chiama e attendi i soccorsi.

FERRATA

Percorsi attrezzati storici o moderni, le ferrate continuano a richiamare un gran numero d'appassionati; le strutture di protezione, cavi, catene, staffe ed altro, sono di regola affidabili e controllate. Un'osservazione critica di ciò che si trova sul posto è comunque necessaria per valutare, ad esempio, problemi imprevisti causati dalla caduta di sassi, fulmini o altro. Le cause d'incidente in ferrata riguardano, nella quasi totalità, errori personali.

Sulle ferrate, soprattutto quelle di tipo "sportivo", si cammina poco e si arrampica molto; è quindi necessario possedere una buona capacità di movimento per evitare rischiosi e repentini affaticamenti. L'assicurazione, con dissipatore d'energia di caduta, l'imbracatura e il casco, sono le attrezzature fondamentali e indispensabili per proteggersi in caso di caduta. Non dimentichiamo però che esistono altri problemi da evitare: l'affollamento eccessivo, il maltempo con temporali, la salita di percorsi troppo lunghi e faticosi senza vie d'uscita.

FUNGHI

Belli, buoni e irresistibili; **i funghi continuano a richiamare cercatori occasionali o incalliti e non passa stagione senza dover riscontrare innumerevoli infortuni causati, per lo più, da scivolata su terreno impervio**. Per evitare tali incidenti, può essere utile seguire alcuni accorgimenti. **Non utilizzare stivali di gomma, calzature assolutamente inadeguate su terreno scivoloso**.

Non farsi prendere dalla frenesia della raccolta dimenticando il controllo dei propri gesti fino a ritrovarsi, inaspettatamente, su pendii esposti e difficilmente percorribili. Programmare l'uscita in zona conosciuta o ben studiata, evitando di perdere l'orientamento o, in caso di maltempo, dover sopportare condizioni ambientali particolarmente avverse. Portare sempre con sé un piccolo zainetto con indumenti di ricambio, cibo, ma soprattutto bevande di ristoro; possono risultare particolarmente utili in caso di ritardo o bivacco imprevisto. Comunicare, a parenti o amici fidati, il luogo che si intende frequentare, non variare la destinazione e avvisare dell'avvenuto rientro.

FALESIA

Le falesie naturali
permettono di arrampicare su pareti
generalmente sicure e attrezzate con ancoraggi affidabili.
Tuttavia, le competenze tecniche dei sistemi d'assicurazione e un controllo costante di ciò che si sta facendo sono d'obbligo. Insieme all'entusiasmo dimostrato soprattutto dai più giovani, ricordiamo che l'arrampicata sportiva, oltre al gesto atletico, richiede l'acquisizione di tecniche d'assicurazione efficaci e un'attenzione costante nelle manovre di sicurezza.
Gli incidenti sono quasi sempre attribuibili a piccole negligenze o a banali errori; inesperienza generale, disattenzione nelle manovre di assicurazione, errata manovra in moulinette, sistema di assicurazione al primo di cordata non idoneo, mancanza del nodo al capo libero della corda nelle discese in corda doppia, sollevamento violento del secondo di cordata in caso di volo del primo, nodi non efficaci ed utilizzo di attrezzi sbagliati.

ALPINISMO

Le pareti di roccia e il mondo dei ghiacciai costituiscono il terreno d'avventura proprio dell'alpinismo, classico e moderno; un mondo affascinante che va frequentato con passione, competenza ma soprattutto grande rispetto.

Qui non è mai conveniente improvvisare, barare con sé stessi azzardando la salita di vie di roccia e ghiaccio con difficoltà al di sopra delle proprie capacità. L'ambiente dell'alta montagna va conosciuto senza incertezze perché i pericoli ambientali possono rivelarsi molto elevati; la gestione dei rischi e la capacità di percepire i propri limiti stanno alla base della nostra sicurezza. Tutto ciò, insieme a un indispensabile bagaglio tecnico, può essere acquisito attraverso le attività formative delle Scuole del CAI; chi desidera fare esperienze alpinistiche assistite può affidarsi a una Guida Alpina.

MOUNTAIN BIKE

Sempre più diffusa,
anche grazie all'incremento indotto
dalle biciclette a pedalata assistita, la bici in montagna
ha oramai trovato il suo spazio che dev'essere mantenuto nel rispetto dell'ambiente e degli altri frequentatori. Le due ruote amplificano le distanze e danno forte emozioni, soprattutto in discesa.

Osservando gli incidenti in crescita, si capisce che anche per questa disciplina la preparazione e la prudenza sono d'obbligo. Controlla sempre le condizioni della bicicletta: serraggi ruote, freni, pneumatici ed altro. Usa un casco omologato e i dispositivi di protezione, scelti in base al percorso. **Ascolta il bollettino meteo e prepara la gita scegliendo un percorso adatto alle tue capacità; in discesa controlla costantemente la tua traiettoria e la velocità**.

CANYONING E GROTTE

L'ambiente delle grotte è affascinante tanto che la speleologia vive sulla curiosità dell'uomo, sul richiamo esercitato dall'esplorazione dell'ignoto.

Se è vero che gli incidenti in grotta sono rari, è altrettanto vero che le operazioni di soccorso sono sempre molto complicate. L'esperienza da acquisire con passione e pazienza, possibilmente attraverso appositi corsi di formazione, sta alla base della nostra sicurezza. Il canyoning, ovvero la discesa di forre, cascate e torrenti, è una pratica relativamente moderna e molto coinvolgente. Svolgendosi in ambienti naturali, dove l'acqua la fa da padrona, i pericoli oggettivi non possono essere totalmente eliminati; anche qui è fondamentale non improvvisare. Come sempre, una buona formazione tecnica e la conoscenza specifica dell'ambiente sono indispensabili.

IN CASO DI INCIDENTE
Senza panico e con precisione fai sempre quanto segue:

1. Mantieni la calma e preoccupati della tua incolumità.
2. Analizza ciò che è accaduto e valuta i pericoli ambientali.
3. Assisti l'infortunato riparandolo da eventuali pericoli oggettivi.
4. Presta soccorso secondo le tue competenze badando a non peggiorare i danni.
5. Richiedi aiuto chiamando il Soccorso Alpino.

Emergenza

112

CHIAMATA DI EMERGENZA

NUMERO UNICO DI EMERGENZA EUROPEO

1. Comunica ciò che è successo (le condizioni meteo, il luogo preciso dell'incidente specificando che ci si trova in montagna).
2. Mantieni la calma e rispondi in modo chiaro e preciso all'operatore **112**.
3. Attieniti scrupolosamente alle istruzioni che ti verranno date.
4. Rimani a disposizione dell'operatore **112** e delle squadre di soccorso, mantenendo la calma, cercando di tranquillizzare la persona infortunata.

IN CASO DI INTERVENTO DELL'ELICOTTERO

1. Segnalare ostacoli pericolosi per il volo.
2. Sgombrare l'area da zaini, indumenti, materiali diversi e tutto ciò che può volare via.
3. Allontanarsi dal luogo dell'atterraggio mettendosi in posizione di sicurezza.
4. Tenere i bambini per mano e i cani al guinzaglio.
5. Rimanere fermi senza allontanarsi né avvicinarsi nel modo più assoluto all'elicottero durante e dopo la manovra.

Nessuno deve avvicinarsi all'elicottero; sarà sempre il personale dell'equipaggio a chiedere se e come collaborare per le operazioni di soccorso.

SEGNALI CON L'ELICOTTERO

SI (YES)
abbiamo bisogno di soccorso:
atterrate qui

NO (NO)
non abbiamo bisogno di soccorso:
non atterrate qui

Proprietà CNSAS - Ogni riproduzione anche parziale va autorizzata Grafica: Bludesign Edizione - 2021