

DURANTE IL CAMPO

Durante il campo è fondamentale, come in ogni attività scout: osservare, dedurre, agire. Ecco alcune semplici ma fondamentali attenzioni da avere.

I. L'ORIENTAMENTO



Prima di tutto occorre essere sicuri di **dove siamo** e di **dove vogliamo arrivare**. Non solo chi accompagna, ma tutto il gruppo deve avere queste informazioni, per essere in grado di chiamare se serve il soccorso.

Oltre a **saper leggere la cartina** molto bene, a **saper usare la bussola** e a **sapersi orientare**, è importante:

- **Verificare la fattibilità dell'itinerario previsto, chiedendo informazioni** alle persone del luogo che conoscono eventuali cambiamenti del territorio (sentiero franato, strade nuove,...);
- **Verificare la sostenibilità del percorso** per i partecipanti (dislivelli, difficoltà, orari di percorrenza, ecc.);
- **Avvisare preventivamente** i rifugi e i punti di soccorso (stazioni di zona) del nostro passaggio.

2. ...SASSO!!!

Se percorriamo ghiaioni ripidi o sentieri sotto pareti rocciose, c'è il rischio della caduta sassi.

- **Prevenire**: se sappiamo di dover passare di là, attrezziamoci preventivamente con il caschetto da montagna (oppure cambiamo itinerario!)
- **Su ghiaione si avanza (in salita o in discesa) uniti**, non alcuni in alto e altri in basso. Se ci sono più gruppi, si aspetta a muoversi finché il gruppo che precede sia fuori dalla verticale.
- **In caso di caduta di sassi**, si urla "SASSO" per avvisare gli altri. Si cerca di appiattirsi sulla parete e si può usare lo zaino (tirandolo dalla maniglia superiore) per riparare la testa.

3. RISPETTO DELL'AMBIENTE

In ogni percorso che si organizza si riportano i rifiuti a valle e si rispetta l'ambiente che ci circonda!

Buona strada!!!

Per richiedere la presenza degli esperti del CAI scrivi a: info@montagnamicaesicura.it

Tra gli argomenti che saranno trattati

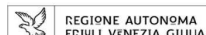
- LA PROGETTAZIONE DEL PERCORSO (scelta itinerario, punti acqua, appoggi logistici)
- LA PREPARAZIONE DEL GRUPPO PER IL CAMPO MOBILE (allenamento, equipaggiamento)
- LETTURA PREVENTIVA DEL BOLLETTINO METEOROLOGICO
- COSA PORTARE NELLO ZAINO
- COME ORIENTARSI
- COME VESTIRSI IN GITA
- COME COMPORTARSI SUL TERRITORIO
- QUALE ALIMENTAZIONE

www.montagnamicaesicura.it

MONTAGNAMICA E SICURA IN COLLABORAZIONE CON:



MONTAGNAMICA E SICURA È RESO POSSIBILE DA:



progetto
**MontagnAmica
e Sicura**



Sentiero Amico

Suggerimenti per preparare un'escursione in montagna appagante e sicura:

DURANTE IL CAMPO

Il presente documento è stato redatto con testi ed immagini utilizzati nelle schede tecniche promosse dall'AGESCI.



**MONTAGNAMICA
e SICURA**
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

4. OCCHIO AL TEMPO!

Il maltempo in montagna non è mai da sottovalutare: può trasformare una facile escursione in un'esperienza pericolosa. Tenendo presente che **è da incoscienti mettersi in cammino senza aver prima consultato il bollettino meteo**, può comunque capitare di dover affrontare condizioni avverse. In particolare:



- **i temporali:** sono più frequenti al pomeriggio, specie in estate, quando in pianura c'è molto caldo e umido. Possono essere brevi e violenti e possono determinare pioggia, freddo improvviso e scariche elettriche.

- **non tardare:** le uscite vanno concluse entro il primo pomeriggio
- **osserva:** se si formano velocemente nubi verticali (cumulonembi), o se arriva vento freddo improvviso: sono segni di un possibile temporale in arrivo
- **calcola:** la tua distanza dalle scariche elettriche in metri moltiplicando il numero di secondi che passa tra il tuono e il fulmine per 340
- **riparati:** mai sotto gli alberi isolati, o sotto le pareti di roccia, o vicino ai muri delle case; se sei in una grotta, mai vicino alle pareti interne; se proprio non c'è riparo, meglio all'aperto, sopra uno zaino che isola dal terreno
- **prevedi** sempre le vie di fuga nell'itinerario, in modo da scendere velocemente a valle in caso di maltempo



- **la pioggia:** un sentiero molto facile, se bagnato può diventare estremamente rischioso
- **usa sempre gli scarponi**, con un ottima suola rigida e ben aderente

- **il poncho non è sempre la cosa migliore**, su sentieri impervi limita i movimenti e la visuale
- **tieni sempre nello zaino vestiario asciutto** per evitare il rischio di ipotermia

- **la nebbia:** può essere presente in tutti i periodi, fa perdere i punti di riferimento e può rendere difficile orientarsi
- **porta sempre bussola e carta**, e conosci bene la zona che stai percorrendo
- **mantieni il sentiero**, se la nebbia è fitta non rischiare, fermati e aspetta
- **mantieni sempre unito il gruppo**



- **il freddo:** gli sbalzi termici, anche d'estate, possono essere notevoli (neve o grandine in agosto non sono impossibili!). Il vento può far percepire temperature molto più basse di quelle reali (windchill)

- porta sempre **vestiario pesante nello zaino**, anche quando sembra eccessivo (pile, giacca, guanti)



- **la neve:** va prevista la possibilità di trovare tratti del sentiero innevati, specie sui versanti nord e a quote più elevate

- camminare sulla neve richiede attenzione, calzature adeguate, competenza e attrezzature idonee... non improvvisiamo!
- in caso di difficoltà, anche piccola, non rischiare: torna indietro
- poiché "lo scout non è uno sciocco", sa rinunciare ai pantaloni corti quando serve (sulla neve serve di sicuro!)

5. IL GRUPPO FA LA DIFFERENZA

Non si può organizzare un'escursione senza tener conto delle caratteristiche del gruppo: l'uscita **va tarata sempre sui più deboli**. Inoltre, nei componenti del gruppo vanno valutati attentamente:

- **l'allenamento**
- **le capacità tecniche** (anche saper camminare!)
- **le difficoltà fisiche o morali** (affaticamento, vertigini, distrazione,...)

Non occorre strafare... anzi, **saper rinunciare** è una qualità importante, che vale quanto saper raggiungere una cima!



6. L'ARTE DEL CAMMINARE



Camminare bene è determinante per la sicurezza (il maggior numero di interventi del soccorso alpino è dovuto a inciampi e scivolamenti). Saper camminare non è così scontato... se in piano tutti lo sanno fare, in montagna ci sono alcune cose da imparare:

1) L'equilibrio prima di tutto

- lo zaino deve essere ben fatto, equilibrato e senza oggetti penzolanti, ben aderente al corpo
- i movimenti devono essere lenti e attenti, meno si oscilla e più il baricentro rimane stabile rispetto al terreno, specie sui tratti difficili

2) Le calzature adatte

- In montagna **non si va con scarpe leggere**, ma con calzature robuste e tecniche con solescolpite che offrono ottima aderenza in tutte le situazioni
- La scarpa da trekking può andare bene su terreni facili, ma lo scarpone protegge meglio la caviglia e assicura un passo più sicuro (ad es. su ghiaioni)

3) Passaggi ripidi su pendii

- Va mantenuta la posizione verticale, in modo che il baricentro scarichi il peso sul terreno e non nella direzione parallela al pendio

4) La discesa

In caso di discesa su **pendio ripido**:

- Si scende faccia a valle, con le gambe leggermente piegate e divaricate, mentre i piedi vanno tenuti lungo la direzione di marcia (non di traverso);
- Si appoggia tutta la suola (non solo il tallone) e si ammortizza il passo flettendo le ginocchia.

In caso di discesa su **pendio molto ripido**:

- Si scende faccia a monte, con gambe diritte, braccia tese e mani appoggiate, alternando a ritroso i passi.