



# C.A.I.

## Club alpino italiano

### Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico

## “OCCHIO”

Le stagioni e le condizioni climatiche possono cambiare radicalmente le difficoltà dello stesso percorso. La presenza di neve, una gelata improvvisa, l'umidità notturna su un prato scosceso, un temporale improvviso peggiorano drasticamente le difficoltà di un itinerario, specie se non si ha l'attrezzatura adeguata per affrontare situazioni a priori non facilmente prevedibili. Occorre saper valutare la propria preparazione psico-fisica e le conoscenze del territorio oltre a quelle tecniche. Un normale itinerario escursionistico può trasformarsi in una situazione di pericolo se non affrontato con "testa" e "gambe" opportunamente allenate. L'eccessivo affaticamento di un muscolo può essere pericoloso (crampi, acido lattico, etc.).

L'uso di due bastoncini (meglio se con impugnatura ergonomica e ammortizzatore) è un validissimo aiuto ad ottimizzare le energie, poiché scaricano parte dello sforzo sui muscoli delle braccia ed inoltre garantiscono un migliore equilibrio.

Nei percorsi più difficili (EE e soprattutto EEA) occorre conoscere come muoversi e come si usano correttamente le attrezzature necessarie per la propria sicurezza. Attenzione a valutare anche le capacità di chi cammina con noi, specie se si tratta di bambini o di compagni alle prime armi. In questo caso è opportuno che l'escursionista esperto si posizioni, a protezione dei più deboli, vicino all'inesperto o al bambino, stando appena sotto, sia in salita che in discesa e tenendolo controllato a vista. Ovviamente queste raccomandazioni valgono per gruppi che non utilizzano la corda. Esistono percorsi decisamente al limite e quindi affrontabili solo con preparazioni specifiche. In questo caso si raccomanda la massima attenzione ed eventualmente si consiglia l'interessamento di una guida alpina.

È una precisa raccomandazione, quella di alimentarsi correttamente durante la settimana precedente all'escursione, e soprattutto il mattino prima dell'attività fisica. Una cattiva alimentazione può trasformarsi banalmente in un tragico ed irreversibile stato di sfinimento. Il maltempo è ormai prevedibile ora per ora con infinite possibilità tecniche ed informatiche e i dati forniti dai vari osservatori, anche su scala regionale, sono estremamente precisi.

Programmare attività in montagna con cattivo tempo è sinonimo di incoscienza.

Le ferrate richiedono un'adeguata attitudine all'esposizione, una corretta tecnica d'arrampicata ed una corretta conoscenza delle attrezzature di protezione (set con dissipatore d'energia, casco, imbracatura e qualche moschettone di varia misura).

L'attraversamento dei ghiacciai e le escursioni in alta montagna richiedono una buona conoscenza del tracciato che si intende percorrere, della presenza di crepacci, dell'ambiente circostante, dell'uso degli attrezzi da ghiaccio (ramponi, piccozza, chiodi), della preparazione e formazione della cordata su ghiacciaio e delle manovre di sicurezza ed eventuale recupero del caduto in crepaccio. Le escursioni su neve fresca con scarponi o racchette (ciaspe) da neve obbligano alla conoscenza del manto nevoso, delle attrezzature di protezione quali ARVA, paia e

sonda, e delle relative tecniche di autosoccorso con recupero dei travolto da valanga. Ricordiamoci infine che la montagna con il suo fascino è sempre lì, dov'era e dove sarà; l'entusiasmo non deve far dimenticare i rischi, a volte basta una semplice rinuncia per evitare disgrazie.

Per ridurre ragionevolmente i rischi in montagna bisogna fare come i vecchi alpinisti e "cacciare fuori gli occhi", conoscere se stessi e l'ambiente senza dimenticare che, per limitare i rischi in montagna, è opportuno adottare tutte le necessarie azioni offerte dalla conoscenza della montagna, del tempo, delle tecniche, delle attrezzature e dell'abbigliamento affidandosi, per consigli e accompagnamenti alle Guide Alpine, alle Sezioni dei CAI e a tutte le Associazioni che promuovono l'alpinismo e l'escursionismo. In questo senso il CLUB ALPINO ITALIANO organizza gite collettive, corsi di Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Alpinismo, Scialpinismo, Fondo Escursionismo

## COMPORTAMENTO IN CASO DI INCIDENTE

### - Prima regola mantenere la calma!

Farsi prendere dal panico può portare a conseguenze peggiori di quelle provocate dall'incidente di per sé. Se si riesce a mantenere la calma le decisioni prese saranno indubbiamente più corrette e si avrà una migliore capacità di valutazione e di comunicazione con i soccorritori.

- Appena successo il fatto valutare immediatamente la gravità dell'accaduto: condizioni dell'infortunato, gravità di eventuali ferite, stato della sua conoscenza, capacità cardiorespiratorie, ecc.

- Contattare direttamente il numero di telefono **118**.

Cercate di evitare una chiamata di soccorso generica (112, 113, 115, ecc.) perché potrebbero non saper gestire adeguatamente l'emergenza per la specificità dell'intervento.

Se per problemi di copertura di campo si riescono a comporre esclusivamente i numeri di emergenza, richiedete esplicitamente l'intervento del Soccorso Alpino.

Si possono chiamare i soccorsi anche via radio sulla frequenza di 71,500 Mhz.

- Dopo aver contattato i soccorsi comunicare le proprie generalità ed il numero telefonico dal quale si sta effettuando la chiamata; a questo punto, spesso, viene richiesto di chiudere la comunicazione in attesa di una immediata richiamata da parte della stazione, per verificare la veridicità della richiesta (capita che persone "spiritose" facciano richieste di falsi interventi).

- Fornire ora tutti i dati necessari nella maniera più chiara possibile: tipo di infortunio, dinamica, ora e luogo dell'incidente (se è richiesto l'intervento dell'elicottero si rivela utilissimo il GPS che può dare le coordinate esatte di latitudine/longitudine), numero e condizioni dei feriti, situazione attuale (persone presenti sul luogo, condizioni meteo, visibilità, ecc.), nel caso ci fossero dei dispersi precisarne il numero e descriverne l'abbigliamento.

- Una persona dovrà sempre e comunque restare in prossimità della radio o del recapito telefonico fornito (in un luogo coperto da campo se si tratta di un cellulare) per garantire il contatto con l'unità di soccorso.

## Comportamento in caso di intervento dell'elicottero

Nel caso di intervento dell'elicottero di dovrà attrezzare un'area consona all'atterraggio del velivolo e che abbia le seguenti caratteristiche:

- lontana da fili o cavi di qualsiasi tipo (cavi elettrici, cavi di funivie, ecc.),
- il più possibile sopraelevata rispetto il territorio circostante,
- facilmente individuabile dall'alto,
- con una superficie minima di 5x5 metri di lato e sgombra nel raggio di circa 100 metri da impedimenti di qualsiasi tipo,
- su di un terreno solido,
- ricordarsi che l'elicottero atterrerà sempre controvento pertanto esporre una bandieruola che ne indichi la direzione,
- bisognerà allontanare dalle vicinanze ogni oggetto (zaini, attrezzature alpinistiche, caschi, indumenti, ecc.) che potrebbe essere risucchiato dal vortice formato dalla rotazione delle pale (a quella velocità anche un innocuo cappellino potrebbe rivelarsi pericoloso se risucchiato dal rotore dell'elicottero).

Non avvicinarsi all'elicottero appena atterrato prima di aver avuto il consenso dell'equipaggio e soprattutto non avvicinarsi **MAI** al rotore di coda, non prendere alcuna iniziativa se non preventivamente autorizzata dal personale di bordo dell'elicottero.