VADEMECUM

Consigli utili per l'escursionista



Guida pratica su come essere ben equipaggiati per affrontare in serenità e sicurezza le nostre escursioni in montagna.

Cenni di cartografia, aspetti psicologici, difficoltà escursionistiche, cenni di primo soccorso

COME PREPARARSI PER UNA ESCURSIONE

I percorsi a piedi si moltiplicano ovunque, tutti gli escursionisti hanno a disposizione centinaia di sentieri, più o meno segnati, diversamente impegnativi, in grado di soddisfare qualsiasi esigenza.
Ogni regione d'Italia permette di percorrere itinerari meravigliosi, naturalmente noi di Montagna Viva visitiamo più frequentemente il Veneto, le vicine Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige, le meravigliose Dolomiti, patrimonio mondiale Unesco.
Prima di montare in macchina e raggiungere il luogo di partenza della vostra escursione, è bene essere preparati a quello che ci aspetta, controllare di avere tutto l'equipaggiamento che serve.
Nella preparazione di questo fascicolo, abbiamo pensato di fornire informazioni basilari utili per ogni escursionista.

Innanzitutto è bene conoscere quali difficoltà potrebbe presentare il nostro percorso, in modo da valutare se esso è alla portata delle nostre capacità, anche fisiche. Ed ecco il motivo per cui il CAI (Club Alpino Italiano) ha classificato gli itinerari a seconda delle difficoltà e dell'impegno richiesti.
Tenete sempre presente i vostri limiti, per non rischiare di trovarvi in difficoltà. La scelta dell'itinerario da seguire è basata quindi sia dalla vostra esperienza, ma soprattutto ad una attenta valutazione delle informazioni in vostro possesso.

Prima di affrontare un percorso sconosciuto, è saggio prendere informazioni aggiornate sulla percorribilità dell'itinerario, magari facendo una telefonata al gestore di un rifugio, oppure sentire l'associazione responsabile della manutenzione dei sentieri (molto spesso il CAI), potrebbero esserci state delle frane recenti, che potrebbero impedire di arrivare a destinazione.

Per quanto riguarda l'abbigliamento tecnico, il mercato offre di tutto e di più, capi sempre meno ingombranti, a rapida asciugatura, leggeri, ad alta protezione. Scegliete i capi più adatti alla stagione e alla quota che volete raggiungere, sempre vale la vecchia tecnica di vestirsi "a cipolla", cioè a strati, tenendo presente che anche d'estate potrebbero verificarsi bruschi cambi di temperatura. Il consiglio è sempre il solito: partite sempre con un po' di "fresco" addosso, appena avete messo in moto il corpo starete bene. Evitate di sudare, soprattutto d'inverno se siete troppo vestiti, e tenete sempre qualcosa in zaino da aggiungere quando vi fermate per una sosta. Non dimenticate protezione solare, sia d'estate che d'inverno. E una buona scorta di acqua (almeno 2 litri) in dotazione, sempre, soprattutto a quote alte, quando la diuresi aumenta, e quindi rischiate la disidratazione. E poi cibo per alimentarvi durante la giornata. Se avete poca acqua, evitate di mangiare ulteriormente, perché la digestione richiede all'organismo un ulteriore apporto di acqua. Suggeriamo carboidrati (le merendine, oppure panino al formaggio).

Non sovraccaricate troppo lo zaino (il peso ottimale è sempre al massimo il 10% del vostro peso). Dovreste non superare i 6/7 kg per una escursione giornaliera. Per quanto riguarda le cose da portare e come metterle dentro lo zaino, ognuno si regola a piacimento, ma tenete presente che ogni concessione al superfluo si paga in termini di fatica, sudore, nervosismo… Preparate lo zaino con cura e con sufficiente anticipo per verificare se avete tutto quello che serve. Seguirà in questo vademecum un elenco delle cose da portare necessarie per tutti.

La scelta dello scarpone è fondamentale, ci sono calzature da montagna adeguate ad ogni tipo di percorso, devono essere molto comodi, robusti, e con una suola ben scolpita. Sullo

scarpone non è bene spendere troppo poco, vi consigliamo un prodotto di qualità, i vostri piedi ringrazieranno, dopo 7/8 ore di cammino…

Portate sempre la cartina topografica della zona oggetto della vostra escursione, poiché il telefono o il "gps" satellitare potrebbero non funzionare, oppure potreste romperlo, o smarrirlo! Quindi, come faremmo a seguire correttamente il percorso? Ovviamente se seguite percorsi segnati (CAI) saprete di essere sulla strada giusta, ma per un attimo di distrazione si può perdere il tracciato e avete la necessità di orientarvi, e saper leggere le simbologie della mappa escursionistica.
Sapersi orientare con la cartina implica un minimo di conoscenza della topografia. Il concetto di base è sempre quello di "sapere dove ci si trova". E' fondamentale, per qualsiasi cosa potrebbe succedervi (incluso dare la posizione ai soccorritori in caso di incidente). Le mappe da escursione, tramite la colorazione e le simbologie, danno veramente l'idea di come sia formato il territorio nel quale ci troviamo, ed è interessante conoscere le valli, le montagne, i rifugi, i laghi che ci circondano. Anche se non siete in grado di dare le coordinate esatte del punto dove vi trovate, potete valutare la vostra posizione osservando di tanto in tanto la vostra mappa fin dall'inizio della vostra escursione, e saprete orientarvi molto bene. In un capitolo apposito di questo fascicolo cercheremo di dare informazioni utili.

Per quanto riguarda l'uso dei "bastoncini", cercheremo di spiegare i pro e i contro, poi ognuno di noi potrà fare le proprie valutazioni.

Affronteremo in questa piccola guida anche l'argomento del primo soccorso, in caso di infortunio, ed alcuni aspetti sulla psicologia dell'escursionismo in gruppo.

Buona lettura

Scala delle difficoltà ESCURSIONISTICHE (in ambiente NON innevato)

T = turistico facile

Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati che non presentano particolari problemi di orientamento. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica. Normalmente il dislivello è inferiore ai 500m. In media queste escursioni vengono affrontate con una velocità che può variare dai 200 ai 250m di dislivello all'ora (in salita).

E = escursionistico medio

Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati, ma di maggior impegno fisico e di orientamento.
Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc..).
Possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata.
Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi sono però abbastanza protetti (barriere, reti) o attrezzati (cavi, brevi scalette, pioli) e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica.
Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento che come capacità d'orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna. Normalmente il dislivello è compreso tra i 500 e i 1000m e queste escursioni vengono affrontate con una velocità che può variare dai 250 ai 350m di dislivello all'ora (in salita).

EE = per escursionisti esperti e allenati

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o anche labili tracce che si snodano su terreno impervio o scosceso, con pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e brevi nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica.
Necessitano di una buona esperienza di montagna, fermezza di piede e una buona preparazione fisica.
Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrezzatura adeguati, oltre ad un buon senso d'orientamento.
Normalmente il dislivello è superiore ai 1000m e queste escursioni vengono affrontate con una velocità che può variare dai 300 ai 400m di dislivello all'ora (in salita).

EEA = per escursionisti esperti allenati e con attrezzatura alpinistica

Itinerari che richiedono l'uso di attrezzatura da ferrata omologata e verificata (cordini, imbragatura, set ferrata, casco, ecc.). Possono essere sentieri attrezzati o vere e proprie vie ferrate. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni alpinistici, e buona resistenza fisica.

ITINERARI IN AMBIENTE INNEVATO
(Con ciaspole e ramponcini)

La classificazione delle difficoltà per i percorsi innevati prende essenzialmente in considerazione l'impegno fisico richiesto per portare a termine l'escursione. Le eventuali difficoltà tecniche (o note relative al pericolo) verranno inserite all'interno di ogni relazione, che indicherà se lungo il percorso esistono sezioni che implicano particolari accorgimenti e comportamenti.
Vale la pena di ricordare che una certa superficialità porta spesso a pensare che le "racchette da neve (ciaspole) siano uno sport facile, sicuro e adatto a tutti, in tutte le condizioni di tempo. Cosa tanto più sbagliata quanto più si considera il numero di incidenti (anche fatali) che hanno visto coinvolti ciaspolatori venutesi a trovare totalmente impreparati di fronte ad imprevisti più che normali in ambiente invernale: valanghe, ghiaccio, orientamento ecc.
Infatti progredire a piedi lungo pendii innevati crea spesso problematiche e pericoli maggiori di quanto non facciano altre attività (scialpinismo, ad esempio). Il sovraccarico generato dalle ciaspole sul manto nevoso è maggiore e potenzialmente più pericoloso (per il distacco di valanghe); l'attraversamento di pendii ripidi è molto più problematico; la superficie del manto nevoso dura o ghiacciata può diventare un vero pericolo.
Nella nostra pratica escursionistica di livello medio-facile, rimanendo possibilmente entro il limite del bosco per non essere sottoposti al pericolo di valanghe, la CIASPOLA verrà calzata nel momento in cui il fondo presentasse neve fresca, oppure molto bagnata. In alternativa, dovremmo utilizzare il RAMPONCINO, assolutamente da avere in dotazione nel vostro equipaggiamento. Soprattutto per i sentieri nel bosco, ripidi, con presenza spesso di ghiaccio talvolta celato da foglie e rami. Per una camminata sicura, per non scivolare.

Difficoltà fisica:
Questa scala prende in considerazione l'impegno fisico richiesto per poter completare l'itinerario proposto.

F (Facile):
Escursione semplice. Richiede sforzo fisico minimo, presenta poco dislivello ed ha lunghezza ridotta. Il dislivello in salita è solitamente compreso fra i 0 e 300m.

PD (Poco difficile):
Escursione mediamente facile. Richiede un certo fisico, presenta un dislivello e/o lunghezza contenuti. Il dislivello in salita è solitamente compreso fra i 300 e 500m.

AD (Abbastanza difficile):
Escursione relativamente impegnativa che richiede un discreto sforzo fisico, presenta dislivelli medi e/o lunghezza non ridotta. Il dislivello complessivo in salita è solitamente compreso fra i 500 e gli 700m.

D (Difficile):
Escursione impegnativa che richiede uno sforzo fisico riguardevole, presenta dislivelli considerevoli o lunghezza importante. Il dislivello complessivo in salita è solitamente compreso fra gli 700 e 1200m.

TD (Molto difficile):
Escursione molto impegnativa che richiede uno sforzo fisico intenso, presenta dislivello notevole e/o lunghezza molto importante. Il dislivello complessivo in salita è solitamente compreso fra gli 1200 e 2000m.

RIEPILOGO DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Difficoltà	Tipo di sentiero	Preparazione	Equipaggiamento
T	Comoda mulattiera priva di difficoltà Max dislivello 500 metri	Minimo allenamento Minima conoscenza particolare di montagna.	Pedule leggere ed abbigliamento anche non tecnico.
E	Sentieri più stretti talvolta su pietraia o brevi tratti di neve. Dislivelli superiori ai 500 metri.	Si richiede un certo allenamento fisico ed un livello discreto di conoscenza del territorio montano.	Scarponi da trekking ed abbigliamento adeguato ad un ambiente di media montagna.
EE	Terreni impervi, anche a quote elevate. Lievi difficoltà tecniche senza uso di attrezzature.	Tecnica per affrontare anche pendii ripidi e brevi tratti rocciosi. Buon livello di allenamento fisico.	Scarponi di tipo semirigido. Abbigliamento da alta montagna.
EEA	Con passaggi in ferrata o sentieri attrezzati.	Tecnica sull'uso dell'attrezzatura da ferrata. No vertigini.	Caschetto Imbracatura Cordini e moschettoni.

ABBIGLIAMENTO E STRATI PROTETTIVI

Nella redazione di questo aspetto abbiamo scelto di non dilungarci molto su ogni specifico materiale e attrezzatura che adoperiamo nello svolgimento delle nostre attività all'aria aperta. Preferiamo quindi illustrare caratteristiche generali e dare consigli su elementi comuni per varie attività, tralasciando volutamente attrezzature troppo specifiche o che presuppongano una adeguata preparazione per un corretto utilizzo.
Se si svolgono attività outdoor, soprattutto in montagna, è importante comprendere che indossare gli indumenti giusti può rendere la propria escursione più piacevole e, in casi estremi, aiutare a salvare la vita. Siccome non si può mai essere sicuri del tempo che si incontrerà, avere i giusti strati di abbigliamento addosso aiuterà a regolare la temperatura corporea e a proteggere dagli agenti atmosferici. Naturalmente non sono solo i cambiamenti del tempo che richiedono un cambiamento di abbigliamento; anche il vento, l'altitudine, lo sforzo e la stanchezza avranno un effetto sulla scelta indumenti che si devono indossare per rimanere confortevoli.



1) Strato protezione
è la protezione esterna di un sistema a tre strati che fornisce protezione contro gli agenti atmosferici. Deve essere impermeabile, antivento ed altamente traspirante per far uscire il vapore (sudore).

2) Strato calore
questo strato consente di regolare la temperatura corporea mettendo o togliendo indumenti a seconda delle necessita. Leggero ma in grado di mantenere il calore corporeo anche bagnato.

3) Strato comfort
Prodotto con tessuti che assorbono e allontanano il sudore dalla pelle mantenedola asciutta. Devono inoltre asciugarsi in tempi molto rapidi

Come regola generale si devono sempre avere indumenti per un livello di protezione e di calore maggiore di quello richiesto per le peggiori condizioni previste. Tutti sanno che, quando esposto al freddo, il corpo perde calore nell'atmosfera. Se si consentisse a tale processo di continuare senza intervenire, si avrebbe un caso di ipotermia con l'abbassarsi della temperatura del corpo ad un livello pericolosamente basso. Per evitare tale situazione, aggiungiamo ulteriori strati calore al nostro sistema di abbigliamento e soprattutto ci assicuriamo di essere protetti dall'effetto di riduzione del calore corporeo causato dal vento. Questo sistema di aggiungere strati consente di ottenere buoni risultati soprattutto se rimaniamo stazionari in climi asciutti! Se però ci si comincia a muovere, ad esempio camminando in salita, succedono due cose: Si produce calore e sudore. Per poter far fronte a questa condizione il nostro abbigliamento deve essere traspirante (per consentire al vapore acqueo di uscire), deve poter assorbire il vapore dalla pelle (disperdere il vapore dalla pelle portandolo allo strato esterno di abbigliamento dove può evaporare) ed essere impermeabile. L'abbigliamento per la montagna ed in genere per le attività outdoor, deve essere attentamente bilanciato in modo da mantenere una piacevole temperatura corporea e livelli accettabili di umidità. Un maratoneta, ad esempio, genera talmente tanto calore mentre corre che ha bisogno solo di un paio di short e di una canottiera per tener caldo il proprio corpo. D'altra parte, un alpinista che avanza lentamente ad alta quota, senza fiato e che sforza per raggiungere la vetta di una montagna dopo una spedizione di due mesi potrebbe essere talmente indebolito che il suo corpo, anche se isolato in un bozzolo di piumino e Gore-Tex, non riesce a mantenere una temperatura accettabile.
Per la maggior parte di noi, la nostra attività rientrerà tra questi due estremi.
Nella maggioranza dei casi è la flessibilità del nostro sistema di abbigliamento che è di primaria importanza. Chi vuole fermarsi e togliersi il pile mentre piove a catinelle e mentre si va in salita solo perché ha caldo? Gli strati protettivi sono in genere provvisti di chiusure lampo a doppio scorrimento ed alcuni hanno anche cerniere sotto-ascella per una facile ventilazione riducendo quindi la necessità di cambiare costantemente il numero di strati indossati. Si producono inoltre un gran numero di indumenti intimi diversi che sono in grado di far fronte ad una varietà di temperature.

1) STRATO PROTEZIONE: AD ESEMPIO IL "GORETEX"

Perché queste membrane funzionano ?

La struttura della membrana è talmente fitta da considerarsi un'efficace barriera nei confronti di una massa d'aria in movimento con velocità elevata. All'impatto della massa d'aria in movimento con la superficie del tessuto, la struttura reticolare della membrana scompone la stessa in più direzioni, con il risultato di ridurre la velocità della massa d'aria a zero e di poter considerare l'aria all'interno non interessata dal fenomeno.

Proteggersi dal vento.

Uno strato di aria ferma costituisce uno dei mezzi più efficaci per l'isolamento termico. Tra il nostro corpo ed il capo d'abbigliamento si forma uno strato d'aria che chiameremo "microclima interno" e che deve necessariamente risultare confortevole rispetto al "macroclima esterno". Se l'aria che compone il microclima interno non verrà interessata da un forte movimento, l'isolamento risulterà ottimale. Ecco perché isolare con una barriera impermeabile al vento il microclima interno dal macroclima esterno è importante.

La traspirazione

La dimensione del singolo poro della membrana è 700 volte più grande di quella della molecola di vapore acqueo (il nostro sudore corporeo si presenta infatti sotto forma di vapore), che può quindi liberamente passare. Si tenga presente che per ogni cm di membrana vi sono mediamente un miliardo e 400 milioni di pori e che la membrana è in grado di scambiare 15.000gr/m2/24 h rispetto al corpo umano che, in movimento, produce circa 2.400 gr/m2/24 h.

Perché è così importante ?

La traspirabilità è un requisito fondamentale per rendere confortevole il vestiario indossato. La temperatura corporea dell'uomo è stabilizzata normalmente a 37° C. Se lavoro o sport sviluppano un calore maggiore di quanto non ne possa defluire attraverso l'abbigliamento, ha inizio la sudorazione. Il sudore è il più efficace meccanismo di difesa del corpo per evitare il surriscaldamento e le sue dannose conseguenze.
Se si considera che con un lavoro pesante o in alcune discipline sportive si perdono fino a tre litri all'ora di umidità corporea, ci si può rendere conto di quanto sia importante la traspirabilità dell'abbigliamento. Questa membrana consegue valori di traspirazione elevati con qualsiasi condizione atmosferica. Un dato che non è solo dimostrato dall'esperienza, bensì anche provato a seguito di una prolungata serie di test. Infatti la differenza di umidità relativa tra microclima interno e macroclima esterno, tende a trasferire il vapore da zone più sature di umidità a zone meno sature. Inoltre la differenza di temperatura tra interno ed esterno, che trasferisce il vapore da zone più calde a zone più fredde. In caso di pioggia, l'umidità relativa del macroclima esterno tende a saturarsi ed a raggiungere l'ordine del 100%, ma come è ben noto, la temperatura esterna tende ad abbassarsi; dunque permangono le condizioni affinchè il vapore possa fuoriuscire attraverso la membrana.

2) STRATO CALORE: MAGLIONI, CAMICIE E PANTALONI

Una delle caratteristiche fondamentali che devono avere i capi "intermedi" è di essere comodi e intercambiabili. La scelta del singolo capo è sicuramente influenzata dalle caratteristiche soggettive di sopportazione di climi freddi o caldi. In linea di massima il mercato offre capi con tessuti che, come per lo stato esterno, favoriscono il trasporto delle molecole di vapore acqueo (sudore) verso l'esterno. La differenza con quest'ultimi consiste nelle doti di asciugabilità. Se per una giacca esterna non è fondamentale l'asciugatura, per un capo intermedio come per un capo più a contatto di pelle, diventano di fondamentale importanza i tempi di asciugatura: rimanere bagnati o umidi significa perdere calore. Unica eccezione la classica camicia di cotone che assorbe il nostro sudore e, tramite l'apertura anteriore, le maniche arrotolabili e le aperture sotto-ascellari, permette un rapido adattamento alle temperature esterne. Per i pantaloni la scelta consigliata ottimale sta in un tessuto elastico, a rapida asciugatura. Molto utili i modelli con gambali separabili in 1 o 2 sezioni. Per i maglioni sicuramente sono suggeriti quelli realizzati in pile e micropile, disponibili in varie grammature (pesantezza e dimensione della trama). Tramite la dimensione della tramatura le molecole d'aria rimangono intrappolate tra le fibre creando un micro-strato isolante interno ed esterno Per esperienza raccomandiamo sempre l'uso di modelli con zip ad apertura completa anteriore ed eventuali maniche staccabili.

3) STRATO COMFORT:

Un ruolo fondamentale per il comfort durante attività outdoor aerobiche o no, lo hanno gli indumenti intimi che indossiamo. Sul mercato sono presenti un gran numero di indumenti intimi diversi che sono in grado di far fronte ad una varietà di temperature e di utilizzo. Il principio è sempre lo stesso: alta velocità di asciugatura e capacita di trasporto del vapore acqueo allo strato esterno. Estremamente importante per questi capi è il fattore della qualità e della vestibilità: un indumento intimo tagliato male o di scarsa qualità nei filati può rendere una semplice escursione una vera tortura.
In linea di massima possiamo trovare capi intimi per ogni stagione, differenziati per pesantezza (grammatura) e tipo di utilizzo. Per il periodo invernale vi sono capi che addirittura prevedono l'apertura di parti specifiche per l'espletamento dei bisogni fisiologici, per uomo e per donna, senza per questo doversi spogliare completamente.

GLI SCARPONI

Per la scelta della scarpa adatta è necessario compiere preventivamente una serie di considerazioni.
Lo scarpone deve essere considerato come l'elemento più importante di voi escursionisti.
Una scarpa comoda in negozio o su terreno pianeggiante, potrebbe essere "fatale" in termini di comfort su terreni in pendenza.

COME PROVARE LE SCARPE
Non fermiamoci alla prima scelta, proviamo e riproviamo: allacciamo bene i lacci considerando che in salita si usa portarli un po' lenti, mentre per la discesa vanno stretti alla caviglia.
Per simulare la salita effettuiamo con tutto il corpo, rimanendo comunque eretti, un piegamento in avanti e con la pianta del piede, se possibile, posata su di un piccolo gradino di 4/5 cm.
Anche se il nostro stinco tocca la scarpa, valutiamo la morbidezza della stessa che deve sempre comunque fornire (sentire premere) supporto al nostro arto.
Per la simulazione dei tratti in discesa possiamo cercare di rimanere in equilibrio accovacciati mantenendo però il peso solo sulle punte. Le braccia aiutano solamente per l'equilibrio.
In questo caso le dita del piede non devono toccare l'interno della punta della scarpa.

USO PREVISTO
Più aspro è il terreno e più supporto è necessario per il piede. Non solo questo riduce il rischio di danneggiare la caviglia o il piede, ma aiuta anche a ridurre la fatica e il dispendio di energia.
Per questo motivo suddivideremo i campi di impiego in 3 grandi settori:



Alta Montagna: per camminare in alta montagna, d'estate e in inverno, si ha bisogno di uno scarpone irrigidito anche per camminare sulla neve dura e per quando si indossano i ramponi. Per arrampicare su neve e ghiaccio è necessario avere uno scarpone forte completamente irrigidito con buon supporto per le caviglie. Per arrampicarsi su roccia ed in generale c'è bisogno di scarponi rigidi e con un buon supporto.



Trekking: per trekking e camminate in collina a lunga distanza le calzature servono più flessibili e più comode. Esse poi richiedono un periodo minore di rodaggio ed offrono al contempo un buon supporto. Suggeriamo in ogni caso uno scarpone alto che copra la caviglia.



Passeggiate: se si cammina semplicemente su sentieri a bassa quota le calzature devono essere comode e leggere, e non richiedono di molto rodaggio o che addirittura non ne hanno bisogno.

STAGIONE
Ovviamente anche la stagione rappresenta un fattore importante.
Uno scarpone per 4' stagioni può essere usato tutto l'anno anche su neve e ghiaccio.
Uno scarpone per 3 stagioni non è adatto per neve e ghiaccio.
Solo perché è possibile attaccare i ramponi ad uno scarpone questo non li rende necessariamente adatti per l'uso sulla neve e sul ghiaccio; bisogna sempre considerare la prestazione dello scarpone sulla neve e il ghiaccio prima di mettere i ramponi.

SUPPORTO
Questo viene fornito in 3 punti diversi: tomaia, intersuola e suola.
Le tomaie dovrebbero supportare le caviglie per prevenire eventuali distorsioni e sulla neve e sul ghiaccio devono offrire sufficiente supporto per consentire di usare in maniera efficiente la parte esterna dello scarpone e i ramponi.
L'intersuola protegge i piedi dal terreno. Per terreni duri ed aspri l'intersuola deve essere più rigida.
Se il terreno è più piano e più morbido, l'intersuola deve essere più flessibile (è per questo che gli scarponi da montagna per 4 stagioni avranno suole dure e rigide, quelli per passeggiate saranno più soffici e più flessibili e quelli per trekking presenteranno una rigidità intermedia). Ed infine, per proteggere i piedi da urti e per conferire una buona aderenza sul terreno bagnato, infangato e scivoloso, sono necessari un buon sottopiede e una buona suola che aiutano anch'essi a stabilizzare il piede.
Le intersuole consentono di flettere il piede nel punto giusto per l'attività desiderata. Sono inoltre graduate per l'intera gamma di misure in modo da mantenere costante la flessione. Le forme usate sono state appositamente sviluppate per assicurare una perfetta calzata per l'uso previsto dello scarpone. Per assicurare che il rapporto tra peso e supporto sia sempre giusto, si usa pelle di vari spessori. Gli scarponi in tessuto sul mercato sono disponibili con una membrana di rivestimento interna (tipo Gore-Tex traspirante e impermeabile). La maggior parte degli scarponi sono dotati di anelli e ganci antiruggine e di lacci extra robusti.

RAMPONCINI
Quando ci si avventura sulla neve o sul ghiaccio è importante portarsi appresso i ramponcini, ed inoltre sapere come usarli. Ci sono vari modelli, con la base in gomma che riveste lo scarpone, e le 12 punte collegate da catenelle metalliche. Altri modelli prevedono 6 punte collocate su una base rigida da inserire sotto la suola dello scarpone, nella parte centrale, con cinghiette rapide di chiusura a cric.
Altra cosa sono i RAMPONI da ghiaccio, per attraversare i ghiacciai, sono di solito a struttura rigida e si devono calzare sotto uno scarpone da alpinismo di tipo rigido o semirigido.

Qualche piccolo accorgimento potrà tornarci utile ed evitare così la formazione delle "vesciche".

- indossare calzettoni da trekking, con spessori differenziati, non devono formare pieghe.
- se avete il piede sensibile, indossate sotto il calzettone una calza di nylon o seta
- posizionate bene la linguetta al centro della scarpa

In caso di salita è consigliabile allentare la parte superiore lasciando la caviglia libera di piegarsi in avanti e compensare il grado di pendenza.
In discesa è utile stringere la parte superiore per evitare lo scivolamento in avanti del piede e conseguente instabilità.

LO ZAINO

USO PREVISTO DELLO ZAINO

Normalmente l'acquirente afferma che sono molti gli usi previsti del suo futuro zaino, è però necessario considerare l'utilizzo principale che se ne vuole fare e quindi scegliere lo zaino adatto per tale impiego.
Si deve poi controllarne l'idoneità rispetto ad eventuali specifiche esigenze (lunghi trekking o veloci arrampicate).
Non si devono fare mai compromessi per quanto riguarda le esigenze primarie e, se necessario, meglio avere due zaini che soddisfano diverse esigenze invece di arrivare ad un compromesso inadeguato.

DI QUALE CAPACITÀ AVETE BISOGNO?

Come regola generale, uno zaino con capacità inferiore ai 40 litri è adatto per escursioni di un giorno, uno zaino da 40-60 litri è più appropriato per escursioni di alcuni giorni, ed uno zaino di dimensioni più grandi può essere usato per trasportare attrezzatura varia per periodi più lunghi come per spedizioni o escursioni di più giorni.
Vi sono diversi modi per aumentare la quantità di attrezzature che si possono portare come, ad esempio attaccando tasche laterali o assicurando attrezzatura sotto i cinghietti compressori, ma è meglio darsi un piccolo margine di capacità all'inizio e di ricorrere a tali opzioni per articoli specifici non normalmente trasportati.

ZAINI PER LA PORTATA DI CARICHI

Per portare il carico in maniera più comoda, lo zaino deve soddisfare tre principi di base:
1. ripartire il carico tra fianchi e spalle;
2. mantenere il carico il più fermo possibile;
3. tenere il carico vicino alla schiena.

ZAINI DA GIORNATA

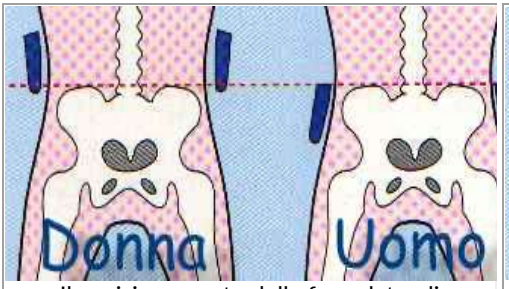
Se si è alla ricerca di uno zaino per uso generale per le attività di ogni giorno (come ad esempio camminare in collina, andare in bicicletta o per gli studenti), si avrà più che altro bisogno di uno zaino da giornata.
Questi sono zaini leggeri con un sistema di dorso molto più semplice (normalmente senza telaio interno) con caratteristiche adatte per specifiche entità.
Tra le caratteristiche vi sono tasche laterali su alcuni modelli (per una borraccia o un thermos da un litro) e le tasche con cerniera.
Vi sono zaini tecnici resistenti di capacità media 35 e 45 lt ideali per arrampicate e uscite di un solo giorno. Questi zaini multifunzionali sono ideati per garantire massima stabilità in attività che richiedono mobilità, agilità e velocità, in modo da non far rallentare o limitare i movimenti quando si corre, si va in mountain bike, si scia o si arrampica.

MODO DI PORTARE LO ZAINO

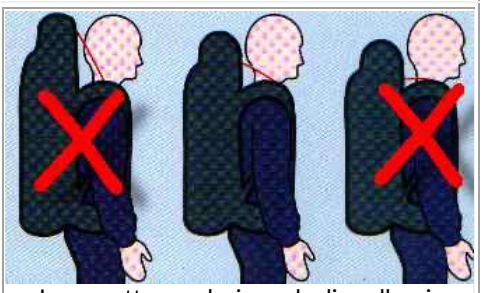
Uno zaino pesante è portato nella maniera più efficiente quando il carico appoggia soprattutto sui fianchi. Questo evita il sovraffaticamento dei muscoli della spina dorsale e della schiena senza impedire o limitare la respirazione.
Per mantenere la stabilità, però, parte del peso va portato sulle spalle. Quando si sceglie uno zaino, è meglio provarlo completamente carico e valutare sia la stabilità dello zaino che il modo in cui il peso viene distribuito tra fianchi e spalle.
Siccome la distanza tra le spalle e i fianchi varia da persona a persona, l'importante è che lo zaino si adatti bene alla schiena del portatore.
Per questo motivo per alcuni modelli sono disponibili più misure di dorso.

Gli zaini a lunghezza fissa piacciono molto grazie ai propri vantaggi di stabilità, resistenza e buona aderenza.
Gli zaini regolabili. comunque, consentono una totale regolazione al corpo della persona e sono ideali per giovani che crescono o per persone dì diversa costituzione ed altezza che usano lo stesso zaino.
Tutti gli zaini per la portata di carichi devono quindi essere necessariamente anatomici, cioè sono progettati per adeguarsi alla anatomia del corpo consentendo alla spina dorsale di funzionare in maniera efficiente e sicura e consentendo alle vertebre di mantenere la loro curvatura naturale.
Questi zaini anatomici hanno il telaio interno di alluminio che può essere piegato per adattamento alla forma della schiena pur supportando bene il carico.

COME INDOSSARE UNO ZAINO
E' estremamente importante assicurarsi che uno zaino sia indossato bene prima di acquistarlo.
Tutti gli zaini sembrano comodi quando non vi è alcun oggetto all'interno e quindi bisogna chiedere al commesso di riempirlo (due corde da 60 m sono eccezionali come carico).
1) Allentare tutte le cinghie, indossare lo zaino e stringere la cintura ventrale abbassandovi leggermente in avanti in modo da posizionare il peso a centro schiena.
E' importante notare che uomini e donne indossano la cinghia ventrale in posizioni diverse. Molti modelli dai 30/40 litri in su hanno due regolazioni che consentono una facile regolazione anche con carichi pesanti.
2) Stringere poi gli spallacci quanto basta per equilibrare il carico e tenere il peso sui fianchi. Regolare poi cinghietti compressori superiori per portare il carico il più vicino possibile al collo. Questo conferirà maggiore stabilità allo zaino.
Se lo zaino ha la giusta lunghezza di dorso, le cinghie saranno ad un angolo di circa 30° rispetto agli spallacci. Se l'angolo è maggiore significa che il dorso è troppo lungo. Provare una misura di dorso più grande se lo zaino è regolabile sullo schienale, oppure scegliendo uno zaino più lungo.
Se l'angolo è inferiore a 30° il dorso è troppo corto.



Il posizionamento delle fasce laterali


La corretta regolazione degli spallacci

Se lo zaino è dotato di telaio rimovibile, questo può essere piegato per adattarlo alla forma della propria schiena, rendendo lo zaino più comodo (rimuovere semplicemente il telaio o mettere il ginocchio contro il dorso dello zaino con il telaio ancora in posizione).
Se lo zaino ha una cinghia pettorale questa va attaccata in modo da essere da 2,5 a 4 cm sotto la clavicola per tenere bene lo zaino in posizione senza limitare la respirazione.
Questa regolazione non influisce sul modo in cui si indossa lo zaino ma ne aumenta la stabilità (se allacciata) quando lo zaino è pieno consentendo di portarlo in maniera più agevole.

ALPENSTOCK ovvero i BASTONCINI: pro e contro



Si tratta di bastoncini telescopici che sostituiscono il caro vecchio bastone raccolto in terra e utilizzato per fornirci un appoggio nella camminata.
Con manopole anatomiche, con blocchi telescopici e con terminale circolare ad incastro per la progressione nella neve, ma sempre di bastoncini stiamo parlando.

Ma sono veramente utili ?

Non esiste una sola risposta, pertanto esporremo solo i vari pro e contro, lasciando la eventuale scelta al lettore.

CONTRO

- **in persone sane il movimento naturale viene disturbato da questi appoggi tipo "stampelle"**
- **diminuisce il senso dell'equilibrio e la sicurezza del passo**
- **suggerisce linee di percorso non idonee**
- **possono scivolare inavvertitamente**
- **rischio di caduta in caso di cedimento**
- **incastro fra pietre, ghiaioni e crepe.**
- **eventuale rischio di restare feriti se ci si cade sopra (in discesa)**
- **affaticamento della muscolatura delle spalle**
- **blocco degli snodi (polvere e terra)**
- **riporre eccessiva fiducia nella stabilita' di appoggio sopratutto in fase di discesa (stanchezza)**
- **pericolosissimi in caso di temporale in montagna (riporre nello zaino con la punta all'interno o abbandonare!!)**

PRO

- **allenamento della muscolatura delle spalle e conseguente migliore aereazione polmonare**
- **utile per l'attraversamento di ruscelli**
- **maggiore sicurezza su terreno bagnato**
- **utile eventualmente per steccare un arto rotto**
- **utilissimi per chi ha subito danni a giunture degli arti inferiori**
- **manopola con inserto per macchina fotografica (uso a cavalletto) e altri usi**

UTILIZZO CORRETTO

	Devono essere sempre utilizzati in coppia Buono appoggio alla manopola Regolabili in lunghezza e buon fissaggio ai fermi Regolare con l'avambraccio in posizione orizzontale (90° rispetto al bastoncino) Nel movimento tenere il braccio più vicino possibile al corpo

RACCHETTE DA NEVE o CIASPOLE

Le racchette da neve (o ciaspole) sono probabilmente l'aiuto più comune utilizzato dagli escursionisti d'inverno, in quanto non richiedono capacità particolari. Sono tanto semplici quanto lo è camminare in montagna, almeno lo sono quasi.
Le moderne racchette da neve in plastica sono leggere, non particolarmente costose e molto resistenti o meglio quasi indistruttibili. Il concetto di base è che le "ciaspole" aumentano la superficie del piede e quindi risolvono il problema di camminare nella neve fresca profonda evitandoci di sprofondare. Ovviamente racchette più piccole, con una superficie minore daranno un supporto inferiore, risulta però più agevole camminare e sono quindi indicate in caso di neve fresca non eccessiva.

Quasi tutti i modelli di racchette da neve hanno dei ramponi, chiodi più o meno accentuati che mordendo la neve permettono una salita agevole anche in condizioni di neve dura o ghiacciata e su pendii ripidi. Spesso in punta sono dotate di lame di ferro più pronunciate per dare una presa nella neve maggiore ed una maggiore sicurezza.
I tradizionali scarponi da montagna sono ideali per l'uso con le racchette da neve e possono essere utilizzati con la maggior parte dei modelli in vendita.

In alcuni casi la racchetta può essere usata a scelta con il tallone libero o bloccato, a seconda dell'utilizzo. In salita è comunque consigliabile tenere il tallone libero per agevolare la camminata, mentre in discesa potrebbe essere più comodo bloccarlo. I modelli più evoluti sono dotati di un alzatacco, si tratta di uno spessore che può essere applicato in corrispondenza dell'appoggio del tallone, allo scopo di agevolare la camminata su pendii ripidi.
E' fondamentale unire all'uso delle racchette da neve quello dei bastoncini telescopici che permettono un migliore equilibro, di scaricare un po' di peso dalle racchette stesse e una posizione di salita più efficiente.





LA DOTAZIONE DI BASE PER L'ESCURSIONISTA

Una escursione in genere è sempre piacevole, ma dovete fare attenzione a portare tutte quelle piccole cose possono rendere la vostra uscita più sicura. Si tende talvolta a rimandare certi acquisti, ma dovete tenere ben presente che alcuni "accessori" è importante che siano sempre presenti nello zaino.
Occorre sempre ricordare che in un'escursione è ipotizzabile dover affrontare delle emergenze, ed avere l'attrezzatura adeguata consente di togliersi d'impaccio in situazioni a volte difficili.

- CARTA TOPOGRAFICA (con eventualmente bussola e altimetro)
- GIACCA A VENTO in grado di resistere a eventi atmosferici avversi, piogge moderate (evitate il "poncho", è pratico ma fa sudare e non si vede dove si appoggia il piede…)
- MAGLIETTE INTIME TECNICHE di ricambio
- STRATI PROTEZIONE CALORE (camicia, pile)
- CALZETTONI di ricambio
- COPRICAPO (meglio con visiera)
- GUANTI E BERRETTO DI LANA
- OCCHIALI da sole
- CREMA SOLARE (minimo fattore protezione 50)
- COLTELLINO MULTIUSO
- STRINGHE DI RICAMBIO
- TELO TERMICO
- SET PER PICCOLE MEDICAZIONI (cerotti per vesciche, bende, garze, salviette disinfettanti, forbicine, pinzette per estrarre eventuali spine)
- 2 LT DI ACQUA (in due borracce da litro)
- CIBO ENERGETICO.

E inoltre ….

- Foglio di plastica cm 50x50, utile per sedersi in posti umidi o bagnati, o un telo più grande
- Sacchetti di plastica per riparare gli oggetti o indumenti dall'umido, o da utilizzarsi ai piedi in caso di guado.
- Ghette per non bagnarsi in caso di neve o erbe alte bagnate.
- Fischietto e/o specchietto per segnalazioni di soccorso.
- Quaderno e matita per note.
- Qualche metro di spago grosso.
- Spille di sicurezza, ago e filo per vestiti
- Fazzoletti di carta.
- Tubo di gomma, (ca 60cm, per raccogliere acqua in luoghi inaccessibili);
- Candela e fiammiferi

Altri oggetti da usare in condizioni particolari

- Ciaspole e/o ramponcini (per le escursioni invernali)

Se l'escursione è di più giorni si prevede inoltre:

- Sacco lenzuolo (obbligatorio per dormire in tutti i rifugi di montagna)
- Pile per la sera, un cambio per la notte.
- Un pezzo di sapone.
- Spazzolino e dentifricio
- Pettine
- Piccolo asciugamano
- Pinze stendi biancheria (mollette)
- Ago e filo idoneo per riparare zaino e tenda
- Batterie di ricambio
- Porta documenti

Per un trekking impegnativo occorre considerare inoltre:

Materiale per cucinare

- Pentolini in alluminio
- Bollitore
- Posate pieghevoli
- Fornelletto e combustibile
- Apriscatole
- Disinfettanti per l'acqua

Materiale per dormire

- Tenda e materassino
- Sacco a pelo (ne esistono di diversi ingombri e per diverse temperature di utlizzo)
- Lenzuolo in alluminio (detto anche telo termico)
- Telo nylon per sotto-sopra tenda

Alimentazione

- Crackers o gallette
- Salumi
- Frutta secca
- Cioccolata
- Marmellata
- Miele
- Tè
- Sale e zucchero
- Alimenti liofilizzati
- Integratori salino-vitaminici
- Dadi da brodo

Accessori di igiene personale:

- Fazzoletti di carta
- Carta igienica
- Sapone
- Asciugamano (meglio quelli in microfibra, leggeri e piccoli)
- Spazzolino e dentifricio
- Pettine
- Crema solare
- Eventuale completo per rasatura

Note
L'elenco che è stato esposto è l'insieme delle attrezzature che un previdente escursionista dovrebbe prendere in considerazione in relazione alle condizioni della sua attività.
L'esperienza lo aiuterà a scegliere, tenendo comunque presente di avere sempre il necessario e non il superfluo.
Accanto a ogni voce ognuno può calcolare il peso dei vari materiali, in modo da non superare, se l'escursione è di più giorni, i 14kg. In caso di escursione giornaliera, massimo 10% del proprio peso.

Tutto il materiale deve avere un giusto posizionamento all'interno dello zaino. In linea di massima sul fondo quello più pesante o che potrebbe servire, nelle tasche gli oggetti più piccoli o che servono temporaneamente. Nelle parti esterne dello zaino, velocemente accessibile, trova posizione quello che potrebbe servire rapidamente come mantella antipioggia, pile, cappello, coltello, acqua.

LE CARTE TOPOGRAFICHE

Per muoversi nell'ambiente, qualsiasi esso sia, è necessario sapersi orientare, perché questo significa sapere dove ci si trova rispetto a un punto che si vuole raggiungere e come raggiungerlo; orientarsi consente anche di apprezzare meglio tutto il territorio che ci circonda. Una carta topografica dei luoghi che ci apprestiamo a visitare non dovrebbe mai mancare nello zaino e, durante un trekking, vanno consultati spesso, non solo quando si perde orientamento, ma anche durante il percorso. Memorizzare preventivamente elementi del territorio rilevati dalla carta, significa, lungo il cammino stesso, sapere sempre con buona approssimazione dove ci troviamo.
Essendo la superficie terrestre approssimabile a una sfera è necessario riportare su di un piano le forme e le asperità dei territori emersi.
La carta topografica è quindi una rappresentazione **ridotta, approssimata e simbolica**, della superficie terrestre.

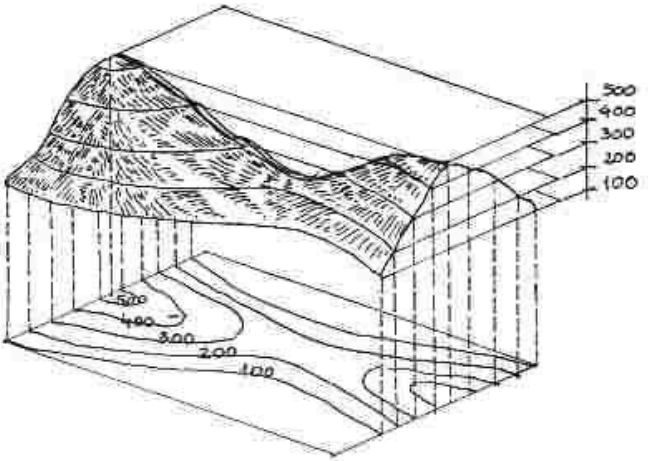


Il Lazio dall'alto: Roma, il lago di Bracciano e la zona dei Castelli Romani.

La riduzione avviene in base ad un rapporto prestabilito tra la distanza reale misurabile tra due punti sul terreno e la distanza misurabile tra i due punti che li rappresentano sulla carta; questo rapporto è detto **"scala"**

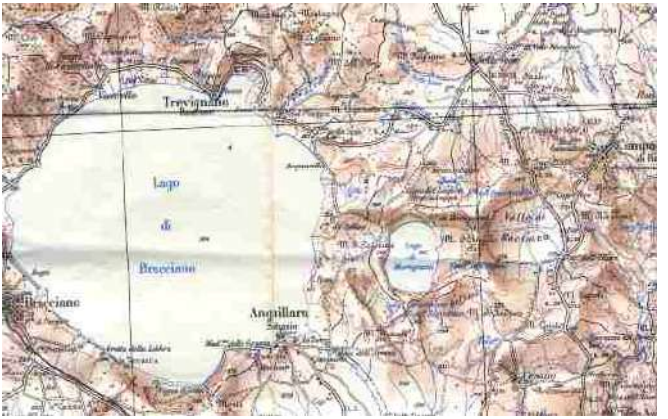
Esempio:
1:250.000 vuol dire 1 metro - 250.000 metri, oppure 1 centimetro - 250.000 centimetri e così via, basta mantenere la stessa unità di misura per i due valori (metri, centimetri, chilometri).
Ovviamente più sarà grande il secondo numero (divisore) e meno particolari avremo sulla carta; viceversa più il valore sarà piccolo, maggiori saranno i dettagli.

Non tutti gli oggetti (case, magazzini, strade, fiumi) di interesse pratico possono essere rappresentati sulla carta rispettando la loro effettiva dimensione, pertanto si ricorre a simboli specifici elencati al bordo della carta con i rispettivi significati. Con questa simbologia è necessario prendere confidenza.
Anche il rilievo deve essere reso sulla carta simbolicamente; il sistema più rigoroso è quello delle curve di livello, dette isoipse.



Rappresentazione sul piano delle curve di livello

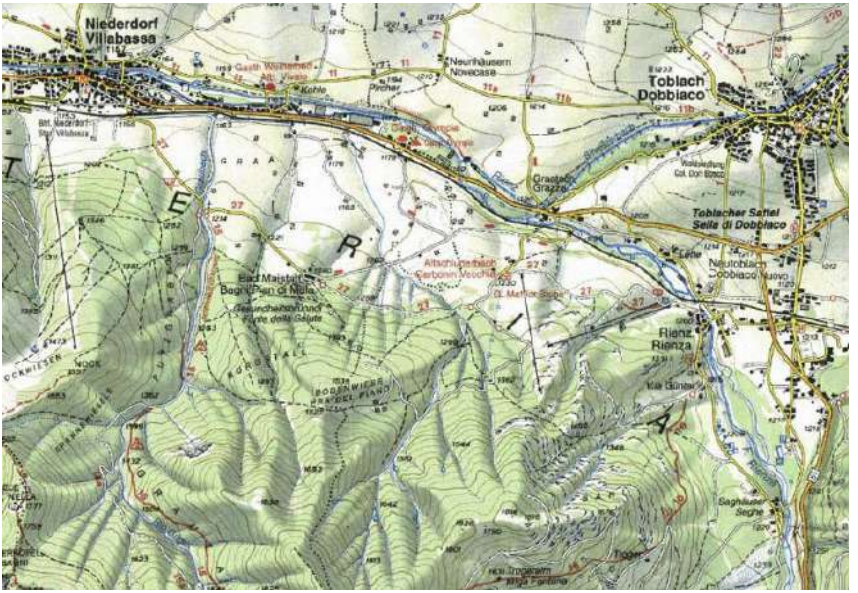
Una determinata isoipsa è una linea che sulla carta collega tutti i punti che si trovano alla stessa altitudine.
Le carte topografiche più indicate per l'escursionismo sono quelle comprese nei valori di scala da 1:150.000 fino al 1:10.000. Perfette quelle in scala 1:25.000 (1 cm = 250 metri)
L'**Istituto Geografico Militare** pubblica le carte topografiche, suddivise in fogli, quadranti e tavolette, in scala 1:100.000, 1:50.000 e 1:25.000 (vedi foto).



Carta topografica IGM 1:25.000 - Bracciano (particolare)

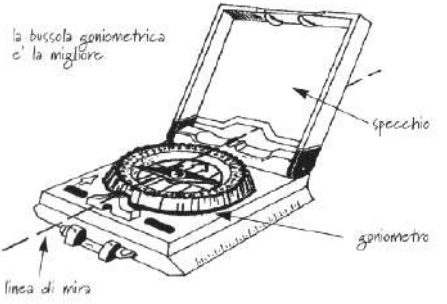
Alla carta in scala 1:50.000 si affianca una nuova versione (carta e guida a quattro colori in busta doppia) in scala 1:25.000. La casa editrice Tabacco, con carte in scala 1:25.000, copre il settore nord-orientale delle Alpi: Trentino-Alto Adige, Friuli-Venezia Giulia e Veneto.
(Rammentiamo che per un buon utilizzo delle informazioni presenti sulla carta topografica e' indispensabile l'utilizzo congiunto della bussola).

Con la carta escursionistica (in scala almeno 1:50000, meglio 1:25000) ed una bussola goniometrica è possibile orientarsi in montagna, trovare il punto dove ci si trova e trovare la giusta direzione per procedere. Tuttavia uno studio preventivo della carta da casa, prima di andare sul posto, è fondamentale per orientarsi bene successivamente.
Ricordare che le simbologie delle cartine escursionistiche sono fondamentali per una corretta lettura e per trovare informazioni utili (sentieri segnati, cime, valli, valichi, rifugi, strade, sorgenti d'acqua, ma soprattutto le curve di livello, che sono le linee che uniscono i punti ad ugual quota. Con esse si capisce molto bene la pendenza della montagna nella zona in cui desideriamo andare).



Per orientare la carta, posizionare la bussola goniometrica aperta con il lato dritto lungo le linee verticali della cartina (che è sempre stampata con il nord in alto) e ruotare carta e bussola assieme fino a che l'ago della bussola indica il nord in alto. Questa operazione è fondamentale per orientarsi con la montagna.
Se non sappiamo dove ci troviamo, basta individuare due punti noti visibili (due cime per esempio) e puntare la bussola leggendo i gradi che indica la bussola rispetto al nord (l'angolo si chiama "azimut"). Successivamente basta tracciare due linee a partire dai due punti noti che individuiamo sulla cartina, usando la bussola come un goniometro, nel punto di intersezione delle due linee ci troviamo noi.





In caso di chiamata dei soccorsi (118) è fondamentale comunicare la nostra posizione al telefono. Le informazioni da dare ai soccorritori saranno:

- punto di partenza
- sentiero intrapreso (numero CAI se esiste) e in quale direzione
- tempo percorso dalla partenza
- quota presunta (in mancanza dell'altimetro possiamo leggerlo sulla cartina facendo una stima del punto dove ci troviamo

Senza questa informazione precisa, i tempi del soccorso si allungheranno inevitabilmente.



ELEMENTI DI PRIMO INTERVENTO

Le informazioni fornite in questa trattazione non sono assolutamente sufficienti per la formazione e la preparazione tecnico/sanitaria completa di un operatore che debba intervenire in caso di infortunio.

Queste nozioni vogliono solo essere un compendio informativo, esponendo quindi solamente dei principi basilari ed alcune azioni fondamentali per un primo intervento.
Non deve sembrare eccessiva l'importanza di questo argomento per chi svolge attività all'aria aperta, è infatti ipotizzabile che una semplice passeggiata in campagna possa contenere comunque situazioni di "potenziale" pericolo (punture di insetti, vipera, piante urticanti, escoriazioni leggere e esposizione solare).

Bisogna inoltre sottolineare che:
La possibilità che accada un infortunio è in funzione delle caratteristiche di attuazione della attività (luogo, clima, impegno necessario, difficoltà).

LA RESPONSABILITA' PENALE

In caso di incidente o infortunio, dovunque ed in qualsiasi situazione, sono validi, a norma di legge, i seguenti obblighi e vincoli, volutamente espressi per punti per poter esser meglio assimilati:
1) Obbligo di intervento in caso di incidente da parte di chiunque sia presente (Omissione di soccorso)
2) Obbligo di assistenza all'infortunato, in caso di effettuazione di respirazione artificiale dove l'infortunato continui ad essere esanime, obbligo di non interruzione dell'operazione di respirazione forzata. (Interruzione di assistenza, Omicidio)

NORME FONDAMENTALI PER L'INTERVENTO

Quando ci si accinge ad effettuare il primo soccorso è bene suddividere l'intervento in due fasi:

- la prima è di carattere preliminare, un'indagine per stabilire le condizioni di gravità del soggetto,
- la seconda tratta di una serie di atti da compiere per mettere il più possibile a proprio agio il soccorritore ed il ferito (regola del non nuocere).

Sinteticamente esponiamo di seguito le due fasi

FASE 1 = INDAGINE PRELIMINARE

1. accertarsi che il cuore batta, ascoltando direttamente con l'orecchio sul torace, oppure sentire, attraverso la palpazione, se pulsa l'arteria carotidea.
   2. accertarsi che il soggetto respiri verificando se esce l'aria dal naso o dalla bocca oppure vedendo se uno specchietto (occhiali) posto vicino alla bocca si appanna.
   3. se non vi è battito cardiaco effettuare massaggio cardiaco esterno (vedi oltre)
   4. se il respiro è cessato, effettuare la respirazione bocca-bocca (pocket-mask).
   5. se il soggetto ha più lesioni, determinare la più grave seguendo la scala delle urgenze (vedi oltre) ed intervenire in proposito.

6. se vi sono più soggetti individuare il più grave seguendo la scala delle urgenze.
7. accertarsi dello stato di coscienza del soggetto.

FASE 2 = COMPORTAMENTO PRELIMINARE
Dopo aver effettuato una prima indagine per stabilire sommariamente la patologia e quindi l'urgenza e la conseguente tipologia di intervento, si effettuano le seguenti procedure:
1. evitare nel modo più assoluto di nuocere al paziente effettuando manovre incongrue (non sottoporre il paziente a movimenti o scosse inutili.
2. eliminare l'azione della causa dell'infortunio ponendo particolare attenzione al rischio cui ci si espone eventualmente.
3. provvedere a slacciare gli indumenti che po
ssano costituire ostacolo alla respirazione.
4. adottare la posizione antishock (1). o la posizione laterale di sicurezza (2).
5. provvedere ad avvisare il soccorso specializzato richiedendo l'intervento dopo aver valutato lo stato del soggetto.
6. non premere, schiacciare o massaggiare quando vi è il sospetto di lesioni profonde.
7. non dare bevande se non si è sicuri che il paziente sia in piena coscienza

LA SCALA DELLE URGENZE
E' indispensabile saper distinguere in ogni situazione il grado di urgenza per intervenire con tempestività ed efficienza

URGENZE ASSOLUTE	URGENZE DI I° GRADO	URGENZE DI II° GRADO
Arresto Cardiaco Arresto Respiratorio	Shock Perdita di conoscenza Forti emorragie Traumi cranici e toracici Fratture colonna vertebrale Avvelenamenti Ustioni estese	Tutti gli altri traumi

1. La posizione Anti-shock
Il concetto medico di shoch può essere riassunto come una riduzione momentanea di tutte le funzioni fisiche e psichiche. In genere si distinguono 5 situazioni in cui si può verificare lo shock.
1. incidenti medio-gravi e gravi,
2. emorragie medio-forti e forti
3. in caso di insufficienza cardiaca
4. avvelenamenti
5. perdita di liquidi (dissenteria, tifo)

I sintomi:
- pallore al viso
- dita delle mani bluastre
- sudorazione fredda
- battito cardiaco accelerato o rallentato
- respirazione accelerata (simile alla respirazione dei cani)

2 La posizione laterale di sicurezza.
Da adottarsi quando nella vittima, priva di conoscenza, sia presente attività respiratoria (es. svenimento).
Flettere la gamba contraria al lato verso cui vogliamo girare la vittima e sovrapporla all'altra.
Piegare il braccio dallo stesso lato della gamba flessa (senso di rotazione) adagiandolo sul torace, eventuale distensione sul pavimento dell'altro braccio.
Afferrare il bacino e le spalle della vittima e ruotarla verso il lato desiderato (opposto ai due arti flessi), agganciamola sul polpaccio dellla gamba sottostante in modo che il ginocchio tocchi terra.
Iperestendere la testa con il soccorritore dal lato verso cui viene ruotata la vittima.



PRINCIPALI CAUSE DI INCIDENTI
Le argomentazioni esposte nella dispensa dedicata all'organizzazione e pianificazione dovrebbero già rendere di per sé più sicura l'attuazione di una qualsiasi attività all'aria aperta, sia essa passeggiata o escursione, al mare, al lago, in campagna o in alta montagna.
Come già espresso non è solamente il grado di difficoltà dell'attività che rende l'incidente probabile, è per come si svolge l'attività stessa con in più una componente di casualità (imponderabile).
Per meglio facilitare la comprensione dei temi trattati, essi verranno suddivisi a seconda della loro origine, naturali se causati da eventi di carattere naturale o meteoclimatico (insolazione, folgorazione, altitudine e congelamento) oppure casuali se occorsi in maniera imprevedibile (morso di insetti o vipera, traumi e conseguenze causati da cadute dovute a scivolamenti).

I FULMINI

Una delle caratteristiche della montagna è la repentina variabilità delle condizioni climatiche (velocità proporzionale alla quota).
Spesso possono sopraggiungere, anche durante la bella stagione, acquazzoni più o meno intensi, prevedibili attraverso le precedenti mutazioni delle condizioni meteo (bassa pressione).
Queste condizioni favoriscono lo scarico in terra delle differenze di potenziale createsi tra il cielo e la terra dovute a vari fattori fisici.
In prossimità del fulmine la temperatura può arrivare ai 10/15.000°, bisogna quindi prestare la massima attenzione all'attività elettrica, infatti non è raro che oggetti metallici, anche se contenuti nello zaino, si sentano "friggere".
Riportiamo alcune semplici regole di prevenzione in caso di temporale:
1. Evitare di ripararsi sotto gli alberi isolati standone lontani almeno a 200-300 MT.
2. Non tenere con sé, in caso di temporale, oggetti metallici specie se acuminati (piccozza o alpenstock), soprattutto se sporgono dallo zaino.
3. Stare debitamente lontani (50 MT.) da conduttori metallici.
4. Non ammassarsi in gruppo, l'aria calda prodotta agisce da conduttore.
5. In caso di temporale, se possibile, ripararsi in una grotta o anfratto.
6. Se non ci sono ripari sicuri è preferibile prendere più acqua possibile perché i vestiti bagnati sono buoni conduttori rispetto al corpo umano e favoriscono la dissipazione della eventuale scarica.
7. Si è più sicuri in un'auto o dentro ad un rifugio a rivestimento metallico.

Il rischio più grave dai colpiti da scariche o fulmini è comunque quello della fibrillazione ventricolare.
Essa consiste nella comparsa di una gravissima alterazione del ritmo del cuore, le cui contrazioni diventano completamente irregolari e inefficaci, portando ad un arresto cardiaco e conseguente arresto respiratorio.
In pratica la situazione è uguale a quella che si verifica quando si ha un arresto cardiaco.
Unico atto utile e la pratica delle tecniche per la rianimazione artificiale (bocca-bocca e massaggio cardiaco esterno).
E' indispensabile conoscere e saper applicare questa pratica, essendo le disfunzioni cardiocircolatorie la conseguenza naturale di molteplici situazioni di infortunio.

FORTI SCOSSE ELETTRICHE, FOLGORAZIONE

E' possibile poi che la causa sia un contatto accidentale con materiali e/o conduttori sotto tensione.
Questa casualità è quantomeno rara per chi effettua un'escursione, ma vale la pena di ricordare, in caso di bisogno, che il tipo di intervento attuabile è lo stesso sopradescritto, aggiungendo solamente alcuni consigli:
Non toccate il soggetto se non avete la certezza che non vi sia più la tensione, in caso dubbio allontanate il soggetto con qualsiasi cosa sia di materiale isolante (rami e bastoni).
Oppure non esitate a "dargli un calcio" ben assestato con lo scopo di allontanarlo dalla sorgente conduttrice di elettricità.
Eventualmente toccate il soggetto con il dorso della mano
(se vi fosse passaggio di corrente, la reazione del tessuto nervoso porterebbe automaticamente a ritrarre l'arto, avendo come conseguenza di non farvi rimanere anche a voi sotto tensione).
Se portate lenti a contatto non toccate il soggetto nè la potenziale sorgente, per effetto della energia elettrica, si asciugherebbe il velo che c'è tra il bulbo oculare e la lente a contatto, con la conseguenza che essa si "salda" permanentemente al vostro occhio!!!!

ASSIDERAMENTO

E' provocato dall'azione della bassa temperatura su tutto il corpo, provocando un restringimento dei vasi sanguigni (riduzione dell'afflusso di sangue agli organi e tessuti). Questo può portare alla sofferenza (e lesioni) agli organi e al cervello.
Per una minima prevenzione del fenomeno ricordiamo i fattori determinanti che favoriscono l'assideramento:

- il vento e la temperatura
- l'umidità
- la stanchezza fisica
- la scarsa alimentazione
- l'abuso di bevande alcoliche (vasodilatazione)

Per un primo intervento di soccorso si consiglia di:

- Non somministrare bevande alcoliche.
- Non massaggiare o sfregare la pelle.
- Isolare l'infortunato

Riscaldare lentamente il corpo, in primo luogo il petto, preferibilmente con impacchi caldi a temperatura crescente e comunque con qualsiasi mezzo disponibile.
Se l'infortunato è cosciente si possono somministrare bevande calde non alcoliche.
Per quanto possibile, trasporto rapido dell'infortunato in ambiente riscaldato.
Nel caso di arresto del respiro e del battito cardiaco effettuare la rianimazione attraverso la respirazione bocca-bocca e/o massaggio cardiaco.
Nonostante sia necessario un termometro particolare, ricordiamo che se la temperatura scende al di sotto dei 26° C risulta praticamente impossibile far riprendere il soggetto (ipotermia).
E' utile comunque conoscere questo tipo di primo intervento in caso di soccorso ai travolti da valanghe non colpiti da asfissia.

CONGELAMENTO
E' provocato dall'azione della bassa temperatura su parti circoscritte del corpo, generalmente le più esposte (arti, mani, piedi, orecchi, naso) e comunque quelle parti che già in condizioni normali ricevono meno sangue rispetto agli organi centrali.
Il freddo provoca un restringimento dei vasi sanguigni, con una notevole diminuzione di sangue, che può avere come conseguenza uno stato di sofferenza dei tessuti che può arrivare sino alla loro morte (necrosi).
Tra i fattori scatenanti già descritti nel capitolo dedicato all'assideramento, aggiungiamo solamente che indumenti stretti e soprattutto scarpe possono contribuire al fenomeno.
Come intervento consigliamo di:

- non massaggiare la parte colpita,
- non applicare polveri o pomate (sono inutili)
- non far camminare se il congelamento interessa gli arti inferiori
- (l'atto del camminare richiama sangue agli arti che sono impediti dal restringimento dei vasi aggravando le lesioni)
- Eliminare gli indumenti umidi o stretti che costringano la parte
- riscaldare lentamente la parte congelata, preferibilmente con impacchi caldi a temperatura crescente (da 38° a 42°)
- Se vi sono vesciche o piaghe coprire con compresse e fasciare senza stringere (necessario in questo caso un intervento specialistico).

IL MAL DI MONTAGNA
Più si sale e più l'aria è rarefatta e diminuisce l'apporto di ossigeno ai polmoni e di conseguenza al cervello.
Le quote che normalmente si raggiungono in Europa non provocano grossi problemi, ma talvolta, in particolari condizioni psicofisiche è possibile, se abituati a vivere in città, avvertire alcuni fastidi già intorno ai 2800/3000 mt.
Buona norma è che bisognerebbe lasciare il tempo all'organismo di abituarsi alla quota e alla differenza di percentuale di ossigeno. Questa sosta è necessaria per dare modo all'organismo di produrre, aumentando in quantità sufficiente, i globuli rossi necessari all'ossigenazione.
I primi sintomi sono nausea, inappetenza, mal di testa: poi cominciano difficoltà di respirazione, tosse con espulsione di muco/sangue, vomito, perdita di equilibrio e torpore fino alla perdita di conoscenza.
Se qualcuno del gruppo manifesta questi sintomi è necessario e indispensabile scendere di quota, unico rimedio disponibile.
Se ciò non fosse possibile, il soccorso alpino è attrezzato per l'intervento con elicottero e camere iperbariche portatili.

COLPO DI SOLE
Una sensazione di malessere generale, associata a stanchezza ingiustificata e nausea sono generalmente i sintomi del classico colpo di sole, più grave se con dolori addominali. Le cause non sono solamente la prolungata esposizione alle radiazioni solari, possibili sia al mare come in campagna, ma anche uno sforzo in clima caldo e umido associato a vestiario che impedisce la traspirazione.
In montagna ciò può verificarsi anche in giornate estive buie e nuvolose, soltanto a causa della minore filtratura dei raggi ultravioletti e dell'azione del vento.
Nel caso si verificasse, bisogna trasportare l'infortunato all'ombra, con il capo rialzato a busto eretto e fare raffreddare lentamente tutto il corpo.
Sono consigliate delle spugnature di acqua fredda all'inguine e alle ascelle, e se il paziente è cosciente somministrare bevande a temperatura ambiente (acqua zuccherata, succhi di frutta)
E' possibile, come conseguenza, dei sintomi da febbre, in questo caso si tratta di una vera e propria insolazione.

INTERVENTI PER CAUSE GENERICHE ED ACCIDENTALI
LA CONSAPEVOLEZZA DEL PERICOLO
La causa di molti incidenti è dovuta sia a cause oggettive che a cause soggettive, le quali, usando accortezza nella pianificazione e soprattutto durante l'effettuazione della stessa, si sarebbero potute evitare.
Inoltre, anche se può sembrare un paradosso, la maggior parte degli incidenti avvengono durante l'escursionismo (circa il 70 %), mentre per esempio nell'alpinismo, gli incidenti sono circa un terzo (19, 20 %).
La premessa per affrontare ambienti diversi è anche la conoscenza dei fondamenti teorici e dei fattori di rischio.
L'andar per luoghi deserti o quanto meno lontani dalle comodità della civiltà potrebbe indurre l'escursionista all'illusione che le sue azioni e la sua attività ed il suo comportamento siano estranee alle prescrizioni dettate dalle leggi.
In realtà le norme giuridiche e i principi del reciproco rispetto sia umano o ambientale, non perdono mai di importanza o valenza, ovunque ci si trovi.
In questo capitolo sono raccolti la maggior parte dei, se pur rari, incidenti che potrebbero occorrere all'escursionista: anche in questo caso il grado di difficoltà dell'escursione comporta il livello di attenzione (vedi anche psicologia del gruppo) maggiore. Tratteremo quindi, in conseguenza di una serie di incidenti, le metodologie più idonee per un primo intervento,

ricordando che è indispensabile comunque saper effettuare una diagnosi soprattutto per poter comunicare lo stato dell'infortunato all'eventuale soccorso.

DISTORSIONE O LUSSAZIONE DI UN ARTO

Questo caso può essere, anche se non molto frequente, la conseguenza di una caduta, dove si determina una lesione che comporta un allontanamento temporaneo dei capi articolari.
La capsula ed i legamenti possono distendersi, disinserirsi o lacerarsi.
Si manifesta con dolore molto vivo che però diminuisce rapidamente per poi ricomparire a distanza di qualche ora con visibile rigonfiamento (tumefazione).
Può esserci anche alterazione funzionale, cioè incapacità e difficoltà a compiere i movimenti normali.
In questo caso bisogna immobilizzare l'articolazione interessata con un normale bendaggio con conseguente visita di controllo presso strutture idonee.

LUSSAZIONI ARTICOLARI

Nel caso della lussazione si determina uno spostamento permanente dei capi articolari, dove le capsule ed i legamenti sono più o meno estesamente lacerati (la parte più frequente è di solito la spalla).
Si manifesta con dolore molto vivo, deformazione e posizione anomala dell'arto con impossibilità di compimento dei normali movimenti.
In questo caso l'infortunato tenderà ad assumere una posizione di difesa "reggendosi l'arto".
Non bisogna cercare di far modificare la posizione.
Immobilizzare l'arto con un normale bendaggio e conseguente visita di controllo.

FRATTURE

Per frattura si intende l'interruzione della naturale continuità di un osso, provocata in genere da una forza meccanica o da un urto, che si può manifestare anche senza dolore.
Incapacità di movimento, posizione innaturale e rigonfiamento dei tessuti circostanti sono alcune delle caratteristiche di questo incidente.
Il comportamento da tenere nel caso è il seguente:
1. evitare qualsiasi manovra sulla zona.
2. immobilizzazione dell'arto o della zona presunta mediante stecche di legno, cartoni, bastoni o altro.
3. nel caso di frattura esposta, dove ci sia lacerazione e fuoriescano i tessuti molli, bisogna arrestare prima l'emorragia, disinfettare accuratamente e poi procedere all'immobilizzazione.
4. curare il trasferimento rapido presso strutture idonee (Ospedale, presidio medico e pronto soccorso).

EMORRAGIA ESTERNA

Anche questa patologia può essere la conseguenza di rovinose cadute in seguito a movimenti errati, oppure da materiale che cada dall'alto nel caso di passaggi in prossimità di pareti rocciose.
Nel caso vanno distinte le differenti tipologie di emorragia e le conseguenti azioni di intervento:

1. **Emorragia Arteriosa**

Riconoscibile da colore del sangue rosso vivo fuoriuscente dalla ferita in modo intermittente a zampillo.
E' necessario far sdraiare il soggetto, sollevare se possibile la parte lesa e arrestare la fuoriuscita con tampone esercitando pressione sulla ferita (vedi punti di compressione).
Può rendersi necessario l'applicazione di un laccio emostatico a monte della ferita, da togliere ogni 20 minuti per evitare di danneggiare altri tessuti per mancanza di afflusso sanguigno.

Nel caso l'emorragia interessi vasi di portata sanguigna notevole (arti), il laccio deve essere posizionato sempre sopra il ginocchio e sempre sopra il gomito (sempre tra ferita e cuore), inoltre il laccio non può essere tolto ma solo allentato.

2. **Emorragia Venosa**

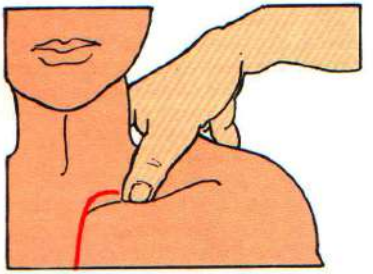
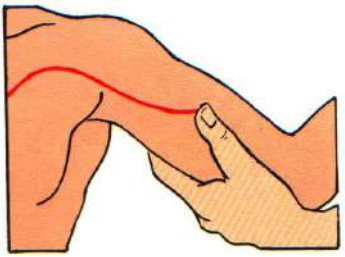
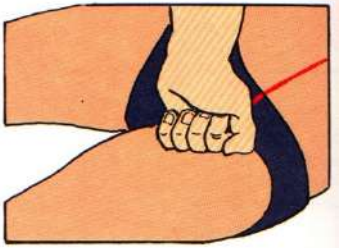
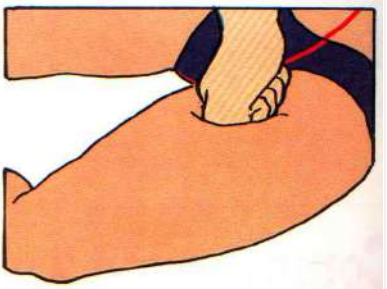
Riconoscibile dal sangue di colore rosso scuro e fuoriesce lentamente ed in modo continuo dalla ferita.
E' necessario far sdraiare il soggetto, sollevare se possibile la parte lesa e arrestare la fuoriuscita con tampone esercitando pressione sulla ferita (vedi punti di compressione).

3. **Emorragia Capillare**

Vedi ferite ed abrasioni.

I PUNTI DI COMPRESSIONE

I principali punti di compressione sono essenzialmente 4

1. Arteria succlavia all'altezza della clavicola sul lato frontale	2. Arteria omerale lungo la faccia interna del braccio dal cavo ascellare alla piega del gomito.
	
3. Arteria femorale accessibile al centro della piega dell'inguine in direzione del bacino.	4. Arteria femorale anche per sanguinamenti in basso.
	

ARRESTO CARDIORESPIRATORIO
Tra le cause di incidente sopra menzionate alcune potrebbero avere come logica ed estrema conseguenza l'arresto cardio-respiratorio, che se non prontamente ed adeguatamente trattato può condurre a morte il soggetto colpito.

I sintomi della patologia sono i seguenti:

- perdita di conoscenza
- assenza del battito cardiaco rilevabile dai polsi carotidei (ai lati del collo) o dalla arteria inguinale
- pallore cutaneo o cianosi
- assenza di attività respiratoria

COSA FARE
Per prima cosa far distendere il paziente su di un piano rigido, ed iniziare le manovre di respirazione artificiale e di massaggio cardiaco (per una maggiore comprensibilità spiegheremo queste operazioni per punti.)

Respirazione artificiale
Pulire la bocca dell'infortunato da eventuali materiali ostruenti
Porre la propria mano sotto il collo della vittima al fine di iperestendere il capo
Dopo aver effettuato una inspirazione, espirare l'aria nella bocca del soggetto
Ripetere ogni 4 secondi circa (15 volte la minuto)
(NB) nel caso di un solo soccorritore si dovrà alternare un atto respiratorio con 5 compressioni del torace (massaggio cardiaco).

Massaggio Cardiaco
Porre il palmo della mano destra sullo sterno e la mano sinistra sopra la destra.
Premere vigorosamente lo sterno provocando un abbassamento di 3/5 cm (attenzione alla fragilità per donne e bambini)
Rilasciare lo sterno
Ripetere la manovra ad una frequenza di una al secondo (60 al minuto).
(NB) Una volta iniziate queste operazioni, è necessario continuare ininterrottamente fino a quando,
il polso e il respiro si ripristinino spontaneamente,
Quando nonostante sia stato fatto ragionevolmente tutto quanto nelle determinate circostanze era possibile fare, viene constatata, da parte di un medico, la morte biologica avvenuta.
Un indizio di tale spiacevole condizione è la comparsa di Midriasi Fissa (dilatazione della pupilla con insensibilità alla luce o ai movimenti).

ALTRE CAUSE GENERICHE DI INFORTUNIO

FERITE E ABRASIONI

Infortunio generalmente di poco conto, dove si intende lesione che interrompe la continuità della superficie cutanea, con eventuale fuoriuscita di sangue a causa traumatica.
Nel caso, piuttosto frequente durante le escursioni a causa esempio di perdita dell'equilibrio (scivolamento) o cespugli spinosi, è sufficiente procedere ad una disinfezione della parte (acqua ossigenata e non alcool), se è il caso cercare di arrestare l'emorragia.
Ottenuto l'arresto del sangue procedere alla fasciatura o all'applicazione di un semplice cerotto premedicato.
Può accadere che la parte lesa sia situata in una zona del corpo, generalmente un arto, necessario per la prosecuzione della escursione, risultando di difficile fasciatura.
E' consigliabile allora lasciare temporaneamente scoperta la parte disinfettandola più volte o applicando polveri disinfettanti (tipo penicillina) e rimandare la fasciatura in un secondo tempo.

PUNTURE GENERICHE

Casi tipici, ma per fortuna relativamente pericolosi sono la puntura di insetti quali vespe, calabroni, ragni, meduse o altro dove una generica disinfettazione e un immediato raffreddamento del punto colpito contribuiscono a rendere innocue le tossine inoculate, con conseguente diminuzione del dolore.
E' praticamente inutile praticare incisioni per sfilare l'eventuale pungiglione, a meno che questo non sia visibile.
E' utile l'utilizzo di ammoniaca, aceto o acqua di mare sulla parte lesa.
Caso a parte dove il soggetto sia fisiologicamente sensibile (allergico), può allora insorgere shock anafilattico, risolvibile solo con intervento specialistico o con inoculazione di sostanze specifiche.
E' sempre comunque da evitare qualsiasi somministrazione di antidoti o antidolorifici se non già utilizzati dal paziente.

LA VIPERA E IL SUO MORSO

Prima di affrontare specificatamente questo tema è consigliabile tenere a mente questi aspetti:

- E' un animale che per parte dell'anno è in letargo, quindi solo in certi periodi lo si può incontrare
- Difficilmente vive oltre i 1500 mt di altitudine
- Non ama, come tutti gli animali, i rumori e la confusione, è ovvio che se disturbato, esso si difende.
- Nel caso ricordiamo che la quantità di veleno iniettato in un morso (7-8 mg.) è circa la metà della quantità che può provocare la morte in una persona adulta.
- Gli effetti del veleno si avvertono dopo circa 30 minuti e diventano gravi oltre le 2 ore.

Si potrebbe comunemente obiettare che, avendo comunque il siero antivipera eventuali problemi sarebbero risolti. Di fatto, l'utilizzo del siero è vincolato ai seguenti parametri:
1. E' necessario che esso stia al fresco altrimenti si deteriora, ed è evidente che in escursione, un contenitore termico apposito, risulta oltremodo scomodo e ingombrante.

2. E’ indispensabile avere conoscenza del sistema venoso e arterioso per l’identificazione di dove effettuare la puntura.
3. In qualsiasi soggetto, a seconda dello stato psicofisico del momento, può causare shock anafilattico.

Alla luce di quanto esposto sopra consigliamo invece la seguente procedura:
1. Far sdraiare il soggetto, ed evitargli assolutamente movimenti ed affaticamento che avrebbero come conseguenza l’accelerazione della velocità di flusso del sangue.
2. Immediatamente ci si adoperi per chiamare il soccorso.
3. Facilitare l’uscita del sangue incidendo la parte ma senza succhiare, al limite cercare di aspirare con una siringa.
4. Lavare la ferita con acqua e non usare l’alcool che “fissa” il veleno.
5. Applicare un laccio emostatico o simile moderatamente stretto, a monte del morso, ricordandosi di allentare il laccio per qualche minuto ogni 20-30 minuti per evitare lesioni per mancanza di sangue ai tessuti a valle.
6. Trasportare il colpito, assolutamente senza farlo camminare, dove sia possibile un intervento da parte di personale qualificato.

In conclusione di questo argomento è doveroso informare che la scelta di inserire poche immagini e disegni deriva dalla consapevolezza di non voler indurre a compiere, in presenza di infortunati, atti inconsulti da parte di improvvisati "medici", inserendo solamente schemi per operazioni semplici che, in caso di bisogno, potrebbero comunque salvare una vita.

COSA FARE IN CASO DI PUNTURE DI ZECCHE

Bisogna rimuoverla al più presto, rivolgendosi eventualmente al medico. Si è osservato infatti, che più resta attaccata alla pelle e maggiori sono le possibilità che venga trasmessa l'infezione. L'asportazione può essere effettuata anche da soli: la si afferra con una pinzetta (tenuta il più possibile vicino alla pelle) e la si stacca con una leggera trazione e torsione senza strapparla; la zona della puntura va poi disinfettata.
Eventuali residui del corpo della zecca rimasti nella pelle di solito non comportano conseguenze.
Bisogna segnare sul calendario la data, e nei successivi 40 giorni osservare se nella sede del morso compare l'Eritema Migrante. Se si nota questo arrossamento che si allarga pian piano o altri sintomi, bisogna andare subito dal medico. Se non si manifesta l'Eritema Migrante, dopo 40 giorni, è comunque possibile, eventualmente, consultare il medico di base.
Perché solo nella maggior parte dei casi di infezione da Borrelia è apprezzabile l'eritema. Per essere quindi del tutto certi di non aver contratto la Borreliosi di Lyme, potrà eventualmente essere utile un esame del sangue per la ricerca anche degli anticorpi contro la Borrelia; qualora essi venissero evidenziati, si potrà eventualmente iniziare un trattamento antibiotico per guarire l'infezione, se il medico lo riterrà opportuno.

Quali precauzioni prendere per difendersi dalle zecche?
Le zecche vivono sul terreno, nell'erba, soprattutto ai margini dei boschi e dei sentieri, alla base dei cespugli e vicino ai corsi d'acqua.
È quindi indispensabile lavarsi ed ispezionare accuratamente tutta la superficie del corpo al rientro da gite o da lavori nei boschi o prati, per rilevare la presenza di zecche sulla pelle ed eventualmente rimuoverle.
È anche utile, sempre nel caso di escursioni in ambienti dove vivono questi parassiti:

- Usare un appropriato abbigliamento di colore chiaro (in tal modo si evidenziano meglio) che copra il più possibile il corpo (scarpe alte, calzini lunghi, camicia con manica lunga);
- Applicare sugli abiti prodotti repellenti acquistabili in farmacia;
- Evitare di sedersi e di appoggiare indumenti o zaini sull'erba (usare teli di plastica).
- Falciare regolarmente attorno alle abitazioni (per evitare che vi si annidino zecche);
- Ispezionare frequentemente i cani e i gatti, ed eventualmente trattarli con prodotti appositi in vendita nei negozi per animali;
- Bonificare eventualmente il terreno con prodotti a base di Permetrina, un piretroide sintetico, poco tossico per l'uomo e gli animali; funge da repellente da applicare agli abiti ma è anche in grado di uccidere le zecche bloccando il loro sistema nervoso;
- Eventualmente delimitare il bosco con steccati per impedire l'ingresso di animali selvatici.

ASPETTI LOGISTICO-ORGANIZZATIVI
E PSICOLOGIA DEL GRUPPO PER L'ESCURSIONISMO.

L'ASPETTO PSICOLOGICO

Il nostro comportamento e la nostra attività in generale, sono influenzate e regolate da una serie di esigenze e bisogni relativi a quella che viene definita sfera motivazionale dell'individuo, la sfera cioè inerente ai bisogni e le spinte primarie e basilari che da essi derivano, e che indirizzano il nostro agire verso determinate direzioni.
Come per tutte le nostre attività, anche l'escursionismo e la ricerca del contatto più intimo e immediato con la natura ad esso connesso, è sotteso da motivi che possono variare molto per ciascuno di noi.
Da un generico bisogno di esplorazione, di contatto e ricerca col nuovo (con ciò che non viviamo nella vita quotidiana, troppo urbanizzata, col diverso e con ciò che e' difforme da nostro quadro di riferimento abituale), ad un bisogno di affermazione personale inteso come desiderio di mettere alla prova le proprie possibilità (anche in situazioni di reale pericolo), oppure da una esigenza di movimento inteso come necessità di scaricare, tramite l'attività muscolare, tutta una serie di energie accumulate nella sedentaria routine lavorativa.
Tutte queste motivazioni possono essere contemporaneamente valide e significative per ciascun individuo, tuttavia bisogna considerare un fattore fondamentale che condiziona il nostro entrare in contatto con l'ambiente naturale: la necessità di considerare le sue caratteristiche, che pongono un limite alle nostre possibilità.
Ciascuno di noi è infatti abituato a vivere in un ambiente urbano ricchissimo di segnali, di punti di riferimento a noi noti, di messaggi di ogni tipo che ci raggiungono continuamente. Il contatto con ambienti privi di tutti questi elementi a noi familiari, deve farci assumere un atteggiamento prudente, attento e rispettoso e una forte disponibilità ad adattarci a situazioni nuove e impreviste (senza per questo farci perdere il nostro slancio e la spontaneità nell'approccio al nuovo ambiente).
Credo che in questo possiamo essere aiutati dall'esame attento delle caratteristiche ambientali, (dalla distanza da percorrere, al tipo di terreno, per finire con le eventuali mutazioni meteorologiche che potremmo incontrare), dal predisporre un adeguato equipaggiamento e dal considerare quali siano le nostre capacità (forza fisica, agilità, attenzione, adattabilità ai rapidi mutamenti ambientali).
Nel caso dovessimo guidare altre persone nella nostra escursione, si pone necessariamente il problema di valutare in modo sufficiente anche le possibilità delle persone di cui siamo responsabili.
Per queste persone infatti, sarà utile vedere una guida e un appoggio sicuro e fermo nel nostro comportamento, che dovrà essere tuttavia non rigido e non autoritario (a meno che non lo richiedano circostanze di emergenza).
Infondere calma e fiducia nelle persone che ci seguono, se notiamo segni di difficoltà o di scoraggiamento (e può succedere di esserlo!), o persone spericolate o eccessive iniziative di alcuni, sarà parte del compito di coloro che guidano delle persone in ambienti nuovi e solitari, spesso impervi e che mettano a dura prova le nostre capacità psicofisiche .
E' necessario essere in grado di creare un senso di appartenenza al gruppo in ogni membro, cosicché tutto il gruppo agisca verso una finalità condivisa da tutti, quale ad esempio godere dell'escursione che si fa insieme in un clima di non competitività, di rispetto dei tempi di tutti, di disponibilità ad aiutare ciascun membro del gruppo a raggiungere la meta comune.

LA PIANIFICAZIONE E LA RAZIONALIZZAZIONE

Nell'ideazione di una qualsiasi attività all'aria aperta, sia per la località scelta, il periodo climatico, la tipologia dei partecipanti che per le modalità di svolgimento della iniziativa, è possibile, attraverso una serie di analisi precedenti, determinare le condizioni per poter effettuare l'iniziativa limitando al massimo le possibilità di problemi e incidenti.
Lo svolgimento di qualsiasi attività all'aria aperta inizia dalla preventiva pianificazione logica di ogni aspetto della stessa.
E' infatti possibile valutare e codificare, prima dello svolgimento, quasi tutti gli aspetti del progetto che si vuole realizzare.
Questa filosofia è alla base del contenuto della presente trattazione.

Prevenzione

Particolare risalto ha la capacità individuale o collettiva riguardante la valutazione delle condizioni, oggettive ed obiettive, in cui si dovrà svolgere l'escursione (difficoltà, dislivello, clima, bagaglio individuale ecc., ecc.).
Ritenendo il partecipante al corso un individuo da formare in maniera completa e professionale, da ora in poi esso sarà assimilato alla figura organizzativa dell'attività stessa.
A prima vista può sembrare un processo piuttosto complesso e impegnativo a quanti si accingano ad assumere il ruolo dell'organizzatore e "guida".
L'accrescimento di questa capacità è indispensabile per la formazione di chi intenda, oltre che a rendersi completamente autonomo per l'effettuazione di determinate attività, proporsi come organizzatore e accompagnatore di gruppi.
Inoltre questo aspetto è parte integrante dell'attività stessa, in poche parole "fa' parte del gioco".
Elenchiamo quindi una serie di adempimenti necessari, che dovranno essere valutati dal nostro organizzatore:

- Analisi obiettiva delle possibilità fisiche e di autosufficienza dei partecipanti.
- Per chi pianifica, organizza e accompagna un gruppo in escursione, è indispensabile fare una analisi preventiva delle persone intenzionate a partecipare.
- Eventuali problemi fisici, quali insufficienza cardiaca, pressione bassa, vertigini (rif.1), debolezza congenita o più genericamente limitata resistenza fisica alla fatica dovuta al peso di zaini, possono trasformare una tranquilla giornata all'aria aperta in un dramma dalle conseguenze pericolose. In sintesi, ricordiamo che una buona preparazione tecnica non sempre è sufficiente, in quanto possono subentrare condizioni "personali e temporanee" di resistenza al clima ed alla fatica.
- Inoltre, un corretto stile di vita quotidiano fornisce tutti i presupposti per "escursionare" in sicurezza.

Valutazione delle difficoltà del percorso e caratteristiche.

E' logico, in conseguenza anche di quanto detto sopra, che anche la fattibilità di un percorso debba essere proporzionale alle condizioni e alla preparazione dei partecipanti, con particolare riguardo nel caso di bambini.
Questa analisi risulta indubbiamente facilitata se chi si propone di partecipare all'attività è un individuo gia conosciuto; abitudini, carattere e preparazione fisica saranno componenti valutate da chi organizza e pianifica.
Dal canto suo l'organizzatore deve conoscere le caratteristiche del luogo dove si svolge l'attività, come affrontarle e le sue variazioni in base al periodo climatico.
Un atteggiamento che è proprio dell'essere umano, ci porta a riconoscere intimamente e con una certa obiettività le proprie capacità e i propri limiti, ma non sempre siamo disponibili a

dichiararli pubblicamente.
Questo rappresenta, per alcuni aspetti, la motivazione stessa del desiderio per la partecipazione dell'attività (vedi aspetto psicologico).
L'organizzatore dovrà essere quindi in grado di intuire in anticipo le rispettive limitazioni individuali ed adattare di conseguenza il suo intervento o addirittura le caratteristiche dell'iniziativa stessa.
La valutazione preventiva, in caso di bambini, è dovere e responsabilità da parte di chi organizza.
E' ovviamente dovere di chi propone e gestisce l'iniziativa dichiarare eventualmente se, in base al grado di difficoltà, una attività è idonea o meno alla partecipazione di bambini.
E' ovvio che in questo caso, molto dipende dal genitore, dall'età e dalle abitudini del soggetto.
In genere il genitore ritiene il proprio pupillo sempre all'altezza della difficoltà, ma ad esso va ribadito che, in caso il soggetto sia fonte di problemi, automaticamente essi diventano i problemi del gruppo, generando tensione e conseguente perdita di interesse in quello che si sta attuando.
Vale sempre comunque ricordare agli adulti che in caso di difficoltà, le paure e le insicurezze del genitore sono automaticamente le paure e le insicurezze del bambino. (vedi aspetti psicologici).
Inoltre gli imprevisti possono accadere dove non è possibile effettuare un rientro, dove non è consigliabile un frazionamento del gruppo, dove non esista possibilità di soccorso e, dove eventualmente ci siano altre condizioni vincolanti.
Per quanto riguarda specificatamente i bambini, le componenti variabili come il peso dello zaino, la resistenza alla fatica, e la difficoltà dell'attività, hanno un'ulteriore importanza fondamentale.

Attrezzatura e abbigliamento

Questo punto, di cui sembrerebbe inutile parlarne, riveste invece importanza fondamentale.
Alcuni incidenti accadono anche in conseguenza dell'inadeguatezza delle attrezzature utilizzate, soprattutto scarpe e vestiario.
Nel caso specifico di escursioni, è indispensabile, per motivi di quota, di periodo climatico, di modalità di svolgimento, possedere e utilizzare un adeguato materiale (es. vestiario per media e alta montagna, scarponi idonei ecc., ecc.).
Anche per escursioni meno impegnative, come luogo e stagione, devono essere comunque rispettati almeno questi punti fondamentali:
1. scarpe idonee.
2. minimo vestiario di ricambio.
3. maglione.
4. K-way o mantella.
5. Giacca a vento in alcuni periodi dell'anno.

Tralasciamo volutamente, per le escursioni più impegnative, l'utilizzo di altre dotazioni quali imbraghi, corde, piccozze, ramponi ed ogni altro specifico attrezzo il cui utilizzo tecnico/professionale esula da questa trattazione.
L'utilizzo del materiale adatto vale anche per l'effettuazione di varie altre attività quali ad esempio la mountain bike e canoa.

Meteorologia e climatologia

Nel nostro paese, in genere, non è indispensabile, per lo svolgimento di attività in ambienti relativamente elementari intese come difficoltà (collina, campagna) e per periodo climatico (primavera ed estate). Una conoscenza degli elementi base di climatologia, chi svolge escursioni per condizioni e difficoltà quali collina e campagna.

Si vuole soltanto ricordare che nel caso di improvvisi temporali, oltre all'immancabile classico K-way, non è bene sostare in prossimità di tralicci elettrici, pali e genericamente masse metalliche, ed è assolutamente sconsigliato trovare riparo sotto gli alberi.
In caso di escursioni in montagna diventa invece essenziale la conoscenza delle elementari leggi fisiche che regolano la climatologia e la previsione del tempo.
Man mano poi che la quota dell'escursione si eleva, si dovrà sviluppare una certa sensibilità personale che permetta di avvertire e di osservare le variazioni dei fattori climatici che avvengono intorno a noi.
In questa fase sono essenziali che organi di senso quali la vista, l'olfatto e il tatto non perdano la concentrazione.
Molto utili si rivelano quindi gli strumenti oggi disponibili per il controllo delle variazioni delle condizioni climatiche (orologi con altimetro e barometro) a cui dovremo indispensabilmente affiancare la nostra sensibilità e la nostra esperienza.
Tali "doti" acquisite ci permetteranno di intuire, valutandola sommariamente in tempi sufficientemente utili, l'evolversi della situazione climatica es. temperatura, nuvole, vento, pioggia, ecc., ecc.

Possibilità di interruzione immediata o in tempi brevi dell'escursione.

E' bene prevedere, in caso di necessità, la possibilità di interrompere l'escursione con garanzia di poter affrontare agilmente il rientro o la sosta forzata presso qualsiasi struttura esistente (capanna, rifugio, tenda o sacco da bivacco). E' genericamente consigliato avere del cibo e acqua a disposizione, fiammiferi, sacco termico, vestiario di ricambio, torcia.
Nel caso di sosta forzata (pernotto) grande importanza riveste l'aspetto psicologico e la capacita di controllare la situazione da parte di chi "guida" l'escursione. Questo argomento, data la sua importanza, sarà oggetto di una successiva trattazione specifica.

Possibilità di richiesta di aiuto

Al giorno d'oggi è dato di fatto il possesso di apparati cellulari telefonici da parte di sempre più persone.
Resta il fatto che in molte zone montagnose tali apparati sono inservibili, risultando solo peso inutile.
E' comunque buona norma portare almeno 1 apparato che in caso di necessità verrà utilizzato per la richiesta di soccorso da chi, separandosi inevitabilmente dal resto del gruppo, avrà ricercato il segnale di collegamento.
A questo punto chi effettua la richiesta di soccorso deve essere in possesso di 3 elementi fondamentali:
1. numero telefonico del soccorso di zona (numero verde o responsabile di zona - vedi pagina dedicata)
2. coordinate il più possibile esatte dell'ubicazione del gruppo e dell'infortunato
3. essere in grado di fornire una valutazione della situazione o dell'infortunio e delle conseguenti possibilità di soccorso o della necessità di urgenza di intervento.
Indipendentemente dal possesso di un apparato telefonico portatile è indispensabile fornire le informazioni ai punti 2 e 3.
In moltissime zone Appenniniche e dell'Arco Alpino operatori del soccorso utilizzano radiotrasmittenti su varie frequenze (27mhz, 144 Mhz, 41 Mhz), ma il possesso di questi apparati è certamente limitato a pochi.
Esistono in commercio alcuni apparati dalle dimensioni di un telefono cellulare, denominati GPS (Global Position Sistem) che in qualsiasi punto della terra possono fornire, attraverso collegamenti con vari satelliti, le coordinate di Latitudine e Longitudine e quota (vedi anche la specifica pagina dedicata).

Il prezzo può essere abbordabile, ma l'utilizzo di questo apparato presuppone l'interpretazione delle informazioni fornite, ossia la trasposizione e l'identificazione del punto sulla carta idonea.
E' comunque sempre buona norma prima prendere informazioni da chi è sul luogo (guide, gestori di rifugi e soccorso alpino) e di lasciare informazioni sull'itinerario che si intende effettuare (familiari, albergatori).
Infine, ricordiamo che il traguardo di ogni escursione non deve essere considerato una strenua conquista di una meta prefissata. E' in quel momento che il livello di attenzione diminuisce rendendo pericolosa la prosecuzione dell'itinerario.
Saper rinunciare, anche a pochi metri dal traguardo, significa esser consci delle conseguenze tragiche che l'inosservanza di concetti fondamentali possono provocare.

Durante lo svolgimento dell'attività ...

Per qualsiasi attività ed escursione, sia essa a piedi o in altro modo, valgono le seguenti norme che ogni buon escursionista dovrebbe saper mettere in pratica:
- saper affrontare le varie condizioni di terreno e la situazione del momento
- sviluppare la capacità di comprendere in anticipo un pericolo o una situazione, sulla base di svariate osservazioni
- sviluppare la comprensione per i propri limiti fisici e dei compagni per trarne le probabili conseguenze
- essere pronti ad interrompere o variare un'escursione
-tenere un comportamento responsabile nei confronti della natura e del prossimo quando ci si muove
- mostrare riguardo e disponibilità nei confronti dei compagni
- esortare e motivare, per superare le difficoltà di gruppo

L'approccio psicologico

Man mano che gli aspetti di difficoltà (luogo, mezzo, periodo dell'anno) di una escursione, diventano più impegnativi, il nostro inconscio si trova a doversi adattare in maniera estremamente rapida alle condizioni esterne.
Ovviamente questo accade in maniera molto minore nel normale ambiente di vita quotidiano, dove l'abitudine ai luoghi, al clima ed alla organizzazione sociale stessa del nucleo abitato, comportano come fattore fondamentale quello di avere riferimenti di tipo orizzontale, indicando genericamente quest'ultimo come piano di spostamento (vedi vertigini nella dispensa di primo intervento).
Nel caso di variazione di questo piano e dei normali parametri sopra descritti, ci ritroviamo non solo a dover adattare il nostro corpo e la nostra capacita di coordinamento dei movimenti a riferimenti di tutt'altro tipo (piano inclinato, quasi verticale o verticale), ma anche ad agenti climatici particolari (irradiamento solare, temperatura, vento, ecc., ecc.). La mente esercita un influsso spesso sottovalutato su tutte le nostre percezioni, pensieri e condizioni. Essa guida, anche se indirettamente, ma in modo essenziale, ogni nostro movimento ed ha un ruolo decisivo nel determinare le nostre azioni.
Essa può influire sulle nostre capacità sia in modo attivante che in modo bloccante, diventando così una componente importante che determina la nostra resistenza fisica e il grado di prestazione.
Queste condizioni possono risultare entrambe "pericolose", vediamo come:

Modo attivante - Può dare la cosiddetta "marcia in più" ma al contempo induce una errata capacità di valutazione delle difficoltà e del grado di attenzione richiesto dal tipo di attività o percorso. Generalmente si manifesta nel soggetto con un clima di sufficienza e disattenzione

verso e durante l'attività svolta
Un esempio conseguente è la errata valutazione delle distanze e delle pendenze, che può comportare una variazione del percorso stabilito (sotto stimando il tempo previsto, fatica eccessiva dovuta al dislivello, peggioramento del clima, pericolo di transito, suolo franabile ecc., ecc.). E' il caso tipico in cui il soggetto, per distrazione, nel muoversi può trovare del terreno instabile sotto di lui.

Modo frenante - Causato principalmente da azioni di cui possiamo prevederne le conseguenze negative. Nasce da una sensazione di insicurezza e da una mancanza di fiducia nelle proprie capacità, a qualsiasi livello. Si può' manifestare attraverso una eccessiva preoccupazione per quello che si sta facendo anche con continue richieste di aiuto. E' la classica crisi che può arrivare in ogni momento ed ha, genericamente, come risultato il blocco fisico della persona (inamovibilità).
E' più difficile identificare un soggetto che, per orgoglio, cercherà di non manifestare le proprie paure o difficoltà. In questo caso è indispensabile l'esperienza e tutta la discrezione di cui siete capaci, nell'essere presenti senza far notare che vi siete accorti della condizione.
Buona norma per evitare questi punti critici è il prevenire i comportamenti dei singoli, attraverso un controllo ed una presenza costante ma discreta, mettendoli in guardia dei pericoli, responsabilizzando i probabili soggetti, concentrando la loro attenzione su argomenti vari ed esortandoli, coinvolgendoli, nell'azione.
E' inoltre vivamente consigliato evitare atteggiamenti di insufficienza o superiorità, anzi è più produttivo dichiarare, per esempio, il vostro sforzo fisico, ma sempre per un obbiettivo, per una meta che poi ripagherà della stessa fatica. La vostra figura, intesa come elemento organizzatore ed accompagnatore dell'attività, deve sempre avere ruolo propositivo e di incitamento ma discreto.
Nel fare questo è necessaria, oltre all'esperienza, un po' di pratica nel proporre la propria presenza, come elemento esperto e quindi rassicurante, senza essere eccessivamente invadente.
In poche parole *"se hai bisogno, io sono qui!*"

<u>Vertigini e disturbi dell'equilibrio</u>

I movimenti di chiunque pratichi ad una disciplina sportiva, come un'escursione, sono regolati da vari sistemi di informazione che forniscono i necessari dati sulla consapevolezza della posizione del corpo nello spazio. Conseguenza di ciò è la capacità di coordinamento dei movimenti del corpo stesso nell'ambiente circostante.

Prendiamo ora in esame la forma più diffuse di vertigini detta anche "paura del vuoto".
La cosiddetta "paura del vuoto" trae origine dalla errata elaborazione delle informazioni visive che avvengono quando il punto di fuga, con il quale esiste un continuo collegamento di prospettiva e che di solito si trova sul piano orizzontale, si sposta al di sotto del proprio baricentro.
Questo suscita una insicurezza visiva (destabilizzazione) dove le reali possibilità di cadere e la conseguente paura non ne sono la vera causa.
Per esercitarsi al controllo del fenomeno è utile, sviluppare la consapevolezza della propria posizione e del relativo controllo, abituandosi a guardare in basso senza paura e prendere coscienza delle reali possibilità di incidente.


80°
FIE
1946 - 2026