

4 - Realizzazione

FASE OPERATIVA

La Realizzazione è il momento della vera e propria azione in cui si passa dalle parole ai fatti.

Si prendono informazioni, si consultano uffici, libri, persone competenti e si cerca il materiale necessario per l'impresa.

Il reparto o la squadriglia è nel pieno dell'impresa, dove occorre essere pronti e competenti (essere competenti vuol dire aver svolto al meglio la preparazione dell'impresa).

5 - Verifica

Come ben sappiamo alla fine di ogni impresa c'è una verifica del lavoro svolto.

Ognuno verifica il proprio posto d'azione e espone le proprie impressioni e si valutano i risultati raggiunti.

La Verifica è uno "strumento" che permette di valutare esattamente ciò che ha funzionato e ciò che poteva essere fatto meglio, e vi dà quindi la possibilità di migliorare per il futuro.

La Verifica NON è un "Processo", ma una serena e fraterna valutazione in ottica positiva.

Alla fine viene preparata una Relazione per rendere partecipi tutti gli altri della esperienza fatta (l'impresa non è fine a se stessa).

La relazione deve essere completa, cioè deve avere anche foto, disegni, che illustrino come si è arrivati fino a quel punto.

La verifica considera sia i risultati raggiunti e le modalità di raggiungimento, sia il comportamento e l'atteggiamento tenuti, confrontandoli con gli scopi che il reparto o la squadriglia si erano prefissi all'inizio. È necessario quindi che tali scopi, sia tecnici sia di crescita, siano ben chiari all'inizio e fissati formalmente.

Frutto della verifica saranno, tra l'altro, la coscienza delle positività e delle carenze personali e comunitarie rispetto alla Legge, nonché l'individuazione di nuove realizzazioni di impresa da inserire nella mappa.

È essenziale che al termine dell'impresa si verifichi quanto è stato vissuto, perché a tutti sia chiara la situazione del gruppo e dei singoli. Ciò è compito del Consiglio della Legge, in caso di impresa di reparto, e del Consiglio di squadriglia, in caso di impresa di squadriglia.

6 - Fiesta

E' il momento più "gustoso" dell'impresa.

Serve a festeggiare se le cose sono andate bene, e a tirarsi sù il morale se non sono andate come volevamo o come avevamo previsto; ci dà anche la carica per la prossima avventura.

È bene che la fiesta conclusiva sia fatta sempre, indipendentemente dai risultati ottenuti: occorre in ogni caso festeggiare il lavoro compiuto insieme.



AGESCI

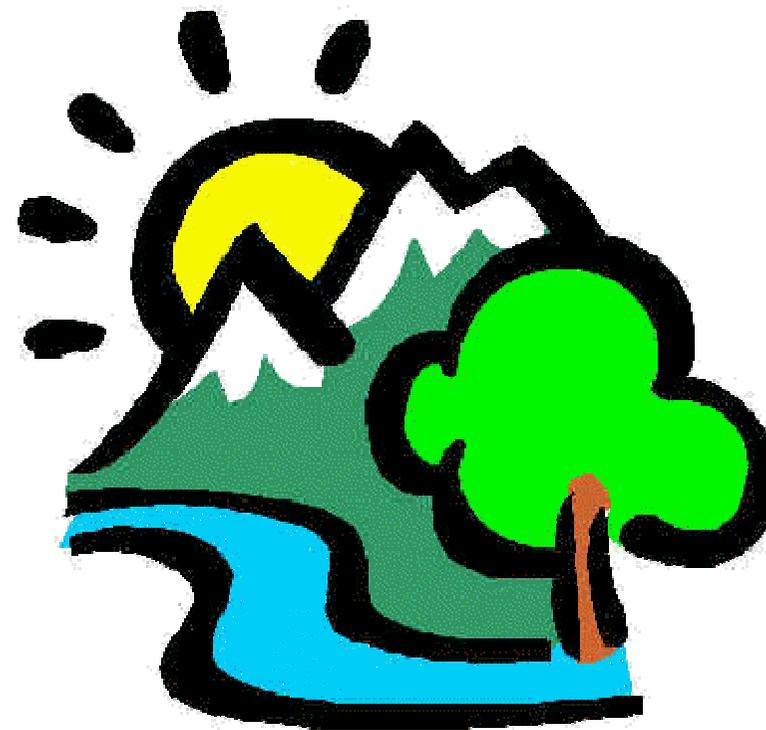
associazione guide e scout cattolici italiani

GRUPPO SCOUT BORGIO PIAVE

REPARTO MAFEKING

Impresa di Reparto

Gennaio - Febbraio 2010

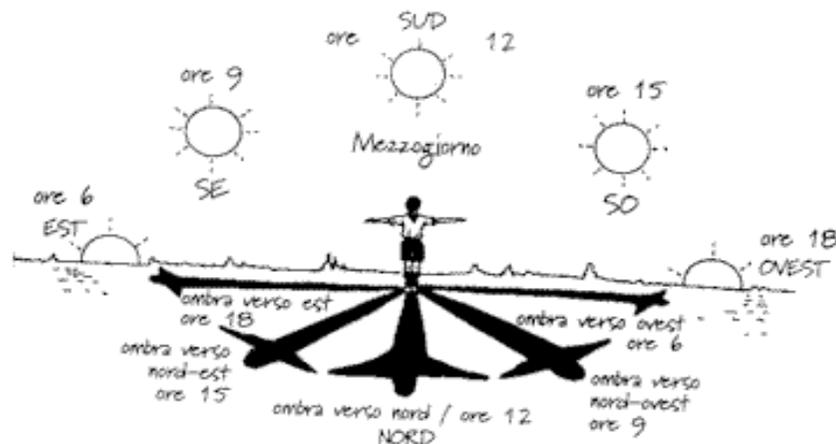


Alpinismo

... nel cuore e nella mente ... mountain freedom ...

COME TROVARE L'ORIENTAMENTO

Trovare il Nord. Se sai dov'è il Nord puoi sapere dove sono gli altri punti cardinali. Se non hai una bussola, puoi orientarti con altri mezzi: di giorno puoi trovare il nord per mezzo del sole, di notte ti aiuteranno la luna e le stelle.



Orientarsi con il Sole. Il sole sorge a EST, passa a mezzogiorno e tramonta a Ovest (naturalmente ci riferiamo all'ora solare e non all'ora legale). Quindi alle 6 di mattina il sole è a Est, alle 9 è a Sud-Est, alle 12 è a Sud, alle 15 è a Sud-Ovest, alle 18 è a Ovest e così via, fino alle 24 a Nord (dove naturalmente non possiamo vederlo). In autunno-inverno il sole non è visibile alle 6 o alle 18, perchè non è ancora sorto oppure è già tramontato. Orientarsi con un bastone Pianta in terra un bastone, puntandolo verso il sole in maniera che non faccia ombra sul terreno. Dopo almeno una ventina di minuti apparirà l'ombra alla base del bastone, questa ombra punta a Est. Aspetta fino a quando questa ombra ` lunga almeno 15 cm, poi traccia la perpendicolare alla direzione dell'ombra e otterrai il Nord.

Orientarsi con l'orologio. Metti l'orologio ben orizzontale, prendi uno stelo, o un fiammifero, e appoggialo al quadrante. Poi ruota l'orologio finchè l'ombra dello stelo ricopre esattamente la lancetta delle ore. Dividi per due l'ora segnata dell'orologio (N.B: conta le ore da 0 a 24) e, senza muovere l'orologio, metti un altro stelo, in maniera che tocchi sia il centro dell'orologio e sia l'ora che è la metà di quella segnata. Questo secondo stelo segna la direzione del Nord. Ad esempio, se l'orologio segna le 8 del mattino, il Nord sarà nella direzione delle 4 (infatti $8:2=4$). Se l'orologio segna le 16, il Nord è nella direzione delle 8 ($16:2=8$). Se sei in un periodo dell'anno in cui è in vigore l'ora legale, regola le lancette sull'ora legale, portandole indietro di 1 ora. Orientarsi con il Sole In una notte serena le stelle sono un'ottima guida per trovare il Nord. Con l'Orsa Minore Nel nostro emisfero la Stella Polare indica il Nord. Essa fa parte della costellazione del Piccolo Carro, o Orsa Minore, ed è la prima stella del timone del Carro o, se preferisci, quella posta sulla punta della coda dell'Orsa.

Con l'Orsa Maggiore. Non sempre la Stella Polare è ben visibile. Per individuarla si ricorre, allora, alla costellazione del Grande Carro, o Orsa Maggiore, che ha una forma simile a quella del Piccolo Carro, ma è più grande e più luminosa e quindi maggiormente visibile. Il Grande Carro è costituito da quattro stelle che formano il carro e da tre che formano il timone. Se riporti sul prolungamento delle due stelle alla base del carro un segmento pari a 5 volte la loro distanza, arrivi alla Stella Polare.

L'IMPRESA

L'impresa è prima di tutto uno stile, il modo di fare le cose.

L'impresa è anche un metodo per imparare a progettare ciò che si vuol essere e ciò che si vuole realizzare, e a esserne consapevoli. È uno stile che vale non solo per il momento particolare dell'impresa, ma di tutta la vita del reparto: il sentiero di ogni esploratore e guida, le riunioni e le uscite di reparto, di squadriglia o di alta squadriglia dovranno essere permeati da questo stile.

Ogni impresa è scandita da 6 fasi:

1. Ideazione
2. Lancio
3. Progettazione
4. Realizzazione
5. Verifica
6. Fiesta

La struttura delle fasi è tale da richiedere uno spirito di collaborazione che deve coinvolgere tutti i ragazzi/e. L'impresa deve realizzarsi in un periodo di tempo non troppo lungo e richiede partecipazione organizzata di tutti, preparazione e realizzazioni accurate, tutte commisurate agli esploratori e alle guide, autentici protagonisti di ogni impresa. In caso di impresa di reparto, una volta fatta la scelta, si costituisce il Consiglio d'Impresa, che comprende tutti i responsabili dei vari gruppi necessari per la preparazione e la realizzazione della stessa. Tali gruppi, quando è opportuno, possono non tenere conto della composizione delle squadriglie; in tal caso i responsabili possono non coincidere con i capi squadriglia. Compito del Consiglio d'Impresa è coordinare tutta la preparazione e la realizzazione, individuando i posti d'azione necessari per la buona riuscita dell'impresa, che saranno contenuti in una "Mappa delle opportunità" dalla quale ogni esploratore e guida attinge secondo il sentiero percorso.

1 - Ideazione

L'impresa inizia con l'ideazione.

Il consiglio capi o il consiglio di squadriglia si riunisce e discute i possibili temi dell'impresa.

L'ideazione e la scelta sono compiute grazie ad una "**Mappa delle Realizzazioni**", contenente le aspirazioni, i sogni e i desideri, nati dall'osservazione della realtà circostante; oltreché dalle verifiche di attività precedenti. La mappa consiste in cose concrete da realizzare. Vengono vagliate in maniera critica e costruttiva le idee di tutti e infine si sceglie quale impresa affrontare. Fatto questo lo stesso consiglio capi, butta giù uno schema provvisorio e assegna ad ogni squadrigliere il proprio posto d'azione.

2 - Lancio

Il Lancio è il momento in cui, decisa quale impresa fare, si presenta l'idea alle persone alle quali l'impresa è rivolta; dovrà essere un momento coinvolgente per tutti e sicuramente molto vivace.

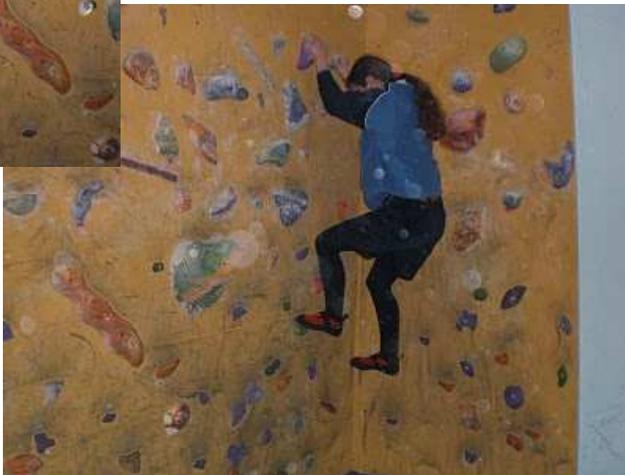
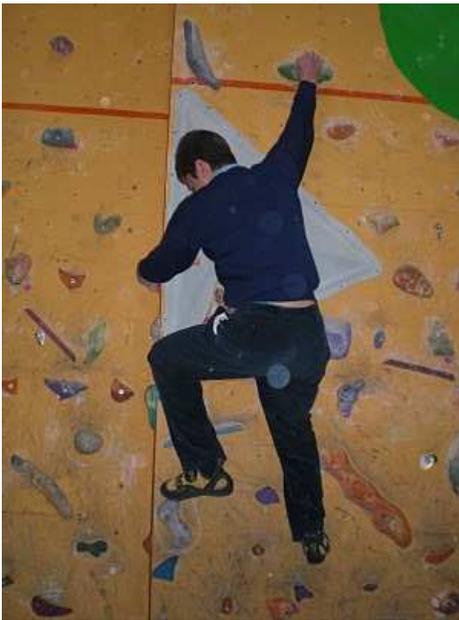
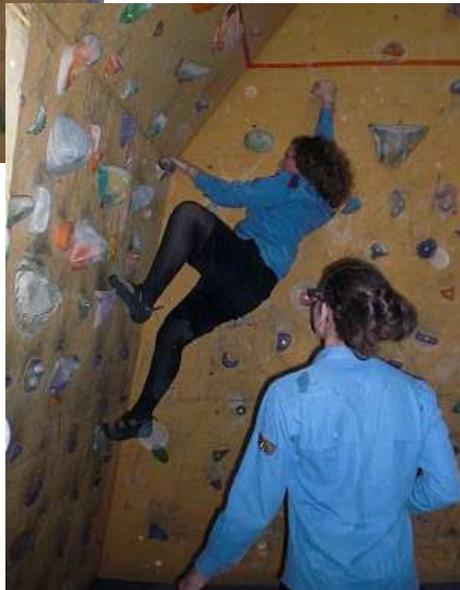
3 - Progettazione

Descrivere in modo dettagliato ogni singolo momento valutando:

- 1) Numero di persone impegnate;
- 2) Durata complessiva e quindi fissare una SCADENZA;
- 3) Il materiale e gli attrezzi necessari - come o dove recuperarli eventuale autofinanziamento.
- 4) Possibili "fonti di informazione" e competenze.

Stendere un programma dei tempi (con il calendario alla mano). Suddivisione degli incarichi nonché dei posti d'azione (possono essere quelli usuali di squadriglia o essere legati a specialità o competenza presa o da prendere). Fatto questo ognuno porta avanti il suo posto d'azione stando attento a prevedere ogni minimo dettaglio.

Stabilire il modo in cui, eventualmente, si renderà partecipe il Reparto o chi, esterno al Reparto, parteciperà all'impresa.



Con Cassiopea. Quando l'Orsa Maggiore non è visibile, si ricorre a Cassiopea, una costellazione formata da 5 stelle a forma di W (d'estate) o di M (d'inverno), che si trova nel cielo dal lato opposto dell'Orsa Maggiore. La stella centrale di Cassiopea è rivolta verso la Stella Polare.

Con Orione. Individua la costellazione di Orione e traccia una linea immaginaria fra la stella centrale della cintura e il centro della testa.

Prolungando questa linea si arriva alla Stella Polare. Inoltre questa linea ti dà, con una buona approssimazione, la direttrice Sud-Nord. Alle nostre latitudini, però Orione è visibile di sera solo dall'autunno all'inizio della primavera. Orientarsi con la Luna La luna è visibile perchè è illuminata dal sole.

Con la Luna. Essa può aiutarti a controllare la tua posizione in maniera approssimativa ma sufficientemente indicativa. La luna impiega 29 giorni a ruotare intorno alla terra, questo periodo si chiama mese lunare. Anche la luna, come il sole, sorge a Est, dopo 6 ore È a Sud e tramonta a Ovest, 12 ore dopo essere sorta. Però, mentre il sole ogni mattina alle 6 si trova a Est, purtroppo la luna non ha il buon gusto di fare altrettanto, ma sorge a orari differenti a seconda delle fasi.

L'attrezzatura

Per orientarti (trovare l'oriente), non ti bastano una bussola e una carta. E' necessario infatti avere un minimo di attrezzatura che ti permetta di cavarti di impaccio in ogni occasione. Ecco degli oggetti utili che dovrebbero far parte dell'attrezzatura topografica di squadriglia:

una bussola (ovvio e naturale!) + una carta (gli scout usano in genere quella in scala 1:25.000 (1cm.=250m.) distribuita dall'Istituto Geografico Militare (IGM) e chiamata in gergo "tavoletta") + un compasso per prendere distanze in linea d'aria sulla carta e tradurle in distanze reali + due squadrette a 60° e 45° trasparenti + una riga millimetrata di 20 cm anch'essa trasparente + una matita, possibilmente a scatto + una gomma + alcuni spilli con la testa colorata + alcune matite colorate + qualche foglio di carta millimetrata + un metro a nastro + un goniometro trasparente possibilmente a 360° + una lente di ingrandimento.

La bussola

La bussola è costituita da un ago magnetico posto su un quadrante. L'ago magnetico è poggiato su un piccolo perno ed è libero di ruotare. Essendo attratto dal polo magnetico della Terra, l'ago si orienta secondo una direzione costante Nord - Sud. L'ago della bussola ha una parte bianca e una colorata (in genere nera o rossa). La parte colorata indica il nord. Attento a non confondere la parte colorata con quella bianca perchè potresti avere spiacevoli sorprese. Inoltre, quando usi la bussola, mettili lontano da metalli (cancellate, automobili, ecc.) e da campi elettrici (linee elettriche, pile, ecc.) in quanto l'ago magnetizzato ne viene influenzato e l'orientamento ne risulta falsato. La bussola, però, non ti serve solo per trovare il Nord, ma, con il goniometro che è riportato su di essa, ti aiuta a misurare un azimut, cioè l'angolo formato fra il Nord direzione.

L'altimetro

L'altimetro è uno strumento di misura che permette di misurare la distanza verticale di un corpo da una superficie di riferimento, che può essere il livello medio del mare, il suolo o un livello convenzionale. Solitamente la misurazione dell'altitudine avviene mediante la misura della pressione atmosferica. La pressione atmosferica varia in funzione dell'altitudine, perciò, in prima approssimazione, è possibile sfruttare questo fenomeno fisico per misurare la quota a cui ci si trova, avendo misurato con precisione la pressione ambientale della superficie di riferimento. L'altimetro in realtà non misura le quote ma i dislivelli fra due o più punti. Dato che aumentando la temperatura diminuisce la pressione, l'altimetro risente anche delle differenze di temperatura.

PRIMO SOCCORSO IN MONTAGNA

Durante una escursione o una ascensione in montagna, può capitare di subire un infortunio. L'intervento dei compagni si può rivelare fondamentale ed è questo uno dei motivi per cui in montagna non ci si dovrebbe mai muovere da soli, anche su terreni apparentemente facili. La regola fondamentale è quella di non provocare col proprio intervento danni più gravi, ad esempio muovendo o trasportando l'infortunato quando non si deve, oppure intervenendo in modo sbagliato. A meno che non si abbia una specifica esperienza come medici, infermieri o soccorritori civili, è sufficiente sapere come comportarsi nelle diverse circostanze senza pretendere di curare l'infortunato. Ricordarsi sempre di rassicurarlo e non lasciarlo mai solo.

Una volta appurato che l'infortunato sia rimasto ferito e sia impossibilitato a muoversi e ritornare a valle, la prima cosa da fare prima di effettuare qualunque tipo di intervento è **allertare i soccorsi chiamando il 118 se si è in Italia o il 1414 (Rega) se ci si trova in Svizzera e si chiama da telefono fisso o da cellulare con carta sim emessa da operatore svizzero, oppure +41 333 333 333 da cellulare con carta sim di altri operatori**, in modo da renderli il più tempestivi possibili. In attesa che i soccorsi arrivino si può iniziare a prestare le prime cure all'infortunato, e a questo scopo è sempre utile conoscere alcune nozioni basilari di primo soccorso.

Posizione di sicurezza.

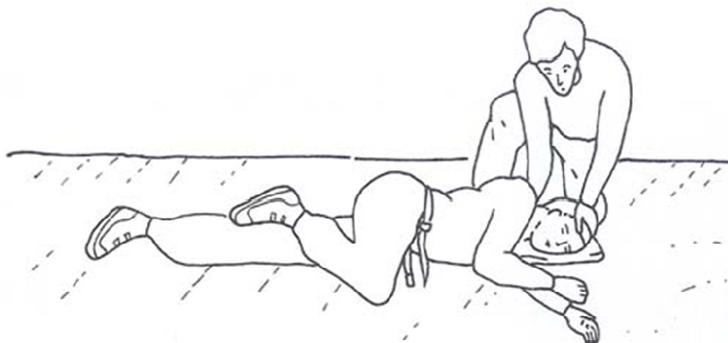
Gli infortunati incoscienti che respirano, ed il cuore batte ancora, devono essere messi in *posizione laterale di sicurezza*. In questa posizione l'infortunato manterrà le vie aeree libere e la lingua non ricadrà indietro.

Il capo sarà iperteso, con la bocca aperta, così vomito e altri liquidi potranno defluire liberamente da essa.

La posizione degli arti permette di mantenere il corpo in una posizione stabile, sicura e comoda, ma è da evitarsi assolutamente nel caso di un trauma alla colonna vertebrale. Slacciate tutto ciò che stringe; spingete indietro prudentemente la testa dell'infortunato, mettendo una mano sotto la nuca e l'altra sotto la fronte, per liberare le vie aeree.

Apritegli la bocca e ripulitela da ogni corpo estraneo eventualmente presente (denti rotti, vomito, ecc) con due dita messe a uncino possibilmente protette da un fazzoletto.

Preparate un cuscinetto (con un maglione) d'uno spessore pari alla metà della larghezza delle spalle, quindi fate ruotare l'infortunato in blocco verso di voi fino a farlo appoggiare sul fianco. Iperdistendete il capo, sistemate il braccio e l'arto flessi e assicuratevi che il corpo sia in posizione stabile.



Purtroppo questo fu il mio primo fallimento: arrivato a 7000m doveti ritornare alla base a causa della poca professionalità della persona a cui mi affidai. Non mi fermai ovviamente, per la mia seconda spedizione decisi di cavarmela da solo, racimolai dei soldi per l'attrezzatura e partii. Nemmeno questa volta raggiunsi la vetta poiché o sarei arrivato alla vetta o avrei perso i piedi ormai congelati a causa degli scarponi troppo stretti. Nel 2004 organizzai un'altra impresa alla volta dell'Everest: entrai nel Gruppo Nazionale e fui il primo di quel gruppo a raggiungere finalmente la vetta, il 19 maggio. Tutto il resto del mondo era ai miei piedi, ero riuscito ad arrivare fin lì grazie solamente alle mie forze."

Cosa c'è alla base dell'alpinismo?

"Gran bella domanda. La base dell'alpinismo è la preparazione, divisa in: preparazione fisica che consiste in "fiato" e "resistenza", preparazione tecnica che si acquisisce nelle varie esperienze di scalata su roccia e su ghiaccio (le mie preferite sono quelle su roccia) e la preparazione mentale, la più importante: bisogna anche qui fare esperienze varie, lo yoga è importante per concentrare e liberare la mente di cosa superflue, devi saper prepararti mentalmente a tutto ciò che potrebbe accaderti a quell'altitudine a cominciare dal dormire in tenda, o a ritrovarti solo tra la neve. Ci sono molti rischi che bisogna imparare a prevedere e controllare: il più frequente è quello dell'andare in panico perdendo così la concentrazione soprattutto quando ci sono ostacoli da dover superare. La preparazione ti permette sempre di superare questi imprevisti, è fondamentale."

Per completare l'impresa, domenica 14 febbraio, abbiamo splendidamente messo in atto tutto ciò che Daniele ci ha insegnato e svelato.

A Sezze, alla palestra di arrampicata, abbiamo passato un'intera giornata affidandoci al nostro maestro.

Qui di seguito riportiamo alcune foto che riassumono al meglio l'intera giornata.



REPORTAGE

Come ogni anno il Reparto decide di intraprendere una o più Imprese.

Ma.. che cos'è un' impresa?? L'impresa di reparto è innanzitutto un modo per imparare nuove tecniche in determinati "campi", provando l'ebbrezza di sperimentare e mettere in atto, in prima persona, tutte le conoscenze acquisite in luoghi e con persone adatte, avendo la possibilità di condividere tutto ciò con il proprio gruppo. Noi, nella prima parte di questo anno scout, abbiamo avuto la possibilità di provare nuove e strepitose esperienze nel "campo" dell'alpinismo, grazie al prezioso aiuto di Daniele Nardi (famoso alpinista di cui sicuramente avrete sentito parlare) e all'ospitalità offerta dalla sua scuola di arrampicata di Sezze. Ma! prima di passare all'attacco abbiamo avuto il grande onore di ospitare lui, nella nostra sede, quindi di intervistarlo.

Raccontaci, com'era la tua vita prima della realizzazione del tuo sogno?

"Partiamo dal fatto che ormai di anni ne ho ben 33. Quando ero un semplice ragazzo di Sezze, andavo al Galilei, frequentavo l'indirizzo di programmazione. Sono riuscito a diplomarmi, mi sono iscritto alla facoltà di Ingegneria, però non sono riuscito a raggiungere la laurea, ancora oggi rimane uno dei miei obiettivi."

Domanda banale.. Come è nata la tua grande passione?

"Con i miei amici, a 17 anni, abbiamo organizzato una scalata, tra le montagne qui nei dintorni: da subito ho provato sensazioni uniche, mi è piaciuto un sacco! Sono riuscito a convincere mio papà, ed ho comprato la mia prima corda da imbracatura, la sera stessa con un mio amico ci siamo lanciati nella nostra prima avventura. Da quel giorno la mia passione è cresciuta dentro di me sempre più in fretta, fino a diventare il sogno della mia vita."

Cosa provi durante la scalata, e poi alla vetta?

"In nessuna scalata provo le stesse sensazioni delle precedenti. Durante ogni scalata si manifestano emozioni di tutti i tipi: rabbia, gioia, passione. I motivi sono diversi: c'è la fatica, la determinazione con cui superi i vari ostacoli, l'energia con cui collabori con i tuoi compagni, ed infine la forza che ti conduce fino alla vetta, i dolori, che spesso incombano.."

Quali sono le motivazioni che ti spingono a scalare?

"Ancora non so con precisione cosa mi spinge in queste avventure, credo però lo faccia per scoprire me stesso, per vincere i miei limiti. Non per forza i limiti degli altri devono essere anche i tuoi, bisogna intraprendere la propria strada per imparare ad ascoltare se stessi e a conoscere il proprio corpo per capire finalmente dove si può arrivare. Se qualcuno vi dirà mai che ciò che desiderate non si possa fare, non dategli ascolto, provate e verificate da voi."

Come hai affrontato le tue prime esperienze?

"Ho incontrato un alpinista ed ho provato spesso a contattarlo, senza però ottenere risultati. Solo quando scalai il Monte Rosa, lui si fece vivo: mi invitò in una sua spedizione. Lasciai gli esami e lo accompagnai insieme ad altri compagni."

Respirazione bocca-bocca

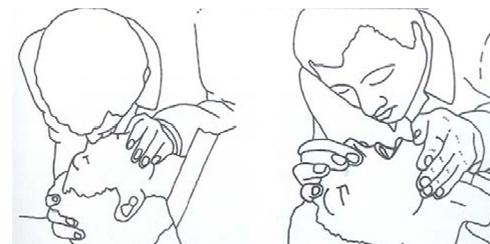
E' il metodo migliore di respirazione artificiale in TUTTI i casi in cui l'infortunato non respira. Se non si può utilizzare la bocca, si può realizzare una soddisfacente ventilazione attraverso il naso (bocca-naso).

Eliminate ogni causa di ostruzione a livello del volto o di costrizione a livello del collo. Liberare le vie aeree e togliete tutti i corpi estranei visibili nella bocca o in gola.

Dopo aver iperesteso il capo, allargate bene la vostra bocca, ispirate profondamente, chiudete le narici dell'infortunato con le dita e applicate le vostre labbra a ventosa intorno alla sua bocca. Per la respirazione bocca-naso, chiudete la bocca dell'infortunato e applicate la vostra bocca intorno al suo naso.

Soffiate nei polmoni dell'infortunato per ottenere un buon sollevamento del torace. Se il torace non si espande, prima assicuratevi che le vie aeree siano libere. Iperstendete di nuovo dolcemente il capo e ritentate. Se ancora non c'è ventilazione significa che le vie aeree restano ostruite. Rialzatevi leggermente, staccate la vostra bocca da quella dell'infortunato, controllate l'abbassamento del torace e ispirate nuovamente.

Praticate le prime tre insufflazioni il più rapidamente possibile.



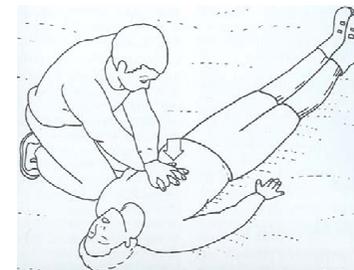
Massaggio cardiaco

Se oltre all'arresto respiratorio c'è anche l'arresto cardiaco, dovete praticare il massaggio cardiaco esterno associato al bocca-bocca.

Stendete il ferito sul dorso, su un lato piano e duro. Appoggiate la base del palmo della mano sulla metà inferiore dello sterno tenendo le dita sollevate dalle coste. Coprite questa mano con la base del palmo dell'altra mano (intrecciando eventualmente le vostre dita).

Tenete le braccia tese e chinatevi in avanti in modo che le vostre braccia siano verticali. Premete sulla metà inferiore dello sterno. Sollevatevi per rilasciare la pressione.

Praticate 15 compressioni alla frequenza di una al secondo. Iperstendete di nuovo il capo dell'infortunato e praticate due insufflazioni col bocca-bocca. Poi proseguite con 10 compressioni seguite da 2 insufflazioni. Non appena il cuore ricomincia a battere cessate immediatamente il massaggio. Continuate il bocca-bocca alla frequenza respiratoria dell'infortunato, se necessario. Mettetelo poi in posizione di sicurezza.



Effetti della quota

Man mano che ci si innalza ad alta quota, diminuisce la pressione atmosferica e quindi anche la pressione dell'ossigeno presente nell'aria, pur mantenendo invariato il suo valore percentuale (circa il 21% del totale).

La diminuzione della pressione di ossigeno riduce il suo passaggio al sangue e provoca una serie di reazioni cui l'organismo reagisce per limitarne le conseguenze:

Adattamento respiratorio: riflesso provocato dalla ipossia, cioè dalla ridotta quantità di ossigeno dell'aria respirata, che comporta a un aumento della profondità del respiro e della frequenza degli atti respiratori (iperventilazione);

Adattamento del sangue: aumento dei globuli rossi del sangue per favorire il trasporto di ossigeno (evidente comunque dopo una settimana di permanenza in quota);

Adattamento cardiaco: ad una quota superiore ai 1000 metri e fino a circa 3500 metri aumento della portata, cioè della quantità di sangue pompata dal cuore.

Nei primi giorni in quota il meccanismo di trasporto dell'ossigeno nell'ossigeno perde la sua efficacia abituale e questo comporta una **diminuzione nella capacità di sforzo** dell'individuo. Per permettere un graduale ritorno dell'organismo allo stato vicino alla norma occorre quindi un periodo di acclimatazione, cioè di adattamento alla ridotta pressione barometrica, la cui durata varia a seconda della persona e della quota raggiunta. Rimane comunque sempre una diminuzione delle capacità dello sforzo, dovuta a cause sia muscolari-metaboliche, sia cardiache.

SINTOMI: soggetti sani, a quote di solito superiori ai 2500-3000 metri, risentono solo di modeste alterazioni funzionali, come il senso di palpitazione e di affanno, tanto più nette quanto più rapido e sensibile è stato il cambiamento di altezza (ad esempio se ci si è serviti di una funivia) Se invece sopravvengono cefalee (specie se ribelle agli analgesici), astenia intensa, nausea, vomito, vertigini, modificazioni della personalità (irritabilità e abulia), si entra nel campo del **male acuto di montagna** i cui sintomi compaiono entro 6-24 ore dalla salita in quota.

INTERVENTI: si possono somministrare bevande calde e stimolanti (tè o caffè), compresse di glucosio, antinevralgici, ma se non si registrano miglioramenti si richiede la tempestiva discesa a valle.

Se non si interviene, la cefalea e gli altri sintomi possono peggiorare fino a gravi turbe dello stato di coscienza. La sensazione di affanno si fa sempre più grave con comparsa di colorito bluastrò alle labbra e alle mani (cianosi), tosse, catarro schiumoso. E' il quadro dell'**edema polmonare** provocato dall'uscita di siero dai capillari polmonari negli alveoli con conseguente difficoltà di passaggio dell'ossigeno dell'aria al sangue. L'edema polmonare è favorito anch'esso dalla rapidità dell'ascesa e dall'entità del dislivello compiuto. Guarisce rapidamente con la somministrazione di ossigeno e con la discesa immediata a quote inferiori.

L'instaurarsi del mal di montagna in soggetti non acclimatati è probabilmente dovuto non solo all'ipossia, ma anche alla ritenzione di liquidi nei tessuti dell'organismo che può provocare oltre all'edema polmonare anche quello **cerebrale** che si manifesta con gravi turbe dello stato di coscienza (incapacità di coordinare i movimenti). Il fenomeno può essere prevenuto farmacologicamente con la somministrazione di blandi diuretici, e combattuto con la perdita di quota e la somministrazione di ossigeno.

L'ipossia, il freddo, lo sforzo fisico, l'aumento della respirazione possono anche alterare il sonno nelle prime notti in quota e provocare difficoltà nell'addormentarsi, frequenti risvegli e insonnia alla fine della notte con cefalea e nausea.

Va comunque ribadito che esiste certamente una suscettibilità personale al male di montagna per cui ognuno deve regolarsi a seconda delle personali reazioni.



NEBBIA

Attenzione alla nebbia che in montagna può giungere improvvisa e rendere impossibile procedere (o tornare indietro). Inoltre, a temperature sotto lo zero, la nebbia può ghiacciare al contatto con il terreno, formando una patina di ghiaccio molto scivolosa.



TEMPORALI

Non lasciarti sorprendere dai temporali!

Anche se non sono prevedibili nella loro esatta tempistica e localizzazione, i bollettini meteo indicano quando le condizioni atmosferiche sono favorevoli al loro sviluppo. Inoltre, vi sono alcuni segnali premonitori del loro arrivo: atmosfera afosa nelle valli fin dal mattino, presenza di foschia e di nubi a sviluppo verticale in crescita.

Per valutare la distanza di un temporale conta i secondi che separano la scarica elettrica (fulmine) dall'arrivo del tuono: ogni tre secondi calcola un km di distanza. Per valutare lo spostamento del temporale osserva in che direzione è rivolta la parte alta (incudine) del cumulonembo (nube a forte sviluppo verticale). Se il temporale ti raggiunge e sei in un luogo sicuro, non abbandonarlo (la vita media di una cellula temporalesca è di 30 min/1 ora).



FULMINI

Se sei all'aperto, ecco una serie di consigli che ti potranno essere utili per proteggerti dai fulmini:

allontana se possibile piccozze ed oggetti metallici, evita di stazionare in prossimità di vette, creste e vie ferrate. Scendi a valle e cerca di raggiungere rapidamente un rifugio o un bivacco.

Se hai trovato un riparo in avvallamenti o grotte, isolati dal terreno usando il materiale a tua disposizione (zaino, sacco a pelo, corda, ecc.) e possibilmente tocca il terreno in un solo punto (stai rannicchiato a piedi uniti) per diminuire il rischio di essere colpito dalla "corrente di passo".

Le persone colpite da fulmine non sono cariche elettricamente quindi non si rischia nulla prestando loro soccorso! L'80% delle vittime di fulminazione sopravvive: respirazione bocca a bocca e massaggio cardiaco possono salvare la vita.

Durante l'ascensione

- Valuta il tuo orario di partenza in base all'ascensione da compiere. Le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata, soprattutto per gli itinerari che prevedono l'attraversamento di nevali o ghiacciai.
- Presta continua attenzione all'evolversi delle condizioni meteo.
- Controlla frequentemente la tua posizione, verifica periodicamente la copertura di rete GSM ed il rispetto dei tempi di percorrenza.
- Valuta con obiettività le tue condizioni e quelle dei tuoi compagni. La fatica ed il decadimento psico-fisico hanno effetti negativi sulle capacità decisionali.
- Ricordati che il raggiungimento della cima non è la tua meta: manca ancora la discesa. Spesso, una volta arrivati in vetta, si verifica un calo di tensione e di concentrazione che è causa di moltissimi incidenti anche banali.
- Mantieni sempre un atteggiamento di rispetto nei confronti della montagna e di eventuali altri frequentatori.
- Riporta a valle i rifiuti che hai prodotto.
- Non compiere manovre azzardate che possano provocare la caduta di sassi e pietre.

CONSIGLI UTILI

Prima di partire

- Valuta attentamente e onestamente la tua preparazione fisica e tecnica e scegli di conseguenza l'impresa più adatta alle tue reali possibilità.
- Nella pianificazione della tempistica lascia qualche giorno di margine utile per sopperire ad eventuali cambiamenti di programma. La fretta, l'ambizione ed uno smoderato senso della sfida potrebbero essere cattivi consiglieri ...
- Se hai dei dubbi sulla tua partenza, valuta la possibilità di intraprendere un itinerario alternativo o rimanda l'ascensione!
- Nella pianificazione dell'itinerario valuta le eventuali vie di fuga e/o i percorsi alternativi da intraprendere in caso di necessità.
- Se non sei sicuro di portare a termine in sicurezza l'itinerario prescelto, affidati alla competenza delle Guide.
- Verifica l'efficienza del tuo equipaggiamento e preparalo scrupolosamente (anche per far fronte ad un eventuale bivacco di emergenza) in funzione delle caratteristiche tecniche e ambientali dell'itinerario che dovrai affrontare.
- Lo zaino sarà il tuo compagno più fedele durante l'ascensione: preparalo in modo razionale, evita il superfluo e prediligi un abbigliamento "a strati" per poter aumentare o ridurre la temperatura del corpo a seconda delle circostanze.
- Prevedi un'adeguata dotazione di bevande e cibo preferendo alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare. Usa la borraccia o il termos per trasportare i liquidi.
- Non dimenticare un kit di pronto soccorso ed eventualmente un GPS, oltre ai numeri telefonici di emergenza e ad un cellulare con batterie cariche da tenere addosso al caldo tra il vestiario.
- Tieni sempre presente che, specialmente nelle valli e nei valloni laterali, potrebbe non esserci la copertura necessaria per effettuare le chiamate.
- Non partire da solo e, in ogni caso, informa sempre qualcuno (familiari, amici, gestori di rifugio) del tuo itinerario. Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi, dei bivacchi e di vetta.
- Valuta la possibilità di stipulare un'assicurazione: non sempre i soccorsi sono gratuiti.

Meteo



VENTO

In alta quota il vento è spesso molto forte e contribuisce ad accentuare la sensazione di freddo anche con temperature non troppo basse. In queste situazioni, a parità di temperatura dell'aria, la temperatura percepita si abbassa notevolmente con l'aumentare dell'intensità del vento (effetto *wind-chill*). Una temperatura di -5°C associata a venti di 50 km/h equivale ad una percezione del freddo pari a -15°C.

In presenza di vento di foehn, il fondovalle può essere relativamente mite anche in inverno, ma ricorda che la temperatura, in queste condizioni, diminuisce di 1°C ogni 100 m di quota. Calcola sempre la temperatura che puoi incontrare alle varie quote durante la tua ascensione.



RADIAZIONI SOLARI

Ricorda che sebbene in alta quota le temperature non siano mai elevate, durante le giornate serene e senza vento la radiazione solare è molto intensa e può creare una forte sensazione di calore anche sui ghiacciai. Proteggiti adeguatamente con occhiali, cappello e

Per chi ne è soggetto, la prevenzione migliore, indipendentemente dall'aiuto dei farmaci, è quella di acclimatarsi lentamente e di evitare le quote più alte.

Ad uso delle spedizioni alpinistiche extraeuropee e dei laboratori scientifici d'alta quota è stato di recente realizzato un "saccone iperbarico" per il trattamento urgente dell'edema polmonare e cerebrale. Si tratta di un saccone portatile nel quale è possibile ricavare un'atmosfera a pressione superiore a quella ambientale simulando così una discesa di quota (da 5000 a 2000 metri).

Effetti dovuti al freddo

ASSIDERAMENTO

Raffreddamento globale dell'organismo dovuto a vari fattori (esposizione prolungata in un ambiente freddo, con inefficace protezione, soprattutto se si è stanchi, si indossano indumenti umidi e ci si trova ad alta quota).

SINTOMI: abbassamento della temperatura del corpo, stanchezza, indifferenza, intorpidimento, rallentamento del polso e del respiro.

INTERVENTI: riscaldamento graduale dell'infortunato togliendo gli indumenti bagnati e sostituendoli con altri asciutti e coprendo soprattutto il tronco e il capo; massaggi; somministrazione di bevande calde toniche zuccherate (**mai bevande alcoliche**); immediato trasporto in luogo asciutto, riparato dal vento, ma non troppo caldo.

CONGELAMENTO

E' una lesione localizzata cui di solito vanno soggette le estremità del corpo (orecchie, naso, mani, piedi) quando restano esposte ad un freddo intenso e prolungato ed è favorita dagli strapazzi, dalla immobilità, dall'umidità. Il congelamento superficiale interessa solo la pelle e i tessuti sottostanti (dal I al III grado).

SINTOMI: poichè la parte congelata perde progressivamente di sensibilità, chi ne è colpito di rado si accorge per tempo dei sintomi (dita dure e rigide, pelle di un bianco cereo o di un blu marmorizzato, sensibilità minima o nulla).

Congelamento di I grado: arrossamento della cute e vivo dolore.

Congelamento di II grado: presenza di tumefazioni e bolle.

Congelamento di III grado: cute fredda, pallida e insensibile con chiazze violacee, bolle contenenti un liquido giallo misto a sangue.

INTERVENTI: togliere tutto ciò che potrebbe impedire la circolazione del sangue (ad esempio l'orologio) e slacciare gli indumenti troppo stretti (allacciature strette, scarponi, guanti ecc.). Riscaldare lentamente la parte colpita con un contatto pelle contro pelle fra la parte colpita e una parte calda del corpo dell'infortunato o del vostro corpo (ad esempio mettete le mani dell'infortunato sotto le sue ascelle e i suoi piedi sotto le vostre; coprire orecchie, naso e viso con le vostre mani fino a quando non riprendono colore e sensibilità).

Non sfregare o massaggiare le parti congelate (a meno che non si tratti di un semplice congelamento di I grado), **non bucare le eventuali vesciche, non porre la zona congelata a contatto diretto con una fonte di calore.**

Se possibile mettete le parti lese in acqua a temperatura di 10° riscaldandola poi gradatamente nell'arco di mezz'ora fino a 40°.

Dopo il disgelo coprire con una leggera medicazione la parte lesa ad evitare una ulteriore esposizione al freddo.

Effetti dovuti all'irraggiamento del sole

COLPO DI SOLE

E' la conseguenza di un aumento della temperatura corporea provocata dall'azione del sole, con riscaldamento eccessivo della cute e imponente sudorazione che può portare a una gravissima disidratazione.

SINTOMI: mal di testa, vertigini, febbre, polso piccolo e frequente, sudorazione profusa.

INTERVENTI: occorre abbassare gradualmente la temperatura dell'infortunato portandolo in un luogo semibuio e fresco e, se cosciente, in posizione semiseduta aerandolo con un giornale o altro oggetto. Applicare compresse fredde sulla testa e ai polsi e somministrare bevande fredde senza alcol ne sale.

OFTALMIA

E' una lesione causata dai raggi del sole che colpiscono gli occhi non protetti da occhiali, soprattutto su terreno innevato.

SINTOMI: lacrimazione, arrossamento, bruciore degli occhi nei quali si ha la sensazione di avere sabbia.

INTERVENTI: portare il colpito nell'oscurità e applicare impacchi di acqua fresca con soluzione borica al 3%; gocce di collirio (utili le classiche fette di patata).

STATO DI SHOCK

E' uno stato di indebolimento dell'organismo che può andare dal semplice malessere al collasso completo. In montagna avviene in genere per uno spavento o un'emozione, per l'eccessiva fatica con sfinimento, per una insufficiente alimentazione, per assideramento.

SINTOMI: polso debole, frequente, irregolare; respiro superficiale e affannato; pallore del volto, labbra bluastre; pelle fredda e umida e talvolta sudore freddo, agitazione e ansia, vomito, sete, perdita dei sensi.

INTERVENTI: sistemare il malato sulla schiena con gli arti inferiori leggermente sollevati per assicurare un apporto di sangue al cuore, ai polmoni, al cervello e coprirlo con una coperta per tenerlo al caldo; rassicurarlo e fargli coraggio; se ha sete umettargli le labbra con acqua senza farlo bere; se vomita o respira con difficoltà o perde coscienza metterlo nella posizione laterale di sicurezza. Predisporre per un trasporto urgente in ospedale.

Traumi ai muscoli, ai tendini e alle articolazioni

STRAPPO MUSCOLARE

Si verifica quando uno o più muscoli sono stati superestesi o strappati in seguito ad un movimento violento o imprevisto. Le cause sono da addebitare alla mancanza di allenamento, all'affaticamento e al freddo. Si parla di *stiramento* quando si producono lesioni limitate a poche fibre di un muscolo, di uno *strappo* quando si instaurano vere e proprie rotture muscolari.

SINTOMI: dolore violento e improvviso con rigidità del muscolo e/o crampi; edema nel punto della lesione per travaso ematico.

INTERVENTI: fare assumere all'infortunato la posizione più comoda, applicare del ghiaccio o dell'acqua fredda, curare la parte lesionata con pomate antiflogistiche e assumere pastiglie antinfiammatorie.

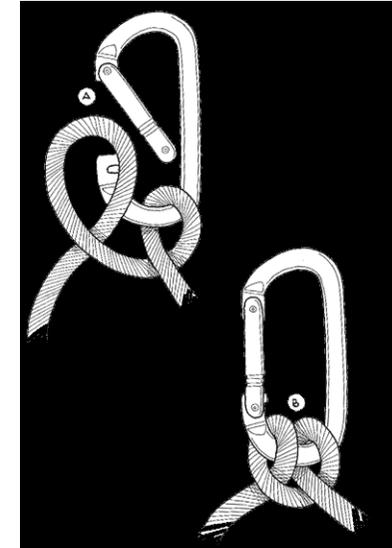
CONTUSIONI

Lesione dei tessuti molli (pelle, muscoli, vasi) senza lacerazione della pelle.

SINTOMI: tumefazioni ed ecchimosi (tessuti gonfi e bluastri)

INTERVENTI: impacchi freddi e riposo.

Nodi di assicurazione: Barcaiuolo

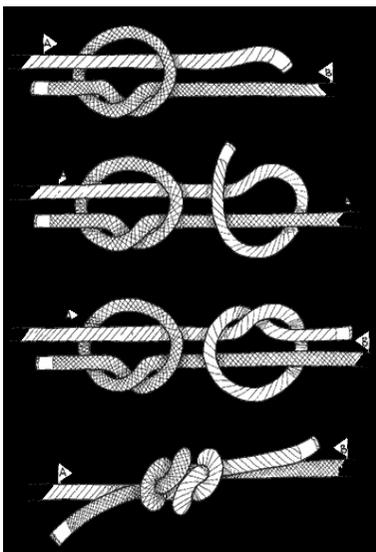


Discensione in corda doppia

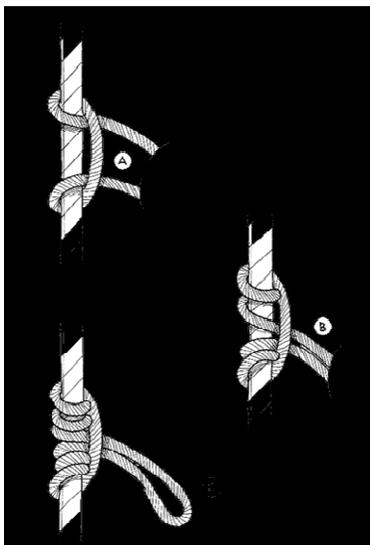


NODI PRINCIPALI

Nodi di giunzione: nodo a contrasto semplice



Nodi autobloccanti: nodo prusik



CRAMPI

Contrazione improvvisa involontaria e dolorosa di un muscolo o di gruppi di muscoli causata da scarsa coordinazione muscolare o da perdita di sali minerali per abbondante sudorazione. Comuni i crampi alla coscia o al polpaccio.

SINTOMI: sensazione di contrazione del muscolo colpito con dolore.

INTERVENTI: massaggi finalizzati al rilassamento del muscolo contratto; riposo.

DISTORSIONE

E' una lesione che si verifica a livello di una articolazione quando si ha stiramento o lesione della capsula articolare o dei legamenti. Molto tipica è la distorsione di una caviglia.

SINTOMI: dolore e ipersensibilità attorno all'articolazione. Edema e comparsa in un secondo tempo di ecchimosi.

INTERVENTI: applicare ghiaccio o compressa d'acqua fredda per ridurre l'edema e il dolore. fasciare l'articolazione con una benda elastica; nel dubbio non togliere scarpa e calza, ma applicare un bendaggio ad otto intorno alla scarpa slacciata. Se non si è certi della sua natura, la distorsione va trattata come una frattura.

LUSSAZIONE

E' la perdita permanente, per distacco violento, dei rapporti tra capi articolati (un capo articolare esce dalla sua sede e non rientra). Nell'alpinismo e nello sci alpinismo la più frequente è quella della spalla.

SINTOMI: dolore molto intenso, impossibilità di movimento poichè l'articolazione rimane fissa nella posizione anomala (se si tratta della spalla, impossibilità di avvicinare il braccio al torace); edema e più tardi ecchimosi nel punto di lesione.

INTERVENTI: in nessun modo si deve cercare di ridurre una lussazione, cioè di rimettere le ossa nella loro posizione normale, poichè rischiate di ledere i tessuti circostanti. La riduzione è compito del medico. Ci si deve limitare a immobilizzare l'articolazione nella posizione più confortevole per l'infortunato mediante bendaggi e stecche e predisporre per il suo ricovero in ospedale. Spesso alla lesione si accompagna una frattura. Comportarsi sempre come se si fosse in sua presenza.

FRATTURE

Sono rotture di un osso in seguito a un trauma. Possono riguardare gli arti inferiori, quelli superiori, la colonna vertebrale, il bacino e il capo. Nell'escursionismo, e soprattutto nello sci escursionismo e sci alpinismo, le più frequenti sono quelle della gamba (tibia e perone). Quando si ha uscita dell'estremità dell'osso si parla di frattura esposta.

SINTOMI: dolore violento, impossibilità di muovere normalmente la parte, edema e poi ecchimosi; deformazione in sede di frattura, ad esempio per accorciamento o rotazione dell'arto.

INTERVENTI: sono finalizzati all'immobilizzazione per impedire qualsiasi movimento a livello di lesione che la aggravi o aumenti il dolore. L'infortunato non deve quindi essere spostato senza che prima l'arto fratturato non sia stato immobilizzato provvisoriamente. Per frattura della gamba allentare l'allacciatura degli scarponi, senza toglierli. Ruotare delicatamente il piede così da allineare l'arto sano a quello leso; annodare un bendaggio a otto intorno ai piedi e caviglie e un altro attorno alle ginocchia; se si dispone di due bastoni o di due bastoncini da sci, eseguire una steccatura fissandoli con cordini intorno alla coscia e alla gamba dopo aver frapposto un'imbottitura.

Per frattura al braccio è sufficiente legarlo al tronco, ad angolo retto, mediante una benda elastica o dei fazzoletti.

Per fratture più gravi (ad esempio alla colonna vertebrale) **l'infortunato non deve essere in alcun modo toccato**, ma solo assistito fino all'arrivo dell'elicottero.

Morsicatura di vipera

Improbabile durante la marcia su sentiero poichè le vipere si allontanano spaventate dal rumore dei passi e non mordono mai volontariamente l'uomo, è possibile durante una sosta se ci si siede su gradini in pietra, su sassi o nell'erba alta senza esaminare prima il terreno soprattutto in zone abbandonate. L'attacco di una vipera è molto raro, è sempre accidentale e avviene quando senza volerlo la molestiamo o la calpestiamo.

SINTOMI: presenza di una o due punture con dolore vivo ed edema locale, cefalea, malessere, vertigini (dopo circa mezz'ora/un'ora), respirazione difficile, sintomi di stato di shock.
INTERVENTI: occorre evitare che il veleno introdotto penetri nella circolazione sanguigna e si diffonda nei tessuti. Esistono in commercio delle confezioni costituite da un laccio, da un fazzoletto disinfettante e da una siringa succhiaveleno, ma la loro validità è molto dubbia. Non succhiare mai il veleno con la bocca, basta una piccola lesione, una carie o una screpolatura per venirne a contatto. La cosa migliore da fare è tranquillizzare l'infortunato e praticare una fasciatura moderatamente stretta che comprima l'arto interessato. Successivamente steccare l'arto in modo da immobilizzarlo. **Non somministrare in alcun caso il siero antiofidico**, e allertare i soccorsi. Oggi in commercio si possono trovare degli elettrostimolatori (ECOSAVE) che offrono una valida alternativa al siero antiofidico.

Il nostro pronto soccorso

Per una escursione di una o più giorni è buona norma tenere nello zaino una piccola confezione di pronto soccorso d'uso collettivo dal peso non superiore ai 300-400 grammi. Esistono dei kit di pronto soccorso già confezionati in scatolette di plastica che si possono acquistare nei negozi sportivi. Per chi volesse comunque prepararselo personalmente tenga presente che non devono mai mancare cerotti, garze sterili, garze rotolo, steri-strip (punti adesivi), disinfettante, forbicine, pinzetta, cotone. Attenzione a rimpiazzare i farmaci periodicamente e molto prima della data di scadenza, poichè si possono alterare precocemente a causa delle temperature non idonee.

Il soccorso alpino

Il Club Alpino Italiano ha organizzato un servizio di soccorso che si avvale del Corpo Nazionale Soccorso Alpino Speleologico (CNSAS) che rappresenta una sezione particolare del sodalizio. E' costituito da 25 delegazioni alpine e da 12 delegazioni speleologiche con un organico di più di 6000 volontari. Il servizio copre l'intero arco alpino e, negli appennini, l'Emilia Romagna, le Marche, le alpi apuane, l'Abruzzo e la Sicilia.

Prima di partire per una gita o per una escursione è opportuno chiedere alla sezione del Club Alpino Italiano più vicina il numero delle centrali operative in servizio 24 ore su 24 a cui siamo interessati. Qualsiasi stazione del CNSAS può comunque essere chiamata tramite il servizio 113 indicando l'esatta località in cui si è verificato l'incidente.

In numerosi rifugi sono stati installati telefoni di emergenza per esclusive chiamate di soccorso in servizio continuativo anche nei periodi di chiusura del rifugio. In alcune zone molto frequentate delle alpi, lungo i sentieri o gli itinerari di roccia sono state anche installate a questo scopo delle colonnine di soccorso.

Quando si chiede l'intervento dell'elicottero, occorre scegliere l'area di atterraggio più opportuna che deve essere lontana almeno 300-400 metri da fili, teleferiche, linee di tensione. La piazzola deve avere almeno le dimensioni di metri 4x3 ed essere libera da vegetazione alta più di 20-30 centimetri. In mancanza di fumate o di una bandiera, la direzione del vento va segnalata da una persona posta a circa 30 metri dal punto previsto per l'atterraggio, con la schiena al vento, le gambe divaricate e le braccia alzate.

Segnali internazionali di soccorso alpino

Per una chiamata di soccorso emettere richiami acustici od ottici in un numero di SEI OGNI MINUTO (un segnale ogni 10 secondi), seguiti da UN MINUTO DI INTERVALLO; quindi continuare l'alternanza di segnali ad intervalli fino alla certezza di essere stati ricevuti e localizzati. Per la risposta di soccorso emettere richiami acustici od ottici in un numero di TRE OGNI MINUTO (un segnale ogni 20 secondi) seguiti da UN MINUTO DI INTERVALLO; quindi continuare l'alternanza di segnali fino a raggiungere la certezza di essere stati ricevuti e localizzati. Si deve sempre ricordare che chiunque intercetti segnali di soccorso ha l'obbligo di avvertire il più presto possibile il posto di chiamata o la stazione di soccorso alpino più vicini.

Segnalazioni convenzionali usate quando esiste il contatto visivo e non è possibile quello acustico (particolarmente adatte per interventi con l'elicottero)



Abbiamo bisogno di soccorso



Non serve soccorso

Per chi non ne fosse al corrente, l'intervento dei soccorsi in montagna ha un costo non indifferente. Si superano tranquillamente le migliaia di euro, e più l'intervento è complicato e duraturo, più le cifre salgono in modo vertiginoso. Per evitare (nel malaugurato caso di infortunio) di ritrovarsi a dover versare cifre esorbitanti e ancor peggio stare a tergiversare se chiamare o meno i soccorsi, è buona cosa, per chi svolge attività in montagna, stipulare delle assicurazioni che provvedano alla copertura dei costi di ricerca e recupero.

Una valida soluzione è quella di diventare soci CAI (Club Alpino Italiano) per chi pratica attività nel territorio italiano e/o REGA per chi pratica attività in territorio elvetico. Queste due società offrono, per poche decine di euro l'anno, la copertura dei costi in caso di intervento e di recupero dei soccorsi.