

ALTA MONTAGNA IN SICUREZZA

Il continuo ripetersi di gravi incidenti in alta e bassa montagna non può lasciare indifferente il CLUB 4000, che, tra le sue attività pone anche il contributo che vuol dare sul piano culturale sia alla protezione dell'ambiente montano che alla sicurezza dei frequentatori della montagna.

Il Cai si è sempre occupato dei problemi della sicurezza soprattutto con i corsi di alpinismo e con le proprie pubblicazioni. A fronte del susseguirsi degli incidenti, il Cai ha ritenuto necessario promuovere, dall'inizio del 2009, una *“Campagna permanente per la prevenzione degli incidenti in montagna”*, supportando il progetto *“Sicuri in montagna”* (www.sicurinmontagna.it) del Corpo Nazionale Soccorso Alpino, per una diffusione sempre maggiore della cultura della prevenzione nei vari campi specifici della frequentazione dell'ambiente montano e all'adozione di adeguate e opportune misure preventive.

Noi del CLUB 4000 vogliamo aderire a questa campagna e dare ai frequentatori dell'alta montagna alcune indicazioni frutto dell'esperienza dei nostri membri.

In materia di sicurezza non si tratta di inventare niente di nuovo perché tutto è già stato detto e scritto, dalle guide e dai membri del Soccorso Alpino, soprattutto dopo ogni incidente.

Ci proponiamo perciò di condensare in un decalogo alcune raccomandazioni che, anche se risapute, non è male di tanto in tanto ricordare.

Queste nostre raccomandazioni si basano su quattro osservazioni che possiamo considerare dei veri e propri “moniti” per chi frequenta la montagna:

1°- **l'alpinismo è lo sport più rischioso** tra tutti gli sport conosciuti (antichi e moderni): ciò comporta che chi decide di dedicarsi a questo sport deve porre in bilancio preventivo l'eventualità (si spera la più improbabile) di dover affrontare, nel corso della propria carriera alpinistica qualche evento difficile e quindi deve prepararsi ed attrezzarsi in modo adeguato per non trovarsi disarmato.

A differenza di altri sport inoltre occorre rilevare che gli incidenti in montagna raramente si risolvono con semplici traumi, mentre più facilmente sono mortali.

“L'alpinista – ha scritto Gaston Rébuffat – è un uomo che conduce il suo fisico là dove un giorno i suoi occhi si sono fissati. E che vi ritorna. Arrampicare è uno sport, ma colui che arrampica in montagna, come colui che naviga in mare o attraversa un deserto, si pone d'un tratto in una situazione assai differente dagli altri sport perché un'ascensione è sempre un'avventura virile. Diventare alpinista vuole dire certo arrampicare, ma altresì ad ogni salita essere sempre più in armonia con l'altitudine, indovinare, comprendere, essere della stessa razza della neve e della roccia”.

2°-non esiste montagna facile, sicura, che si possa salire in tutta tranquillità: gli incidenti in montagna non si verificano solo in alta quota ed in occasione di salite impegnative, ma accadono anche durante facili escursioni e persino sui sentieri.

Sovente si leggono sui giornali dopo gravi incidenti titoli come “*montagna assassina*”: in effetti l’esistenza di pericoli oggettivi nella frequentazione della montagna è un dato di per sé ineludibile. Il pericolo è legato, infatti, alla imprevedibilità degli eventi e accompagna la storia dell’uomo fin dalla sua nascita .

Ma la responsabilità dell’incidente, salvo i casi di slavine, frane, crolli non previsti, è sempre da addebitarsi all’uomo.

Ha scritto Reinhold Messner: “ *Le montagne non sono leali o sleali, sono solo pericolose*”.

3°-gli incidenti si verificano soprattutto in discesa: questa osservazione-monito può sorprendere ma è quanto risulta dall’analisi della dinamica di molti incidenti che ogni anno si registrano e da quanto ci ricorda la storia dell’alpinismo nella quale si registrano le cadute mortali, proprio durante la discesa, di grandi esponenti del nostro sport da Comici a Gervasutti a Grassi a Casarotto a Miha Valič (Club 4000) ed altri ancora.

4°-in montagna l’elemento più infido non è la roccia o il ghiaccio, ma la neve: e ciò riguarda non solo gli sciatori e gli sci-alpinisti, ma anche gli alpinisti e gli escursionisti.

Occorre inoltre tener sempre presente che l’attività in alta montagna richiede uno sforzo fisico intenso e prolungato, per cui, prima di affrontarla, è bene assicurarsi sulle proprie condizioni fisiche (un buono stato di salute e di allenamento); nel dubbio è bene consultare un medico esperto in medicina di montagna.

Richiede inoltre un buon impegno organizzativo oltre che una costante attenzione alle norme basilari di sicurezza e di buona condotta.

Salire in alta quota, ad altitudini superiori ai 3000 metri, significa entrare in un ambiente austero dove la quantità di ossigeno presente nell’aria, e, di frequente, anche la temperatura, si riducono fino a livelli estremi. L’organismo reagisce subito con meccanismi di compensazione che richiedono un normale funzionamento di cuore e polmoni, ma, anche persone sane ed allenate, salendo rapidamente ad alte quote, possono incorrere nel male acuto di montagna (MAM); se i sintomi non si risolvono è opportuno scendere di quota per evitare complicanze gravi per la salute. Se non si può scendere di quota non perdere tempo e chiamare i soccorsi.

Infine , occorre non sottovalutare le basse temperature, soprattutto in presenza di vento

Le attrezzature, le tecniche ed i mezzi moderni aiutano l’alpinista ma non ne sostituiscono certo la conoscenza e le capacità.

Ecco, allora, la necessità di rispettare alcune regole per godere pienamente di un’ascensione ben preparata e ben riuscita, affinché la montagna possa essere sempre un sogno sicuro.

In questo capitolo ci limitiamo a fornire alcune sintetiche “raccomandazioni” a chi frequenta l’alta (e bassa) montagna. Per approfondimenti delle materie trattate indichiamo i seguenti preziosi Manuali del Club Alpino Italiano:

-Alpinismo su ghiaccio e misto, Cai, Milano, 2005

-L’allenamento dell’alpinista, Cai, Milano, 1997

-Medicina e montagna, 2 voll, Cai, Milano, 2009

dai quali sono state tratte alcune delle indicazioni riportate in queste pagine.

Alla luce di quanto sopra sinteticamente enunciato, possiamo redigere il seguente:

Decalogo dell’alpinista

1-Preparazione fisica e tecnica:

come in ogni sport occorre valutare e curare attentamente la propria preparazione fisica e tecnica e l’allenamento nelle tecniche di ghiaccio e di roccia, ivi comprese le tecniche di assicurazione e in particolare di assicurazione dinamica, prima di affrontare qualunque impresa, ricordando anche l’acclimatazione alle alte quote.

Per i principianti, per coloro che accusano disturbi, e per chi intende partecipare a spedizioni in alta quota, è opportuna una visita specialistica presso un centro di medicina sportiva.

2-Alimentazione:

deve essere di facile assimilazione con un giusto equilibrio tra carboidrati, grassi e proteine, e consistere in alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare. Escludere bevande alcoliche e usare con moderazione bevande gasate. Utili integratori salini e tavolette energetiche.

3-Abbigliamento:

prediligere un abbigliamento “a strati” per poter aumentare o ridurre la temperatura corporea a seconda delle circostanze. Le principali funzioni del vestiario sono :

-proteggere da condizioni atmosferiche avverse,

-favorire o almeno non ostacolare i processi di termoregolazione del corpo,

-proteggere da effetti meccanici dannosi dell’ambiente (quali sfregamento contro superfici ruvide, penetrazione di elementi taglienti, ecc),

-garantire comodità, senza ostacolare i movimenti.

Prevedere difese da pioggia, neve, vento, sole.

4-Equipaggiamento e attrezzatura:

casco: deve proteggere la testa e la colonna vertebrale da sollecitazioni violente derivate da cadute di pietre o ghiaccio, da urti contro la parete o altri ostacoli durante una caduta. Indispensabile perciò sia per l’alpinismo in tutte le sue espressioni, ma anche per l’escursionismo: così come l’uso del casco si è diffuso dal motociclista al ciclista lo stesso può avvenire tra l’alpinista e l’escursionista.

imbracatura: è indispensabile sia per l'alpinista che per l'escursionista che percorre ferrate o sentieri attrezzati. L'imbracatura, in caso di caduta, ha il compito principale di ripartire la sollecitazione soprattutto sul bacino e la parte superiore delle cosce e lo strappo deve essere trasmesso al corpo tramite un punto di applicazione posto sopra al suo baricentro; inoltre non deve essere possibile, in alcun caso, lo sfilamento,

attrezzatura: deve essere di prim'ordine e perfettamente funzionale; in particolare si raccomanda il controllo continuo dello stato delle corde, cordini, fettucce, rinvii, ecc.

ramponi: devono assolutamente disporre di placche anti-zoccolo ("antibott" o "antisnow"),

strumenti: macchina foto, binocolo, lampada frontale, altimetro, bussola, termometro, telefono cellulare, radiotelefono, GPS, Arva, secondo necessità,

attrezzi: sonda, pala, ecc. sono da considerare di volta in volta quali sono necessari e/o indispensabili.

5-Documentazione:

prima di affrontare qualunque ascensione è indispensabile documentarsi con cura: cartine, libri-guida, raccolte di schede per ogni salita sono ampiamente disponibili.

Su internet è possibile trovare facilmente ogni informazione dettagliata sulle vie di salita e di discesa.

Il Club 4000 – come è stato detto nei capitoli precedenti – inoltre, offre al riguardo un servizio di consulenza personalizzata.

6-Informazioni preventive e sul posto:

le informazioni meteo e niveo, facilmente reperibili su vari siti, devono essere controllate non solo prima di partire ma anche nei giorni che precedono la salita in programma per accertarsi della tendenza del tempo.

E' utile interpellare gli uffici delle guide per accertarsi sullo stato della montagna in generale e della via che si ha in programma.

7-Pianificazione della salita:

non partire mai da soli: è questo non un consiglio ma un imperativo categorico.

Scegliere l'impresa più adatta alle proprie reali possibilità ed alle condizioni fisiche del momento.

Nella pianificazione della tempistica, lasciare qualche giorno di margine utile per sopperire ad eventuali cambiamenti di programma. La fretta, l'ambizione ed uno smoderato senso della sfida sono cattivi consiglieri.

Verificare la completezza e l'efficienza dell'equipaggiamento e prepararlo scrupolosamente (utile una check-list), anche per far fronte ad un eventuale bivacco di emergenza, in funzione delle caratteristiche tecniche ed ambientali dell'itinerario che si intende seguire.

Il sacco è il compagno più fedele durante l'ascensione: prepararlo perciò in modo razionale, evitando il superfluo e pesi eccessivi. Ricordarsi dei ricambi: batterie per lampada frontale, ecc.

Portare copia delle relazioni della salita e della discesa relativa al percorso progettato ma anche relazioni di itinerari alternativi effettuabili in zona, oltre a una cartina topografica dettagliata (1:25.000 , 1:50.000).

Assicurarsi della carica del telefono cellulare da tenere addosso al caldo tra il vestiario. Tenere sempre presente che sovente nelle valli laterali e nei valloni secondari può non esserci copertura necessaria per effettuare chiamate; informarsi perciò preventivamente al riguardo e, se del caso, ovviare con radio-telefono o telefono satellitare.

Accertarsi dei tempi medi di salita e discesa. Valutare l'orario di partenza in base all'ascensione da compiere, ricordando che le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata, soprattutto per gli itinerari che prevedono l'attraversamento di nevai e ghiacciai.

Considerare se è consigliabile prevedere una salita di ripiego o un itinerario alternativo, qualora quella in programma, per vari motivi, non sia effettuabile.

Vagliare le possibili soluzioni alternative all'itinerario che, in caso di difficoltà, consentano un rientro in sicurezza.

8-Progressione in sicurezza:

sia in salita che in discesa procedere secondo i dettami di sicurezza appresi nei corsi del Cai; in discesa curare in modo particolare le calate in corda doppia provando ancoraggi, cordini, moschettoni, corde, ecc.

Prestare continua attenzione all'evolversi delle condizioni meteo .

Controllare frequentemente la posizione, verificando la copertura di rete GSM ed il rispetto dei tempi di percorrenza: rispettare un orario è condizione assoluta di sicurezza.

Valutare se l'equipaggiamento ed i materiali garantiscono la prosecuzione dell'ascensione con un adeguato margine di sicurezza.

Mantenere i tempi programmati e non eccedere in soste non indispensabili.

Valutare con obiettività le condizioni proprie e dei compagni: la fatica ed il decadimento psico-fisico hanno effetti negativi sulle capacità decisionali.

Ricordarsi che il raggiungimento della vetta non è la meta finale perché manca ancora la discesa. Spesso, una volta arrivati in vetta, si verifica un calo di tensione e di concentrazione che è causa di incidenti.

Tener sempre presente che saper rinunciare non è un demerito ma un segno di prudenza e di saggezza.

9-Salute ed igiene:

evitare fumo, sostanze stupefacenti e stimolanti.

Portare sempre nel sacco un kit di pronto soccorso d'emergenza per curare piccole ferite, malanni e traumi, farmaci generici di primo soccorso (colliri, MAM, vertigini, ecc) e personali.

Non dimenticare tutto quanto riguarda l'igiene personale.

10- Soccorso alpino:

lasciare sempre detto o scritto ai familiari, amici, custodi dei rifugi, uffici delle guide, libri dei bivacchi, nell'auto parcheggiata, su quali montagne e su quali itinerari si è diretti.

Memorizzare sul telefono cellulare i numeri di emergenza.

Non mettere mai in pericolo la vita propria, dei propri compagni e di chi ci verrà a soccorrere..

Richiedere l'intervento del SA solo in caso di estrema necessità

In caso di emergenza, riflettere e non compiere manovre o gesti azzardati che possono complicare ulteriormente la situazione. Mettere in sicurezza l'infortunato, proteggerlo dal freddo, trovargli un riparo. Se si decide di allertare i soccorsi, prepararsi a rispondere alle seguenti domande: *“chi sei e numero di cellulare, dove ti trovi, cosa è successo, condizioni meteo, ostacoli per l'eventuale intervento dell'elicottero”*.

Se i soccorsi sono effettuati con l'elicottero, al suo avvicinarsi accovacciarsi, se è possibile, e rimanere immobili fino allo sbarco dei soccorritori. Verificare che nei dintorni non ci siano oggetti che possono essere sollevati dal flusso del rotore dell'elicottero. Attivare la segnaletica per l'elicottero.

Se non si riesce a chiamare i soccorsi: cercare di raggiungere un punto di soccorso; mettere in sicurezza ed al riparo l'infortunato; attivare la segnaletica ottica ed acustica convenzionale che tutti dovrebbero conoscere.

In conclusione ecco un monito sempre valido offerto da un esperto:

“Si è responsabili di ciò che si fa, ma anche di ciò che non si fa”
(Marcus Wey, guida alpina di Andermatt)

Wey, guida alpina di Andermatt)

Ad integrazione di quanto esposto in questo scritto segnaliamo il fumetto **“Medicina di montagna per tutti”**, realizzato nell'ambito del progetto Alcotra Résamont 2 (Rete di medicina di montagna intorno al Monte Bianco) da Fondazione montagna sicura di Courmayeur (villacameron@fondms.org), Azienda USL della Valle d'Aosta e Ifremmont di Chamonix. Il fumetto narra le vicende di tre giovani ragazzi che si accingono a scalare il Gran Paradiso, il loro primo “4.000”. “Walter l'expert”, medico di montagna e guida alpina, accompagnerà Romain, Dany e Kloée nella preparazione dell'impresa spiegando loro le dieci raccomandazioni per affrontare la salita in sicurezza dal punto di vista medico.

Può essere consultato all'indirizzo:

http://issuu.com/fondazionems/docs/medicina_di_montagna_per_tutti

La “Fondazione Montagna Sicura” opera in qualità di centro operativo e di ricerca applicata, di centro di formazione accreditato e di centro di documentazione per tutti i frequentatori dell’alta montagna. Per maggiori informazioni: www.fondazionemontagnasicura.org

Luciano Ratto
(Club 4000)