

# SICURI sul SENTIERO

in ferrata, in falesia, in grotta, a cercar funghi  
ed altro ancora.



CORPO NAZIONALE  
SOCCORSO ALPINO  
E SPELEOLOGICO

[www.cnsas.it](http://www.cnsas.it)



CLUB ALPINO  
ITALIANO

[www.sicurinmontagna.it](http://www.sicurinmontagna.it)

Progetto a cura della  
Direzione Nazionale del C.N.S.A.S.



**SICURI** *in* **MONTAGNA**

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

“Prevenzione degli incidenti nella stagione estiva”



## FALESIA

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

secondo di cordata in caso di volo del primo, nodi ed utilizzo degli attrezzi sbagliati.

## ALPINISMO

Le pareti di roccia ed il mondo dei ghiacciai costituiscono il terreno d'avventura proprio dell'alpinismo, classico e moderno; un mondo affascinante che va frequentato con passione, competenza ma soprattutto rispetto. Qui non è mai conveniente improvvisare, barare con se stessi azzardando la salita di vie di roccia e ghiaccio con difficoltà palesi al di sopra delle proprie capacità. L'ambiente dell'alta montagna va conosciuto senza incertezze perché i pericoli ambientali possono essere molto rilevanti; la gestione dei rischi e la capacità di percepire i propri limiti stanno alla base della sicurezza. Tutto ciò, insieme ad un indispensabile bagaglio tecnico, può essere acquisito attraverso le attività formative delle Scuole del CAI; chi desidera fare esperienze alpinistiche assistite può affidarsi ad una Guida Alpina o ad un compagno particolarmente esperto.

## GROTTE e CANYONING

L'ambiente delle grotte è affascinante tanto che la speleologia vive sulla curiosità dell'uomo, sul richiamo

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



**CNSAS**  
**CORPO NAZIONALE**  
**SOCCORSO ALPINO E**  
**SPELEOLOGICO**

Via Petrella 11  
20124 Milano  
tel. 02 29530433

## CHIAMATA DI EMERGENZA SOCCORSO SANITARIO 118

in attesa del numero unico europeo 112



### ■ RICORDA....

1. Comunica ciò che è successo, il luogo preciso dell'incidente, le condizioni meteo
2. Rispondi in modo chiaro alle domande dell'operatore del **118**.
3. Attieniti scrupolosamente alle istruzioni che ti saranno date.
4. In caso d'intervento dell'elicottero: libera la zona, segnala la richiesta d'aiuto ed agevola le operazioni di soccorso.



## IN CASO DI INCIDENTE

1. Mantieni la calma e preoccupati della tua incolumità.
2. Analizza ciò che è accaduto e valuta i pericoli ambientali.
3. Assisti l'infortunato sistemandolo in posizione sicura.
4. Presta soccorso secondo le tue competenze badando a non peggiorare i danni.
5. Chiama il **Soccorso Alpino** attraverso il numero **118**.

SICURI  
IN MONTAGNA



## PARLIAMO DI PREVENZIONE

Non è facile parlare di prevenzione perchè, per scriteriata abitudine, si parla di montagna soprattutto in occasione d'incidenti affermando che: "la montagna è pericolosa"; tuttavia, **la montagna, come ogni ambiente naturale, è semplicemente meravigliosa.** Con serenità, senza colpevolizzare nessuno e demonizzare nulla, è necessario parlare di prevenzione affinché diminuiscano sempre più gli incidenti



e la frequentazione della montagna avvenga nel pieno rispetto delle regole di sicurezza attraverso la cognizione dei propri limiti d'azione, ovvero, l'accettazione di rischi ragionevolmente controllabili.

Con queste convinzioni, da oltre un decennio, il

**CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO (CNSAS)** del *Club Alpino Italiano (CAI)*, con uno specifico progetto denominato

**SICURI in MONTAGNA** ed in linea con i suoi compiti istituzionali, promuove la cultura della prevenzione degli incidenti in montagna, in cavità ed ambiente ostile.

La maggioranza degli incidenti si concentra nella stagione estiva; l'escursionismo occupa sempre i primi posti delle statistiche del *Soccorso Alpino*, sicuramente per una questione di grandi numeri ma anche per la difficile percezione dei rischi da parte di chi ha poca esperienza, anche su terreno facile. Specialmente a costoro è rivolto l'appello d'attenzione e di prudenza.

Di non minore interesse sono gli ambiti delle ferrate, dell'arrampicata in falesia, dell'alpinismo in quota, della speleologia e del canyoning senza dimenticare, caso emblematico, la casistica dei cercatori di funghi che ogni anno fa registrare innumerevoli interventi, con decine di vittime, determinati nella stragrande maggioranza dei casi da banali scivolate.

Fra le altre iniziative, ogni anno ed in molte località, si propone una giornata nazionale di sensibilizzazione,

**L'appuntamento è previsto per la terza domenica di giugno; informazioni su [www.sicurinmontagna.it](http://www.sicurinmontagna.it)**

## SENTIERO

L'escursionismo permette di scoprire la montagna con percorsi che vanno dalle semplici passeggiate all'ambiente d'alta quota che arriva a lambire i ghiacciai. Le difficoltà possono essere quindi molto diverse, in termini tecnici, ambientali e d'impegno fisico richiesto. Prima di qualsiasi osservazione è bene ricordare che, anche sui sentieri apparentemente banali, non bisogna mai dimenticare di considerare bene le condizioni del terreno, di noi stessi e degli amici che camminano con noi, le variazioni del tempo.

Spesso, dalle analisi degli incidenti, traspare l'incapacità di fare queste valutazioni di base che portano di conseguenza, per ostinazione o superficialità, a non cogliere quei segnali importanti che dovrebbero, prima che l'incidente succeda, far optare per una sana rinuncia. Questo, non di rado, avviene anche su percorsi che, più che escursionistici, potrebbero essere definiti "turistici" per la loro apparente semplicità ma che rientrano negli eventi infortunistici a carico d'escursionisti "fai da te": è soprattutto a costoro che il messaggio di prevenzione viene rivolto.



Ricordiamo che esistono dei percorsi al limite dell'escursionismo propriamente detto, quali le ferrate, i sentieri d'alta quota, l'attraversamento dei ghiacciai, che prevedono tecniche specifiche; tralasciando questi aspetti, proponiamo brevemente alcuni spunti di riflessione.

Scegli itinerari commisurati alla tua preparazione tecnica ed alla tua condizione psico-fisica; non sopravvalutare le tue capacità. Studia il percorso con carte topografiche e guide; in caso d'incertezza affidati ad un Accompagnatore o Istruttore del CAI, ad una Guida Alpina, ad un

Accompagnatore di Media Montagna, per condividerne l'esperienza.



Preparare lo zaino è un'arte: piccolo e leggero ma senza dimenticare ciò che serve (l'esperienza ti sarà d'aiuto). Non scordare cibo ma soprattutto bevande, un ricambio asciutto da lasciare ben protetto in un sacchetto impermeabile.

Vesti in modo adeguato con particolare attenzione alle calzature, robuste da montagna; attrezzati in funzione del percorso, alla quota ed all'eventualità di dover far fronte a situazioni meteo avverse. Il brutto tempo in montagna va evitato: l'ascolto attento dei bollettini meteo è d'obbligo.

Durante l'escursione, controlla costantemente le condizioni del percorso, delle prestazioni fisiche personali e degli amici che camminano con te; in caso d'imprevisti, ricordati che una sana rinuncia non è mai disonorevole. Lascia detto a parenti ed amici l'itinerario e la meta, non variarla ed avvisa al rientro. Se ti trovi in seria difficoltà, mantieni la calma e non farti prendere dal panico, metti al riparo ed attendi i soccorsi.

**"Ricordiamoci che le difficoltà del percorso possono variare, anche considerevolmente, in base alle condizioni del terreno (presenza di neve, formazione di ghiaccio imprevisto, frane ed altro)."**



**IL CLUB ALPINO ITALIANO** organizza corsi di Escursionismo, Alpinismo, Arrampicata, Alpinismo Giovanile, Scialpinismo, Fondo Escursionismo, Speleologia; sono attive escursioni dei Gruppi Senior e gite collettive:

chiedi informazioni presso la Sezione CAI a te più vicina.

Per esperienze di escursioni ed arrampicate che reputi troppo impegnative puoi affidarti ad una Guida Alpina o ad un Accompagnatore di Media Montagna.

## FERRATA



Percorsi attrezzati storici o moderni, le ferrate continuano a richiamare un gran numero di appassionati; le strutture di protezione, cavi, catene, staffe ed altro, sono di regola affidabili e controllate. Le cause d'incidente riguardano, nella quasi totalità, errori personali. E' bene ricordare che sulle ferrate, soprattutto quelle di tipo "sportivo", si cammina poco e si arrampica molto; è necessario quindi possedere una buona capacità di movimento per evitare pericolosi e repentini affaticamenti. L'assicurazione, con dissipatore d'energia di caduta, l'imbracatura ed il casco, sono le attrezzature indispensabili per proteggersi in caso di caduta. Non dimentichiamo però che esistono altri problemi da evitare, sono: l'affollamento, il maltempo con temporali, la salita di percorsi troppo lunghi e faticosi.

## FUNGHI

Belli, buoni ed irresistibili; i funghi continuano a richiamare l'attenzione di ricercatori occasionali od incalliti e non passa stagione senza dover riscontrare innumerevoli infortuni causati, per la quasi totalità, da scivolata su terreno impervio. Annualmente, diverse decine di fungaioli rimangono vittima d'incidente: un vero problema che impegna il Soccorso alpino in laboriose operazioni di soccorso. Eppure, sarebbe assurdo sostenere che l'andar per funghi è una pratica pericolosa; girovagare per i boschi alla ricerca di pregevoli miceti è semplicemente stupendo ed appagante. Basterebbe osservare delle piccole regole, a volte banali, per evitare molti guai.



Non utilizzare stivali di gomma che si dimostrano, su terreno scivoloso, calzature assolutamente inadeguate. Non farsi prendere dalla frenesia della raccolta dimenticando il controllo dei propri gesti fino a ritrovarsi, inaspettatamente, su pendii esposti e difficilmente percorribili.

Programmare l'uscita in zona conosciuta o ben studiata, evitando di perdere l'orientamento o, in caso di maltempo, dover sopportare condizioni ambientali particolarmente avverse. Portare sempre con se un piccolo zainetto con indumenti di ricambio, cibo, ma soprattutto bevande di ristoro: particolarmente utili in caso di ritardo o bivacco imprevisto. Comunicare a parenti o amici fidati, il luogo che s'intende frequentare, non variare la destinazione e avvisare dell'avvenuto rientro.