

SICURI

sul SENTIERO e in FERRATA



**SOCCORSO ALPINO
E SPELEOLOGICO
LOMBARDO**

**SICURI
IN MONTAGNA**



SICURI MONTAGNA

Progetto del Corso Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

www.sicurinmontagna.it

Progetto a cura della

Direzione Nazionale del C.N.S.A.S.



FERRATA



FERRATA



ALCUNE OSSERVAZIONI:

La caduta su ferrata può essere estremamente rischiosa e, anche se apparentemente banale, può risolversi in modo drammatico. L'energia di caduta deve essere dissipata in attriti e deformazioni (deformazione elastica della corda, freni dissipatori ed altro).

In alpinismo si indica la "gravosità della caduta" come rapporto fra l'altezza del volo e la lunghezza della corda che trattiene l'alpinista e che può deformarsi; tale rapporto è chiamato "fattore di caduta" ed il suo valore massimo è pari a 2 quando si attua una progressione in cordata. (Vedi disegni tabella D1)

Tralasciando alcuni aspetti tecnici e volendo semplicemente ribadire il concetto di gravosità della caduta attraverso il fattore di caduta, si può affermare appunto, che in ferrata questo valore può aumentare in modo estremamente preoccupante! Infatti quando una persona si assicura con un semplice spezzone di corda, in caso di caduta il moschettone scorre lungo la "linea di sicurezza" (cavo o catena) senza attriti che assorbono energia; di regola, il breve spezzone utilizzato per l'auto assicurazione, con la propria "deformazione elastica" non può assorbire una quantità d'energia significativa.

In questa situazione diventa probabile la rottura di un anello della catena d'assicurazione, moschettone o corda, o il verificarsi di un grave danno fisico (di solito la lesione alla colonna vertebrale).

Fondamentale è l'utilizzo del DISSIPATORE: un attrezzo che permette, tramite lo scorrimento di un idoneo tratto di corda, di mantenere la forza massima d'arresto entro valori non superiori ai 6 kN (un kN equivale a circa 100 Kg).

**SICURI
IN MONTAGNA**

FERRATA

TECNICA D'AUTO ASSICURAZIONE

In ferrata un'auto assicurazione ottimale si attua con l'utilizzo di un "SET DA FERRATA" composto da un DISSIPATORE d'energia dotato di specifico spezzone di corda, due moschettoni idonei ed un'imbracatura: il tutto certificato CE - UIAA.

Il DISSIPATORE è un freno che assorbe l'energia di caduta, generalmente tramite lo scorrimento di una porzione di corda attraverso un numero di fori predisposti. L'energia dissipata attraverso l'attrito di scorrimento della corda, fa sì che la forza d'impatto non superi il valore di 6 kN (circa 600 Kg); indispensabile è l'approntamento di un corretto sistema di legatura rappresentato nei disegni C1, C2, C3.

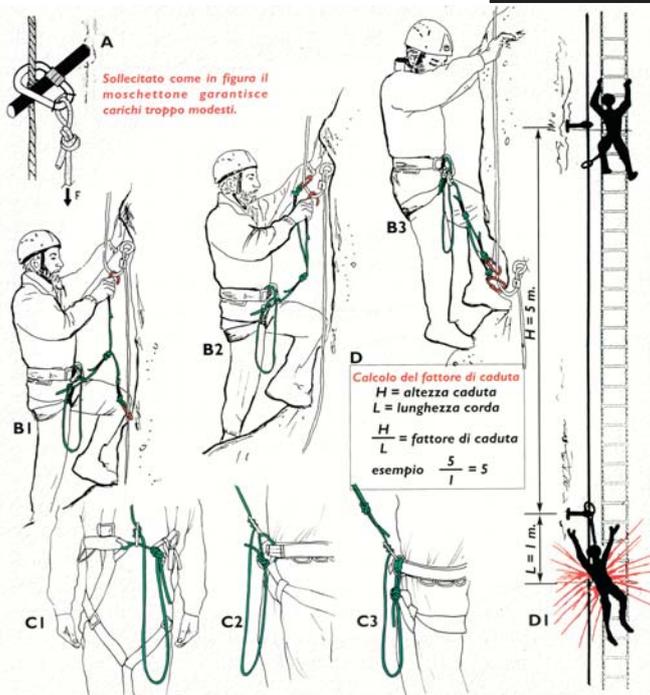
La corda utilizzata è di tipo alpinistico certificata CE - UIAA generalmente di diametro nominale da 9 a 11 mm. L'utilizzo di corde diverse da quelle consigliate dall'azienda che fornisce il dissipatore, potrebbe variare notevolmente il carico di trattamento (variando le caratteristiche della corda varia l'attrito prodotto nel dissipatore).

I moschettoni per ferrata sono certificati CE - UIAA e vengono denominati K (Klettersteig = Via Ferrata); sono in lega leggera, trapezoidali ad ampia apertura e con la leva a ghiera autobloccante. Come sempre accade, le norme stabiliscono criteri per la fabbricazione d'attrezzi ed il loro utilizzo che sono un compromesso dei vari problemi di produzione ed applicazione dell'attrezzo stesso e delle tecniche relative. In questo senso l'anello debole della catena d'auto assicurazione in ferrata risulta il moschettone; questo può essere sollecitato a flessione secondo il piano principale (vedi disegno A) garantendo così carichi assai modesti.

Risulta fondamentale mantenere entrambi i moschettoni agganciati al cavo metallico durante la progressione!

PER RIDURRE RAGIONEVOLMENTE I PERICOLI IN VIA FERRATA E' NECESSARIO:

- possedere una buona preparazione fisica, tecnica e psicologica;
- utilizzare un'imbracatura certificata CE - UIAA;
- utilizzare un sistema d'auto assicurazione come descritto, ovvero con ansa di corda di almeno un metro (che si può inserire a "scomparsa" nel cosciale o all'interno della cintura MA MAI ANNODARE!!), il DISSIPATORE ed entrambi i moschettoni agganciati al cavo metallico (materiale certificato CE - UIAA),
- indossare il casco certificato CE - UIAA;
- utilizzare materiale in buono stato non vecchio ed usurato;
- indossare calzature ed indumenti adeguati al percorso ed alla quota, non dimenticando la discesa;
- sganciare un moschettone alla volta per superare l'infisso (vedi disegni B1, B2, B3);
- non procedere simultaneamente sullo stesso tratto di corda o catena metallica perché la caduta del primo alpinista trascinerrebbe gli altri con sé;
- evitare escursioni in condizioni di tempo avverse e soprattutto con il rischio di temporali;
- evitare di affrontare ferrate super affollate (pericolo caduta pietre);
- non dimenticare mai di "cacciare fuori gli occhi"!!



Prima di intraprendere un'escursione occorre valutare la propria preparazione psico-fisica e tecnica senza dimenticare l'importanza di conoscere il territorio che andremo a percorrere. Un normale itinerario escursionistico può trasformarsi in una situazione di pericolo se non affrontato con "testa" e "gambe" opportunamente allenate.

L'eccessivo affaticamento muscolare può risultare pericoloso; l'uso di due bastoncini (meglio se con impugnatura ergonomica e dotati di ammortizzatore) è un valido aiuto per migliorare l'equilibrio ed ottimizzare le energie scaricando parte dello sforzo sui muscoli delle braccia.

Nei percorsi più difficili (EE e soprattutto EEA) occorre conoscere come muoversi e come si usano correttamente le attrezzature necessarie per la propria sicurezza.

Attenzione a valutare anche le capacità di chi cammina con noi, specie se si tratta di bambini o di compagni alle prime armi. In questi casi sarà bene che l'escursionista esperto rimanga a valle del bambino (o dell'inesperto) sia in salita sia in discesa tenendolo vicino e costantemente controllato.

Non va dimenticato che alcuni passaggi critici potranno essere superati in sicurezza solo con l'adeguato utilizzo di assicurazione con corda.

La difficoltà dell'itinerario gioca un ruolo importante e va sempre valutata con la massima attenzione servendosi di apposite indicazioni (vedi tabella sulla classificazione delle difficoltà).

Le stagioni e le condizioni climatiche possono cambiare radicalmente le difficoltà dello stesso percorso. La presenza di neve, una gelata non prevista, l'umidità notturna su un prato scosceso, un temporale improvviso, peggiorano drasticamente le difficoltà di un itinerario, specie se non si ha la preparazione e l'attrezzatura adeguata per affrontare situazioni a priori difficilmente prevedibili.

L'alimentazione di chi pratica attività escursionistica, specie se impegnativa e prolungata, deve essere sana ed equilibrata; assumere cibi senza una regola precisa, non solo durante l'attività fisica ma anche nei giorni che precedono la gita, può giocare brutti scherzi ed indurre presto allo sfinimento.

Il maltempo in montagna deve indurci a pensare che "se lo conosci lo eviti"; affrontare situazioni meteorologiche avverse in montagna (temporali, fulmini ed altro) non è mai cosa raccomandabile!

Esistono oramai molti sistemi di previsione facilmente accessibili ed estremamente precisi; programmare una qualsiasi attività in montagna senza la consultazione di un bollettino meteo è sinonimo di incoscienza.

Esistono percorsi decisamente al limite e quindi affrontabili solo con preparazioni specifiche. In questi casi si consiglia la massima attenzione ovvero la necessità di una formazione adeguata presso una Scuola del CAI o l'aiuto di una Guida Alpina.

Le ferrate richiedono un'ideale attitudine all'esposizione, una sicura tecnica d'arrampicata e la capacità di usare correttamente le attrezzature di protezione (set con dissipatore d'energia, casco, imbracatura, nodi di servizio e moschettoni).

L'attraversamento di ghiacciai e le escursioni in alta montagna richiedono una buona conoscenza dell'ambiente e la capacità di individuare il tracciato da percorrere riconoscendo crepacci e ponti di neve.

Indispensabile sarà l'uso degli attrezzi da ghiaccio (ramponi, piccozza, chiodi), la formazione della cordata su ghiacciaio e la padronanza delle manovre di recupero e soccorso dell'eventuale compagno caduto nel crepaccio.

Le escursioni su neve fresca con scarponi o racchette da neve (ciaspe) obbligano alla conoscenza del manto nevoso, delle attrezzature di protezione quali ARTVA, pala e sonda, e delle relative tecniche di recupero del travolto da valanga, (se in alta montagna, anche nel periodo estivo)

Ricordiamoci infine che la montagna con il suo fascino è sempre lì, dov'era e dove sarà; l'entusiasmo non deve far dimenticare i rischi, a volte basta una semplice rinuncia per evitare disgrazie.

Per ridurre ragionevolmente i rischi in montagna bisogna fare come i vecchi alpinisti e "cacciare fuori gli occhi"; la conoscenza dell'ambiente, delle tecniche, del tempo, e la preparazione psico-fisica concorreranno a garantire il successo delle nostre escursioni.

Ricordiamo anche che la sicurezza in montagna non può nemmeno essere ciecamente delegata all'uso di sofisticate attrezzature e strumentazioni (materiali raffinati, cellulare, GPS, ecc.); l'unico attrezzo e strumento indispensabile è la testa. Quindi, sicurezza e prevenzione come fatto di cultura; la cultura della paura, la cultura della rinuncia e della ricerca ostinata dei propri ragionevoli limiti d'azione.

CHIAMATA DI EMERGENZA SOCCORSO SANITARIO 118



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. Atteniti 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**.

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

Il CAI ha definito una scala delle difficoltà sulla base delle seguenti caratteristiche: il fondo del terreno, la lunghezza del percorso, il dislivello, la quota, l'esposizione e le eventuali difficoltà di orientamento.

Itinerario Turistico T

Stradine, mulattiere e sentieri comodi privi di tratti esposti.

Durata massima di 2/3 ore di cammino.
Ben segnalato e senza problema d'orientamento.
Quota massima inferiore ai 2000 metri.

Itinerario Escursionistico E

Sentieri e tracce più o meno sconnessi. Si possono svolgere su pendii ripidi e prevedere l'uso delle mani per mantenere l'equilibrio. Possibile presenza di brevi tratti innevati. Itinerari su terreno facile ma di durata superiore alle 3 ore. Possono presentare problemi di orientamento.

Itinerari per Escursionisti Esperti EE

Tracce su terreno impervio e/o scivoloso, pietraie di alta quota, ecc. Tratti privi di segnalazione e di punti di riferimento noti. Si chiamano EEA i percorsi attrezzati con corde fisse, catene o scale (ferrate); devono essere affrontati con adeguata attrezzatura ed esperienza.

E' bene ricordare che le difficoltà del percorso possono variare, anche considerevolmente in base alle condizioni del terreno (presenza di neve, formazione di ghiaccio improvviso, frane ed altro).



Il CLUB ALPINO ITALIANO organizza Corsi di Escursionismo, Alpinismo Giovanile, Alpinismo, Scialpinismo, Fondo Escursionismo; sono attive escursioni dei Gruppi Età d'Oro e gite collettive: chiedi informazioni presso la Sezione CAI a te più vicina.

Per le escursioni che reputi troppo impegnative puoi affidarti ad un Accompagnatore ed Istruttore del CAI, ad una Guida Alpina o ad un Accompagnatore di Media Montagna.