



REGOLE BASE PER UNA MAGGIORE SICUREZZA E PREVENZIONE

Sicuri in montagna e in ambiente ostile

Come mi preparo ad una gita o ad un'escursione? Come mi comporto?

- Non sottovalutare in nessun modo i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di qualsiasi attività legata alla montagna ed in genere all'ambiente.
- Devi essere in buone condizioni psico-fisiche ed adeguatamente preparato tecnicamente ed allenato rispetto all'impegno richiesto.
- Evita di affrontare itinerari al di sopra delle tue capacità tecniche, di preparazione fisica e psicologica. Rifletti, quindi, con serenità e severità sulla tua preparazione complessiva. Saper rinunciare non è una sconfitta ma un'onorevole ritirata e spesso un insegnamento importante.
- Non andare mai da solo in montagna. Fatti possibilmente accompagnare e/o consigliare da organizzazioni qualificate (Guide Alpine, CAI e Stazioni CNSAS). Per tutte le altre attività praticate nell'ambiente montano, ipogeo e nell'ambiente ostile assumi sempre tutte le indicazioni possibili (il livello di difficoltà, i possibili rischi presenti, l'eventuale presenza del Soccorso Alpino e Speleologico e del Servizio Sanitario, le assicurazioni, ecc.).
- Informati adeguatamente sulle caratteristiche e sulle difficoltà dell'itinerario e sulle più generali caratteristiche della zona. Studia preventivamente sulle apposite guide e carte topografiche ogni informazione utile sulla meta o percorso individuato e su ogni possibile percorso alternativo.
- Lascia sempre detto con estrema precisione ai tuoi famigliari, agli amici e conoscenti dove sei diretto e quale itinerario intendi percorrere, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei rifugi e dei bivacchi o altri supporti cartacei e/o indicazioni.
- Informati preventivamente sulle condizioni meteorologiche, richiedendo in particolare le previsioni meteo locali che risultano più precise ed attendibili di quelle a carattere nazionale. Le caratteristiche meteorologiche possono influire in modo importante sull'esito dell'attività che stai compiendo.
- Nell'ambiente montano ed ostile è consigliabile che tu assuma questi atteggiamenti e questi comportamenti:
 - segui sempre i sentieri ed i percorsi indicati;
 - nei percorsi più impegnativi o difficili resta sempre vicino a persone adulte o agli accompagnatori;
 - fai pause frequenti e in base alle tue esigenze fisiche (stanchezza, fame, sete, ecc.) e psicologiche (paura, insicurezza, ecc.);
 - non accendere fuochi o giocare con fiammiferi o accendini;
 - non gridare o fare degli inutili schiamazzi;
 - non far rotolare sassi per disattenzione o gioco;
 - rispetta sempre la natura: riporta sempre a valle tutti i tuoi rifiuti e quelli di chi li ha dimenticati;
 - non infastidire o spaventare gli animali di qualsiasi tipo;
 - non raccogliere o strappare funghi, fiori ed erbe senza uno scopo preciso: possono essere velenosi, inoltre danneggiano inutilmente l'ecosistema.
- Non pensare che il telefono cellulare, il GPS o altra tecnologia possa risolvere tutti i tuoi problemi e tutte le tue difficoltà: la tua e l'altrui sicurezza risiede prima di tutto nella conoscenza dei tuoi limiti e della tua capacità di ammetterli.
- Invita anche i tuoi famigliari ed i tuoi amici a leggere queste indicazioni.

Come mi vesto, cosa mangio e bevo ... insomma cosa metto nello zaino?

- **Porta calzature ed indossa abbigliamento adeguato:** evita scarpe da ginnastica, stivali ed in genere scarpe a suola liscia o in cuoio, sono preferibili scarponcini con suola in vibram o analoga; porta a seguito capi con buona termicità (maglione, pile o altri indumenti simili), giacca a vento con tessuto idrorepellente e traspirante, berretto, guanti ed un ricambio di biancheria. Talvolta un foulard e gli occhiali da sole possono essere importanti assieme ad una crema protettiva.
- **Porta con te una pila frontale a lunga durata,** alimentazione energetica (possibilmente cibi leggeri e facilmente assimilabili dall'organismo) e liquidi di scorta (preferibilmente acqua con eventuale aggiunta di integratori salini).
- **Porta con te un piccolo kit di pronto soccorso** (cerotto disinfettante, garze e bende sterili, bende elastiche).
- **Porta con te un telo termico** (telo di materiale plastico alluminizzato) che serve a proteggere ed isolare il corpo sia dal caldo che dal freddo.
- **Puoi portare a seguito altre piccole cose,** leggere e poco ingombranti, ma in alcune situazioni utili: un accendino, un coltellino, una penna e della carta da usare solo in caso di necessità e non per gioco.

Cosa devo sapere delle condizioni meteo?

- **Nebbia:** è presente in montagna ed anche nelle zone collinari in qualunque stagione. Può compromettere il senso di orientamento in qualsiasi circostanza e terreno. Ciò rende consigliabile conoscere perfettamente la zona in cui si svolge il proprio itinerario e portare a seguito la cartina di riferimento relativa. In caso di disorientamento è sempre preferibile allertare i soccorsi, senza correre dei rischi inutili e pericolosi.
- **Vento e freddo:** sono potenzialmente sempre presenti, sia a quote elevate sia a quote modeste. Dipendono da fattori oggettivi (es. la temperatura dell'aria e la forza del vento) e da fattori soggettivi (es. la stanchezza e/o affaticamento). Repentini abbassamenti di temperatura sono sempre possibili a prescindere dal luogo e dalla meta prescelta. Il vento è un agente che determina velocemente la perdita di calore del corpo: questo fattore aumenta sensibilmente qualora gli indumenti risultino bagnati e/o molto aderenti e stretti al corpo, oppure vi sia la presenza di condizioni traumatiche nel soggetto.
- **Pioggia neve e grandine:** possono sorprendere in modo inaspettato e importante qualsiasi persona e in qualsiasi circostanza. Essere adeguatamente preparati psicofisicamente e tecnicamente, oltre a indossare e calzare un abbigliamento adatto, può risultare spesso fondamentale. In queste circostanze bisogna porre particolare attenzione ai sentieri con fondo in terra ed erba che in genere diventano più scivolosi, così come lo sono anche le rocce. Bisogna porre anche attenzione alla possibile caduta di sassi e all'ingrossamento repentino di rii e torrenti.
- **Fulmine:** è un fenomeno tipico dei temporali estivi, ma può manifestarsi anche in primavera ed in autunno. Costituisce un pericolo molto serio. In queste circostanze abbandonare immediatamente zone vicine ad alberi o spuntoni e/o guglie isolate, zone in prossimità di creste e cime, preferendo zone pianeggianti e dal terreno uniforme. Abbandonare attrezzatura ferrosa e metallica. In casi di ricovero in grotte ed anfratti si deve controllare che gli stessi non siano percorsi da percolature e rivoli d'acqua, poiché possono condurre scariche elettriche. Non rimanere in ogni caso appoggiati alle pareti o sdraiati per terra.

Quali sono i pericoli e i rischi più comuni?

PERICOLI OGGETTIVI	
Causati da...	Si evitano con...
Fenomeni naturali	La conoscenza del territorio e dei fenomeni che lo caratterizzano
Sole: <ul style="list-style-type: none"> • insolazione • disturbi agli occhi • distacco valanghe e cornici di neve • caduta sassi 	<ul style="list-style-type: none"> • abbigliamento ed accessori adeguati • escursioni negli orari opportuni alle caratteristiche ambientali
Freddo: <ul style="list-style-type: none"> • congelamenti • assideramento • generale perdita di concentrazione, sensibilità e lucidità 	<ul style="list-style-type: none"> • abbigliamento ed accessori adeguati • buona preparazione psicofisica
Vento: <ul style="list-style-type: none"> • congestioni • distacco valanghe e caduta pietre • abbassamento della temperatura esterna e di quella corporea • ostacolo ai movimenti • difficoltà di respirazione • aumento esponenziale della sensibilità al freddo 	<ul style="list-style-type: none"> • abbigliamento ed accessori adeguati • rivalutazione dell'itinerario da seguire • buona preparazione psicofisica
Maltempo: <ul style="list-style-type: none"> • congelamenti ed assideramento • fulmini • caduta sassi • variazioni caratteristiche del terreno • mancanza di visibilità e perdita orientamento • perdita di concentrazione, sensibilità e lucidità 	<ul style="list-style-type: none"> • consultazione bollettino meteo • abbigliamento ed accessori adeguati • rivalutazione dell'itinerario da seguire • in caso di fulmini evitare vette, creste, grotte, pareti con percolazioni d'acqua e liberarsi da attrezzatura metallica • buona preparazione psicofisica
Presenza di uomini ed animali: <ul style="list-style-type: none"> • caduta sassi • distacco valanghe 	<ul style="list-style-type: none"> • segnalare la propria presenza • informarsi preventivamente ed evitare itinerari affollati

PERICOLI OGGETTIVI

Causati da...

Si prevengono con...

Limiti psicofisici:

- naturali
- derivati da malattie ed incidenti
- mancata preparazione ed attitudine mentale
- mancata preparazione fisica ed allenamento specifico
- shock da incidente
- eccesso di confidenza
- paura e vertigini

- la consapevolezza del proprio stato fisico e mentale
- la frequentazione dell'ambiente a cui si è interessati
- l'allenamento graduale alle difficoltà tecniche ed ambientali
- l'allenamento fisico ed il suo mantenimento
- un'adeguata preparazione psicofisica

Limiti tecnici:

- manovre sbagliate
- scelta erronea del materiale e delle attrezzature
- scelta erronea dell'abbigliamento e delle calzature
- valutazione errata dell'itinerario e dei tempi di percorrenza

- una preparazione tecnica adeguata attraverso una corretta formazione
- ripasso metodico delle nozioni acquisite
- frequentazione dell'ambiente a cui si è interessati

Limiti di esperienza:

- scelta dei compagni inadeguata
- insufficienti informazioni sull'ambiente prescelto e sui percorsi individuati
- disinteressamento su itinerari alternativi, sulle vie di fuga o di discesa
- non conoscenza o sottovalutazione dei propri limiti psicofisici
- rilassamento psicologico incontrollato

- la frequentazione continuata dell'ambiente a cui si è interessati, affrontando gradualmente eventuali difficoltà
- il documentarsi adeguatamente sull'itinerario in termini logistici, tecnici e meteo
- il saper rinunciare agli obiettivi prefissati

Disattenzione e/o superficialità:

- stress da fatica
- stress da maltempo e dalle generali condizioni ambientali
- rilassamento

- la scelta di itinerari adeguati alle proprie caratteristiche tecniche, emotive, di preparazione atletica e psicologica
- il saper rinunciare agli obiettivi prefissati

Alcune norme di pronto soccorso per i piccoli incidenti!

- Durante l'escursione possono verificarsi piccoli incidenti o malesseri: non temerli ma impara a riconoscerli e a curarli con i mezzi che hai a disposizione. Impara soprattutto a prevenirli.
- Non lasciare mai solo chi è infortunato o sta male: fermati con lui ed aiutalo sempre, prestandogli assistenza.
- Mantieni sempre la calma ed aiuta gli altri a mantenerla.
- Se ci si rilevasse qualcosa di più grave o nell'incertezza ... **NON ESITARE!**

Per richiedere qualsiasi intervento di carattere sanitario e non sanitario (es. ricerca persona) ed attivare il personale del Soccorso Alpino e Speleologico Lombardo, in tutta la REGIONE DELLA LOMBARDIA è obbligatorio comporre SEMPRE ed ESCLUSIVAMENTE il numero 118 del SUEM.