



**Club alpino italiano
Sezione di Roma**

Gruppo Ciclocai – Wladimiro Bombacci

**CORSO DI MOUNTAIN – BIKE 2007
direttore Luca Teodori**

I PERICOLI IN MONTAGNA

Luca Teodori



**Club alpino italiano
Sezione di Roma**

Gruppo Ciclocai – Wladimiro Bombacci

CORSO DI MOUNTAIN – BIKE 2007

I PERICOLI IN MONTAGNA

di **Luca Teodori**

Premessa

L'andare in montagna, anche per una semplice escursione, espone l'uomo ad alcuni pericoli spesso sconosciuti. Uno degli obiettivi del Club Alpino Italiano è soprattutto quello di insegnare ad affrontare la montagna con la massima consapevolezza di ciò che si fa, con particolare riguardo alla sicurezza. Nei corsi offerti dalla nostra associazione, l'aspetto sicurezza è pertanto l'argomento più importante e imprescindibile.

I pericoli in montagna è materia troppo vasta per essere trattata compiutamente in questa sede. Essa riguarda effettivamente ogni aspetto dell'andare in montagna.

In un ambiente che è, per la maggior parte dei frequentatori, poco familiare, i pericoli sono tanti e per lo più, come si diceva, anche sconosciuti. Abbiamo appena detto che intento di ogni corso organizzato dal Club Alpino Italiano è quello di insegnare a

frequentare la montagna con la maggior sicurezza possibile. Si deve però essere consapevoli che eliminare del tutto i pericoli non è possibile e sbagliano coloro che parlano con troppa facilità di “montagna sicura” perché possono illudere il principiante facendogli credere che imparare qualche regola possa essere sufficiente a preservarlo del tutto dai pericoli¹. L'escursionismo, la speleologia, la bici da montagna, l'alpinismo in genere, sono “sport” pericolosi e come tali vanno praticati. E' certo comunque che conoscere e saper prevedere i pericoli può senz'altro aiutare ad andare in montagna con maggior tranquillità.

Qualcuno ha da tempo elaborato una distinzione tra pericolo e rischio. La situazione pericolosa sarebbe data dall'ambiente ed è uguale per tutti (salire una parete di V grado sul Gran Sasso è un pericolo, oggettivamente). La situazione rischiosa sarebbe invece da mettere in relazione con il singolo alpinista e con il suo personale bagaglio di esperienza, di capacità tecniche e con il suo temperamento (per cui salire la parete di V è obiettivamente meno rischioso per un provetto alpinista rispetto a quanto non lo sia per un principiante) . Il nostro compito, in questo caso, diventa allora quello di ridurre il rischio dell'andare in montagna.

In questo capitolo saranno elencati tutti i più importanti pericoli, mentre invece i possibili rimedi fanno parte delle singole materie oggetto di distinte lezioni teoriche, per cui ci limiteremo a rimandare di volta in volta a queste ultime.

CAPITOLO 1

I PERICOLI OGGETTIVI

Una tradizionale distinzione è quella tra pericoli oggettivi e soggettivi. Quelli oggettivi dipendono dall'ambiente in cui siamo e nulla possiamo fare per modificarli. Possiamo però conoscerli e prevederli per evitarli.

In questa sede, per motivi di spazio, tralasciamo i pericoli legati alla presenza della neve come: crepacci, cornici, slavine. Si tratta infatti di una materia talmente vasta e complessa che merita una trattazione a parte.

¹ A tutti è nota la tragica vicenda accaduta qualche anno fa sul Monte Everest ai danni di alcune guide professioniste e escursionisti dilettanti privi della necessaria esperienza che, pagando una ingente somma di denaro, sono stati accompagnati sino alla vetta. Molti di loro non sono più tornati! Alla base della tragedia forse è stata l'illusione che farsi accompagnare dalle migliori Guide di montagna fosse sufficiente ad eliminare i rischi che la difficile ascensione comportava.

CAPITOLO 1.1

I PERICOLI OGGETTIVI LEGATI AL TEMPO ATMOSFERICO

La visibilità

E' l'aspetto più importante per chi va in montagna. Percorrere sentieri sconosciuti comporta il rischio di perdere l'orientamento in caso di nebbia². Se poi consideriamo che spesso la nebbia scende improvvisamente, specialmente alle alte quote e in estate, ci rendiamo conto come tale aspetto non vada assolutamente sottovalutato. E' quindi opportuno conoscere le cause di formazione della nebbia per adottare tempestivamente condotte adeguate come tornare indietro, fermarsi, passare su un percorso più semplice... Ricordarsi che se scende la nebbia rischiamo anche di perdere contatto con il compagno di escursione distante anche solo poche decine di metri e che potrebbe diventare molto difficile ricongiungersi. In tale circostanza può tornare molto utile l'utilizzo di un comune fischiotto; il suo forte suono sarà molto più udibile della nostra voce.

Nel pomeriggio, se più in alto c'è la nebbia, è molto probabile che questa possa scendere alla nostra quota per effetto del raffreddamento dell'aria dopo il mezzogiorno. In caso di nebbia improvvisa è bene fermarsi e mantenere la calma. Estrarre la carta, la bussola e l'altimetro e fare il punto con precisione se si è in grado³. A questo punto siamo chiamati a fare una valutazione molto importante e colma di conseguenze: proseguire o tornare indietro? Se si è su sentiero proseguire potrebbe essere facile. Però, anche in caso di *leggero* dubbio conviene tornare indietro per la strada appena percorsa e quindi conosciuta, sino a raggiungere un punto di riferimento conosciuto. Non sottovalutare il senso totale di smarrimento che viene nel caso in cui seguiamo senza conoscere la nostra posizione e quindi perdendo irrimediabilmente la possibilità di orientamento. In ogni caso non conviene correre ed affannarsi. Alcuni incidenti si sono verificati proprio ad

² La nebbia è un fenomeno molto frequente in montagna. In particolari condizioni può essere molto fitta sino a nascondere gli oggetti posti a pochi metri. Con bufera di neve il sopraggiungere della nebbia fa scendere ancora di più la visibilità sino quasi a non vedere i propri piedi!

³ In realtà il "punto" occorre farlo prima del sopraggiungere della nebbia. Ogni volta che si teme che possa accadere ciò è buona norma prendere subito dei punti di riferimento che ci torneranno molto utili successivamente, quando saremo irrimediabilmente immersi nella nebbia. Ai soli fini *didattici*, ipotizziamo quindi di non avere provveduto a fare il punto.

escursionisti presi dal panico che hanno cominciato a correre e vagare per la montagna senza visibilità sufficiente. In tali casi valutare se non conviene fermarsi e, in caso, bivaccare.

La nebbia infine è un pericolo in quanto bagna la roccia e il terreno (o addirittura vi crea sopra uno strato di ghiaccio) rendendo scivolose tali superfici.

La nebbia è più frequente dal tardo pomeriggio in poi.

I rimedi contro gli effetti della nebbia sono trattati nella lezione *orientamento*. Invece come si forma e come si può cercare di prevedere la nebbia è trattato nella lezione *meteorologia*.

Il freddo

E' pure un fattore molto importante in montagna. Il freddo è più avvertibile in presenza di vento (cfr. sotto) e in mancanza di insolazione.

Il corpo umano perde calore per irradiazione (dispersione tipica dei corpi caldi), per conduzione (contatto con superfici più fredde) e per evaporazione. In condizioni di freddo intenso possiamo perdere sensibilità alle mani toccando la roccia o corpi metallici come, ad esempio la piccozza oppure la bici (conduzione). Sempre in condizioni di freddo indumenti bagnati a contatto con la pelle provocheranno una repentina perdita di calore con conseguenze anche gravi per il nostro organismo.

Oltre al disagio, che comunque è sempre meglio evitare, alcune volte il freddo può provocare addirittura l'ipotermia o parziali congelamenti a partire dalle estremità degli arti.

E' abbastanza intuitivo comprendere quanto sia pericoloso andare incontro ad un severo raffreddamento delle mani (perdita della sensibilità) quando si è lungo una ferrata, o quando si deve condurre una bicicletta lungo un sentiero impervio. Senza prendere in esame il congelamento, riteniamo utile illustrare brevemente in cosa consiste invece l'ipotermia.

L'ipotermia accidentale, causata da prolungata esposizione al freddo, è un raffreddamento della temperatura corporea sino da valori sui 35°/34° a valori anche inferiori.

In medicina si distinguono diversi stadi di ipotermia accidentale:

1. *leggera*: temperatura corporea di 35°/34°, il soggetto è sveglio, agitato, disorientato, presenta brividi, dolori alle estremità.

2. *media*: temperatura corporea di 33°/30°, il soggetto è assente, sonnolento, risvegliabile. Presenta rigidità muscolare, assenza di dolori.
3. *grave*: temperatura corporea di 29°/27°, il soggetto non è risvegliabile, incosciente. Presenti pause respiratorie, polso lento.
4. *profonda*: temperatura corporea minore di 27°, morte (apparente). Arresto cardio-circolatorio.

Assai spesso l'infortunato perde la voglia di "combattere" e si accascia, accelerando il procedere del raffreddamento. In questi casi è molto importante muoversi continuamente perché il lavoro muscolare produce il calore necessario alla sopravvivenza. Se non ci si può muovere ci si può avvolgere nel c.d. telo termico, un sottile foglio di polietilene riflettente studiato appositamente per trattenere il calore corporeo. Considerati la sua leggerezza, il suo ridottissimo volume e il costo assolutamente irrilevante, riteniamo assolutamente indispensabile averlo sempre con sé.

Per quanto concerne invece le manovre previste per riscaldare l'infortunato, si rimanda all'apposita lezione sul *Pronto Soccorso*. In questa sede ci preme sottolineare l'importanza di intervenire tempestivamente, in attesa dei soccorsi, sull'infortunato ponendolo in una condizione nella quale non disperda ulteriormente il proprio calore (sollevarlo da terra, porlo al riparo dal vento, cambiare, ove possibile, i vestiti bagnati).

Tornando alla temperatura, non sempre è facile e "automatico" stimare il freddo presente alle alte quote. Tutti i manuali di meteorologia ci dicono che la temperatura scende di ca. 0,6° ogni 100 m di altitudine. Ma non sempre succede! Inoltre una temperatura di -10° in montagna con bel tempo, sole e assenza di vento è ben diversa quando c'è vento forte e il sole è coperto dalle nuvole!

In estate inoltre si è più facilmente portati a credere che anche in altitudine vi siano temperature gradevoli, mentre invece oltre il naturale raffreddamento dovuto all'altezza, il cielo coperto e la presenza di vento rendono l'aria molto più fredda di quanto ci si possa aspettare. Da ricordare inoltre che in bicicletta il freddo percepito aumenta di molto in discesa quando l'apparato muscolare è a riposo e non contribuisce a scaldare l'organismo e l'effetto del vento è maggiore. I rimedi contro gli effetti del freddo sono trattati nella lezione *abbigliamento e attrezzatura*.

Il vento

E' una caratteristica della montagna. Per effetto della morfologia dei pendii spesso il vento aumenta considerevolmente con la quota. A volte può essere talmente forte da farci anche perdere l'equilibrio. In ogni caso il vento provoca un effetto raffreddamento sul corpo. Sono molto diffuse le tabelle del "wind chill factor" che evidenziano quanto scende la temperatura percepita sulla cute in funzione della velocità del vento. La tab. 1 ci mostra di quanto "scende" la temperatura percepita con l'aumentare del vento.

		temperatura reale				
velocità del vento km/h	4	-1	-7	-12	-18	
24	-5	-13	-21	-28	-35	
32	-7	-16	-23	-31	-39	
40	-9	-17	-26	-34	-42	
48	-11	-19	-28	-36	-45	

Tabella 1

Tante volte, anche in condizioni di tempo bello, il vento può rappresentare un pericolo se non siamo equipaggiamenti adeguatamente. Ricordarsi sempre di indossare almeno uno strato anti vento (tessuti con brevetto *wind stopper* o simili). Tenere presente che gli indumenti bagnati aumentano di molto gli effetti del freddo sul nostro corpo⁴. Anche la stanchezza e la digestione causano una maggiore sensibilità al freddo.

Sono veramente troppi gli incidenti capitati a sprovveduti escursionisti che si sono trovati a dover affrontare condizioni climatiche molto avverse senza il necessario abbigliamento. Con l'esperienza diventerà automatico munirsi di indumenti molto pesanti anche in giornate estive di bel tempo. Se infatti in basso è estate, in quota il freddo che si può patire a causa del forte vento è spesso imprevedibile.

Da ricordare infine che il vento a volte è un pericolo già in sé. La sua violenza in alta montagna può creare grandi problemi all'uomo, sino addirittura a farlo cadere.

I rimedi contro gli effetti del freddo sono trattati nella lezione *abbigliamento e attrezzatura*.

⁴ I panni bagnati sono soggetti all'evaporazione. Quest'ultima richiede un grande assorbimento di calore. Una parte di questo deriva dall'ambiente, ma la maggior parte proviene dai panni stessi e dalla cute a loro contatto con conseguente sensibile raffreddamento. Lo stesso principio è alla base dell'usanza di coprire le borracce con stoffa bagnata per mantenere fresca l'acqua in esse contenuta.

La pioggia e i temporali

Sono altri fenomeni tipici della montagna che incidono sulla sicurezza dell'escursionista. Molte volte, specialmente in estate, si verificano improvvisamente e quindi bisogna stare sempre attenti a prevenirli tempestivamente osservando i segnali meteorologici che li precedono. La pioggia bagna irrimediabilmente gli abiti per cui, come si è appena visto, provoca un forte raffreddamento che può essere anche pericoloso. Inoltre bagna il terreno rendendolo scivoloso specie se si pedala su erba o terreno argilloso. Ricordarsi che le discese difficoltose su terreno asciutto, possono diventare quasi impossibili su bagnato. Tenere presente che se piove molto il fango può rendere difficoltoso e a volte impossibile pedalare o camminare per cui potrebbe sorgere il pericolo di fare tardi (con il relativo sopraggiungere della notte) o addirittura di rimanere isolati. Anche la bicicletta diviene meno governabile, in particolare i pattini dei freni (specialmente se non sono di altissima qualità) possono perdere aderenza sul cerchio. Non è necessario rammentare che i temporali, specie alle alte quote, sono sempre accompagnati da forti **scariche elettriche**, i fulmini (cfr. sotto).

Vogliamo ancora tornare su un aspetto della pioggia: il bagnato, assieme al forte vento e al drastico e repentino abbassarsi della temperatura conseguente ad un temporale (specialmente nelle calde giornate estive) sono un cocktail micidiale per il nostro corpo, specialmente se non lo si copre adeguatamente e si deve, per giunta, affrontare una lunga discesa.

E' inoltre da tenere sempre presente il pericolo di "inondazione" conseguente a forti piogge in montagna. In particolare ci riferiamo ai sentieri incassati in canalini rocciosi che risalgono ripidamente una lunga parete rocciosa. In caso di temporale o di piogge copiose questi canalini si trasformano molto spesso in veri e propri torrenti di acqua e fango travolgendo cose e uomini. Se ci troviamo lungo uno di questi canalini rischiamo, nella migliore ipotesi, di scivolare se non di essere trascinati via.

I rimedi contro gli effetti della pioggia e dei temporali sono trattati nelle lezioni *abbigliamento e attrezzatura e meteorologia*.

I fulmini

Da soli meriterebbero un intero capitolo per la loro importanza. In montagna, specie in estate, i fulmini rappresentano veramente uno dei pericoli più temuti anche se dobbiamo subito avvertire che gli incidenti di questo tipo sono, per nostra fortuna, abbastanza rari. Pare che in tutto il mondo, in un anno, *solamente* 3.500 persone siano colpite da un fulmine e che di queste circa 1.000 muoiano a causa della folgorazione. Rimane il fatto che, avendo conseguenze sempre molto gravi (la morte per folgorazione), anche una bassissima percentuale di probabilità di rimanerne vittima ci deve indurre a prendere tutte le precauzioni possibili per evitarli.

Ma, brevemente, come si formano? L'attrito tra le particelle presenti nelle nubi (ghiaccio e pioggia) mosse dai forti venti presenti al loro interno, carica elettricamente l'aria (polo positivo). La terra è invece carica negativamente (polo negativo) per cui in breve tempo si crea un differenziale di cariche elettriche sino a che, nell'area interessata, non si crea una corrente elettromagnetica (visibile sotto forma di *fulmine*) di brevissima durata ma di elevata potenza che livella le due cariche di segno contrario.

Il fulmine in genere si abbatte su parafulmini naturali quali le sommità delle montagne (croci o vette di roccia). Può però anche verificarsi in zone dell'atmosfera imprevedibili, come per esempio su cime secondarie più basse, sui fili delle creste, sugli alberi (specie se isolati) ma anche sui singoli escursionisti in una zona pianeggiante. Una volta caduto il fulmine la carica elettrica si propaga con la c.d. scarica di terra prevalentemente lungo rivoli d'acqua, vicino all'entrata di anfratti, in genere lungo le pareti verticali.

Le più comuni precauzioni per non rimanere vittime dei fulmini sono: evitare di avvicinarsi agli oggetti sui quali cadono i fulmini (alberi, pali, cime, creste). Se possibile accovacciarsi, evitare di parlare al cellulare (specialmente se munito di antenna).

Il caldo

Anche l'esposizione a temperature molto elevate può rappresentare un pericolo per l'uomo. D'estate in montagna non è difficile trovare condizioni di caldo torrido. In mancanza di vento, in presenza di aria umida, forte insolazione e irraggiamento dovuto a pendii rocciosi si possono creare micro climi estremi. In tal caso lo sforzo fisico, la stanchezza e la leggera disidratazione dovuta all'attività fisica stessa possono causare

situazioni di elevato disagio per il nostro organismo sino al punto di ridurre drasticamente la efficienza muscolare. I rimedi sono: un abbigliamento il più possibile leggero e traspirante; una giusta alimentazione (a base di cibi facilmente digeribili come carboidrati) e, soprattutto, una massiccia idratazione del corpo con bevute molto frequenti.

La radiazione solare

E' notorio come in montagna la radiazione solare sia molto maggiore rispetto alle basse quote, in particolare sono molto più intensi i c.d. raggi ultravioletti, una componente della luce solare, non visibile dall'occhio umano ma che hanno effetti devastanti sulla nostra cute e sugli occhi⁵. Per quanto riguarda questi ultimi il pericolo è massimo in presenza di neve fresca bianchissima. Il riflesso della luce è molto elevato per cui se non proteggiamo gli occhi con lenti apposite da alta montagna, rischiamo di contrarre la *congiuntivite da ghiacciaio*. In genere è molto dolorosa, come se sulla cornea vi fosse della sabbia o degli spilli dentro l'occhio. In alcuni casi può diventare impossibile tenere gli occhi aperti con le conseguenze facilmente prevedibili⁶. Contrariamente a quanto si può pensare, il rischio permane anche in caso di nebbia leggera o di cielo coperto.

Un particolare pericolo cui vanno incontro i ciclisti è quello di rimanere feriti agli occhi dai piccoli rami che sporgono sul sentiero. Anche per questa ragione è importante indossare un paio di occhiali di tipo *sportivo* per proteggere la cornea da possibili graffi.

CAPITOLO 1.2.

PERICOLI OGGETTIVI LEGATI ALL'AMBIENTE NATURALE

Caduta sassi

Riguarda tutti coloro che risalgono pendii molto inclinati oppure pareti di roccia. La caduta sassi ha due aspetti: può essere naturale, come ad esempio con lo scioglimento del ghiaccio notturno, per l'attività di animali, per naturale degradarsi delle montagne,

⁵ Mediamente i raggi U.V. aumentano del 10% ogni 1000 m di altitudine. La neve riflette quasi il 100% dei raggi. Nelle ore meridiane, tra le 11 e le 15, c'è la maggior quantità di raggi U.V..

⁶ E' piuttosto frequente leggere resoconti di alpinisti tornati temporaneamente ciechi dalle alte vette himalaiane, con rischi enormi di precipitare.

oppure vi sono sassi che cadono in quanto smossi dall'uomo. Nel primo caso il pericolo è molto minore alle prime ore del giorno e quindi occorre affrontare i tratti esposti alla caduta sassi di buon'ora. Nel secondo caso solo l'attenzione e la prudenza dei nostri compagni di escursione, o quelli più in alto sul sentiero, possono eliminare il pericolo di caduta dei sassi. Possibili rimedi sono: procedere molto vicini uno all'altro e avvertire subito della caduta di sassi. Chi è lungo la traiettoria del sasso non deve scappare in modo disordinato (si potrebbero smuovere molte altre pietre oppure potrebbe essere pericoloso muoversi senza cautela) oppure, peggio, chinare la testa e sperare di non essere colpiti. Al contrario è preferibile rivolgersi verso il sasso e aspettare che sia vicino per spostarsi nella direzione giusta a schivarlo. Infatti i sassi non sempre scendono per la perpendicolare per cui potrebbero modificare traiettoria e colpire l'ignaro alpinista che si sente già salvo.

Pure il ciclista corre il pericolo di lasciare cadere sassi se percorre sentieri di montagna. Anzi riteniamo ancora più elevato tale pericolo considerato che la bicicletta è un mezzo molto più *invasivo* dei propri piedi per cui risulta anche più facile smuovere le pietre, lasciandole rotolare giù per il pendio.

Difficoltà del sentiero

E' buona norma informarsi sempre sulla difficoltà del sentiero che si andrà a percorrere, documentandosi sulle pubblicazioni disponibili o leggendo con cura la carta topografica della zona. Se non si conosce bene il percorso è comunque prudente raccogliere comunque informazioni sulle sue difficoltà da gente del posto. Questa cautela vale soprattutto se non si conosce bene il compagno con cui si va.

Da considerare anche, a seconda della stagione, la possibilità di presenza di neve o di ghiaccio lungo l'itinerario (cfr. figure 5 e 6). Un pendio erboso molto facile quando il fondo è asciutto può divenire pericoloso in caso di terreno ghiacciato oppure innevato. Anche una nevicata che sopraggiunge mentre noi siamo sul posto può rappresentare un pericolo enorme in quanto non previsto. Anche qui il rimedio è quello di informarsi presso le persone locali o altri escursionisti incontrati in montagna. Importante, anche per questo specifico tipo di pericolo, informarsi sulle condizioni meteo a breve.



Figura 1



Figura 2

CAPITOLO 2

I PERICOLI SOGGETTIVI (il pericolo diventa anche rischio).

Si intendono soggettivi quei pericoli derivanti dal comportamento delle persone. A differenza di quelli oggettivi, possiamo modificarli sino ad eliminarli del tutto, in quanto, per definizione, dipendono soltanto da noi stessi.

La **distrazione** è il primo perché forse il più frequente. Può riguardare tutti, esperti e principianti. Rende attuali su di noi i pericoli oggettivi presenti nell'ambiente circostante. Può colpire anche i più esperti, specialmente nelle situazioni apparentemente più sicure. La distrazione, molto spesso, aumenta proporzionalmente al diminuire delle difficoltà affrontate.

La storia dell'alpinismo è costellata di disgrazie accadute a famosi alpinisti per semplici errori di distrazione, verificatisi subito dopo il compimento di una impresa. Tutti noi siamo portati a considerare conclusa una prova nel momento in cui si raggiunge la cima o si supera, genericamente, la difficoltà più importante della giornata. In realtà si dovrebbe aspettare di portare a termine anche il ritorno prima di festeggiare la conquista effettuata. Sono troppi i pericoli cui si può andare incontro a causa della distrazione per cui è impossibile farne un elenco completo. Ricordiamo le principali distrazioni.

Scarsa attenzione al terreno che può essere scivoloso, con buche, ripido.

Scarsa attenzione ai fenomeni meteo in evoluzione che possono portare a pericolosi cambiamenti delle condizioni (pericolo di freddo, pioggia, fulmini, nebbia, ghiaccio).

Scarsa attenzione all'abbigliamento (pericolo di ipotermia), oppure, per il biker, dimenticanza del kit di riparazione (pericolo di non poter proseguire e quindi di bivacco all'addiaccio), o degli strumenti per l'orientamento (pericolo di perdersi).

La **impreparazione tecnica** ha gli stessi effetti della distrazione ma, per definizione, colpisce solamente gli inesperti. Non è possibile in questa sede descrivere in cosa consista in concreto. Sono troppe le nozioni tecniche che un buon escursionista o biker deve conoscere per poter dire di andare in montagna senza rischiare più del lecito. Diremo che le materie insegnate ad un corso base del Club Alpino, sia esso di Escursionismo oppure di bicicletta da montagna, devono senza dubbio essere conosciute. Altrimenti si è impreparati tecnicamente.

L'indole. Può riguardare tutti, sebbene gli esperti sono capaci a dominarla maggiormente. Esistono determinati atteggiamenti soggettivi ascrivibili al carattere personale di ciascuno che in montagna possono comportare situazioni pericolose pur in presenza di elevata preparazione tecnica e concentrazione.

Primo fra tutti l'**imprudenza**. Spesso l'escursionista della domenica, poco abituato all'ambiente montano, è portato a sottovalutarne gli aspetti pericolosi e a sopravvalutare le proprie capacità tecniche e fisiche. Tale errore colpisce proprio i più inesperti, quelli alle prime armi che non hanno ancora provato sulla propria pelle la severità della montagna. La prudenza si acquista solo dopo aver raggiunto una buona esperienza in montagna ed essersi abituati a conoscere i propri limiti; solo allora si è in grado, ad esempio, di valutare quando bisogna fermarsi e tornare sui propri passi.

Bisogna anche ricordare che qualche volta non sempre fermarsi e tornare indietro può significare la via d'uscita da una situazione rischiosa. Più di una volta illustri alpinisti, trovandosi nei guai, si sono salvati proseguendo avanti e raggiungendo o un riparo o una via di uscita più facile. Da tenere presente che scendere è più difficile che salire. Resta comunque valida la vecchia regola di *saper rinunciare* a raggiungere la meta in programma prima di mettersi nei guai.

A proposito della capacità di rinunciare siamo consapevoli che sono tante le ragioni che ci inducono a non farlo tanto facilmente, anche se le circostanze ambientali lo suggerirebbero. Specialmente quelli di noi che hanno solo pochi giorni all'anno per realizzare i sogni programmati da tanto tempo, sono restii a rinunciare per paura di dover rimandare a chissà quando la loro realizzazione. Facendo così non si accorgono che

rischiano oltre il lecito. Rimandando la scomoda decisione di tornare non si fa altro che creare condizioni di elevato pericolo!

I compagni di escursione

Prima di concludere questa nostra veloce analisi dei pericoli soggettivi in montagna desideriamo riferirci al problema dell'andare in montagna in compagnia. Premesso che in montagna è buona norma, conosciuta da tutti, andare in compagnia e mai soli, a volte la scelta dei compagni non è da sottovalutare. Talvolta ci capiterà di essere capi gita occasionali, altre volte saremo noi a farci guidare in una escursione che non conosciamo. In ogni caso, sia che siamo la *guida* dei nostri amici, sia che siamo gli *amici* condotti da altri in montagna, si deve evitare di dimostrarci non all'altezza dei due ruoli. In tali casi il gruppo, quindi i singoli componenti, si potrebbe trovare in difficoltà o perché si procede lentamente o perché la guida occasionale non è capace di orientarsi. Il rimedio a tale tipo di pericolo è quello di valutare con la massima attenzione con chi si va in montagna, specialmente se si affrontano percorsi lunghi o difficili o si prevedono delle condizioni meteo cattive⁷.

CAPITOLO 3

LA RICHIESTA DI SOCCORSO

⁷ A tale riguardo non è inutile anche un breve riferimento alle regole giuridiche che disciplinano questa materia. E' oramai diffusa l'idea che quando due o più persone effettuano assieme una escursione, chi tra loro risulta essere il più esperto rispetto agli altri componenti del gruppo (che in un certo senso si affidano quindi alla esperienza del primo), assume la responsabilità del buon esito della escursione. Ovviamente non basta il fatto che due o più persone camminino assieme per far nascere, in capo al più esperto, la responsabilità verso gli altri. Perché ciò si realizzi occorre che sussista il c.d. *affidamento* del meno esperto. Mentre nel caso dell'accompagnatore professionale (Guida Alpina) l'affidamento sorge automaticamente, nell'ipotesi in cui il più esperto sia un soggetto non professionista anche se *qualificato* (istruttore di alpinismo e accompagnatore di escursionismo) c'è affidamento solo in alcune circostanze (ad esempio un'attività ufficiale organizzata in ambito CAI).

A volte può succedere che si verifichi un incidente che provochi un infortunio oppure più semplicemente che non siamo in grado di tornare a casa senza l'aiuto di qualcuno. In questo caso ci può soccorrere il Sistema Sanitario Nazionale il quale si avvale del prezioso aiuto del Soccorso Alpino e Speleologico Nazionale del CAI. Pertanto se ne ravvisiamo la necessità non si deve indugiare a chiamare il 118 e a fornire all'operatore telefonico tutte le notizie richieste con particolare riferimento alla necessità di far intervenire il Soccorso Alpino⁸ fornendo con precisione la propria localizzazione. Per i soccorritori è fondamentale trovare nel più breve tempo possibile l'infortunato per cui è bene, prima ancora di chiamare il 118, accertarsi con cura della propria posizione (in questi casi si rivela preziosissimo l'uso appropriato del GPS) individuando anche dei punti di riferimento evidenti da segnalare all'operatore che risponderà alla nostra chiamata. In attesa dei Soccorsi è buona norma stare vicino all'infortunato per rassicurarlo e prestargli tutta l'assistenza possibile e ovviamente proteggerlo da ulteriori pericoli (come, p.e., l'ipotermia e il congelamento).

Ricordiamo infine che solo il personale sanitario può validamente prestare aiuto all'infortunato con le specifiche manovre di soccorso. Per cui bisogna evitare di somministrare alcun farmaco e manipolare più del necessario l'infortunato se non si sono effettuati corsi specifici di pronto soccorso.

Richiamiamo l'attenzione sulla opportunità, in caso di dubbio, di chiamare sempre e comunque il 118. L'operatore che risponderà al telefono, specificamente addestrato in tal senso, stabilirà l'opportunità o meno, in base alle risposte che gli fornirete, se necessario l'intervento del soccorso o meno. Molte volte può accadere che un nostro compagno mostra evidenti sintomi di malessere che non riusciamo a diagnosticare con certezza. In tali casi è pertanto senz'altro raccomandabile riferire tali sintomi a persona qualificata per stabilire o meno la necessità di soccorso. Telefonare al 118 non significa sempre e solamente avviare una attività di soccorso alpino!

I dettagli sui possibili incidenti e il comportamento idoneo da tenere in tali circostanze sono trattati nella lezione di *Pronto soccorso e soccorso alpino*.

⁸ Notoriamente il soccorso in montagna presuppone capacità tecniche specifiche nonché mezzi non sempre posseduti da altri Corpi pure specializzati nel soccorso. Per questo è sempre bene richiedere specificamente l'intervento del Soccorso Alpino.