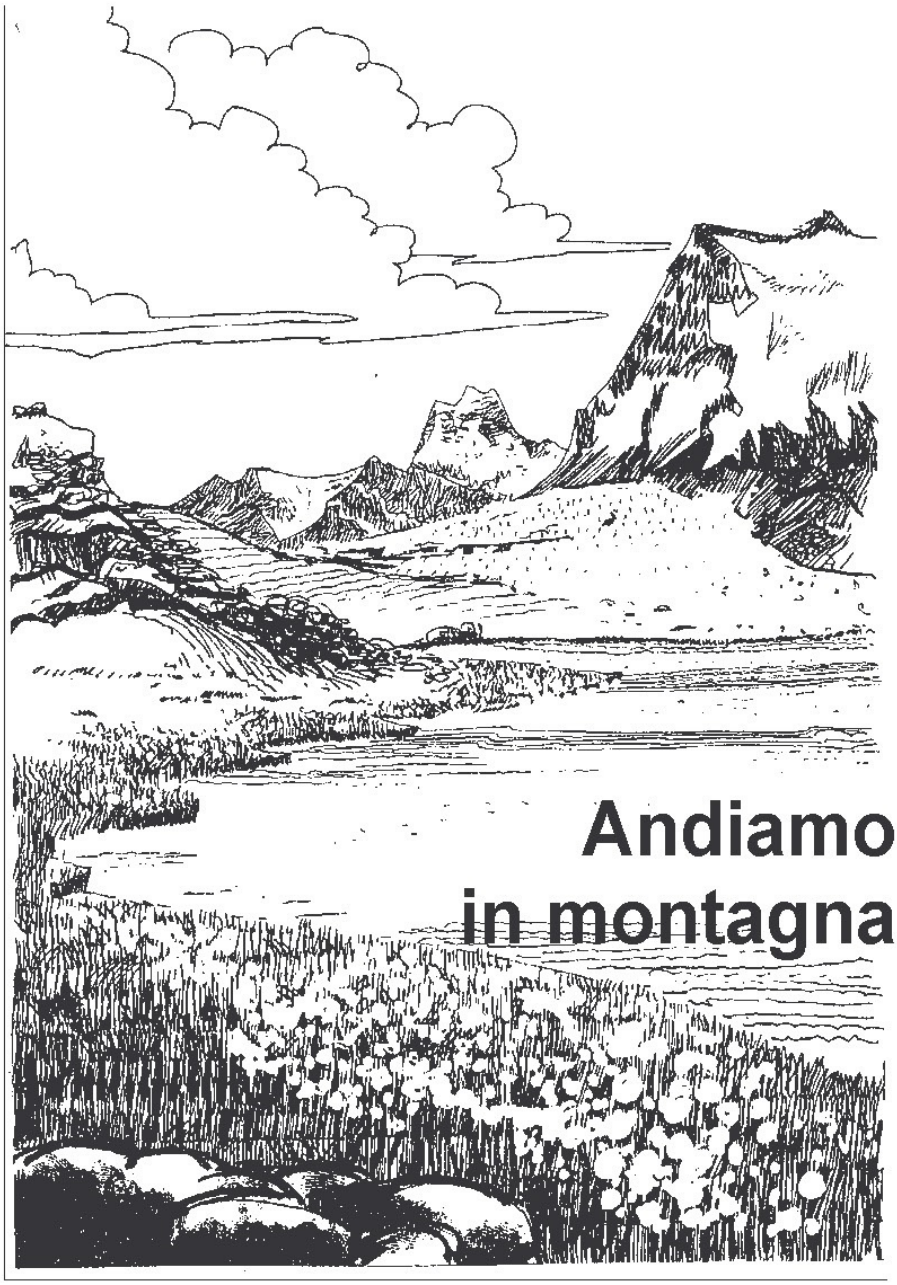
Sezione **CAI MISSAGLIA**
via G. Garibaldi, 109
(presso Scuole Medie)
23873 Missaglia (LC)
aperto Martedì e Venerdì ore 21:00 - 23:00
Fax 0398900065
www.caimissaglia.it E-mail: info@caimissaglia.it
Facebook



Andiamo in montagna

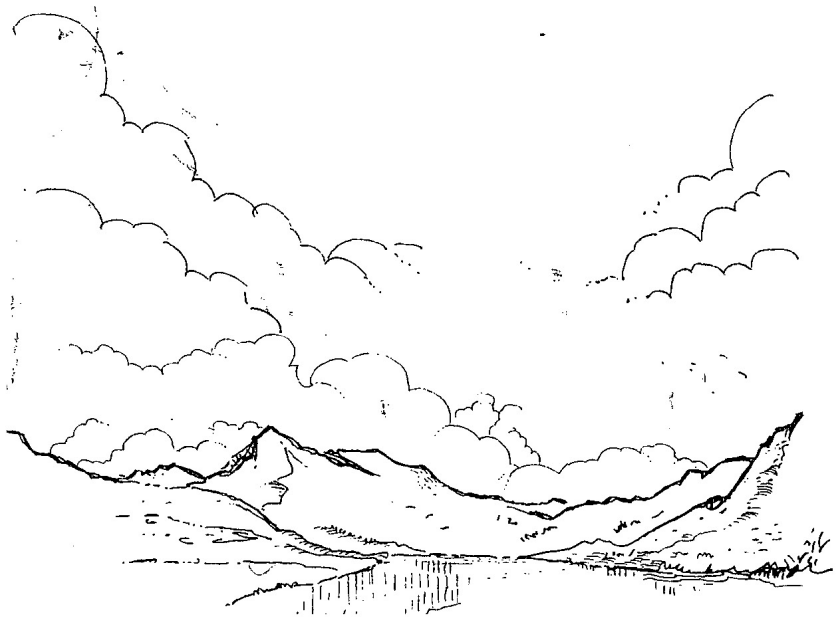
CLUB ALPINO ITALIANO
Alpinismo Giovanile

A cura del
Gruppo di Alpinismo/Escursionismo Giovanile
della Sezione C.A.I. di Missaglia (Lc)

PRESENTAZIONE

Questo opuscolo è stato stampato dalla sezione C.A.I. di Missaglia per i ragazzi e le ragazze che hanno vissuto con i loro accompagnatori l'esperienza, sempre nuova e ricca per tutti, di Attività di Alpinismo e di Escursionismo Giovanile.
Ma ha i suoi naturali destinatari in tutti i giovani che hanno avuto o avranno occasione di conoscere la montagna e di scoprire in essa ciò che molti di noi hanno avuto la fortuna di trovare. L'opuscolo è incentrato sul tema che ha costituito l'asse principale del corso: la SICUREZZA IN MONTAGNA.
Non pretende di rivaleggiare in completezza con il sempre ineguagliabile "Manuale delle giovani marmotte", amico inseparabile dei tre paperi disneyani, **e** non inventa nulla, utilizzando materiali facilmente rintracciabili anche in altre pubblicazioni. Vuole essere invece uno strumento agile e pratico che può aiutare chi è alle prime armi o chi ha già un po' di esperienza, a partire sempre "con il piede giusto", una specie di compagno, che certo non può sostituire l'esperienza, la sensibilità, la disponibilità di un accompagnatore, ma presenta il vantaggio di potergli sempre stare accanto, infilato nella tasca dello zaino.

Gennaio 2013



ANDIAMO IN MONTAGNA

La montagna: mondo da scoprire, esperienza da vivere, occasione per conoscere gli altri e per conoscere meglio te stesso.
La montagna può essere tutto questo. Ma devi imparare a conoscerla ed essere preparato se non vuoi esporti a pericoli dovuti all'inesperienza e all' impreparazione.
In questo libretto troverai qualche suggerimento per **andare in montagna in sicurezza:** come organizzare la tua escursione, come vestirti, cosa mangiare, come orientarti, cosa fare nei momenti di emergenza.
Non limitarti a sfogliarlo una volta per poi nasconderlo in fondo a qualche cassetto: usalo, trasforma le sue parole in qualcosa di vivo, in esperienza concreta: solo in questo modo ti servirà.

RICORDATI

- **Conosci la montagna,** per poter godere delle sue bellezze, e poter evitare o saper affrontare i suoi pericoli (maltempo, nebbia, cadute di pietre, ecc.);

- **Preparati fisicamente,** per sostenere gli sforzi che essa richiede, e **moralmente,** per saper affrontare qualsiasi situazione mantenendo la calma e la lucidità;

- **Conosci le tue forze:** non andare oltre i limiti delle tue possibilità;

- **Non avere fretta:** poco per volta, se ne sentirai l'esigenza, imparerai ad affrontare in sicurezza imprese più impegnative;

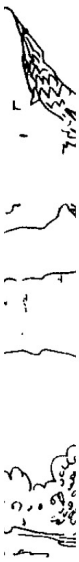
- **Impara da chi ha più esperienza di te:** un'escursione fatta con una persona esperta può valere più di mille parole o raccomandazioni;

- **Stai sempre attento,** soprattutto quando giochi o sei stanco;

- **Non lasciare mai soli i tuoi compagni:** se sono stanchi, rallenta, se hanno dei problemi, aiutali;

- **Non correre:** non ci sono avversari da battere, traguardi da tagliare e ricordati che la fretta ti fa perdere tante emozioni;

- **Sappi rinunciare,** quando il tempo peggiora o l'escursione si rivela superiore alle tue forze: ritenterai un'altra volta. Le montagne non scappano.



COME COMINCIO?

Max era abituato a lasciar fare tutto ai genitori.
"Tanto" diceva, "che ci vuole ad organizzare una gita" ?

L'avventura può iniziare prima di mettersi in marcia: nei giorni precedenti, parlandone con i compagni di gita, decidendo dove andare, facendo i preparativi per la partenza.
Se fino ad ora hai lasciato che "gli altri" pensassero a tutto, poco per volta scoprirai il piacere di fare la "tua" gita. Ma non partire alla cieca: **improvvisazione, faciloneria, superficialità non vanno bene in montagna.**

- scegli un **percorso adatto** alle tue capacità e alle tue forze;

- cerca di saperne il più possibile, leggendo una guida o prendendo **informazioni** da chi già lo conosce;

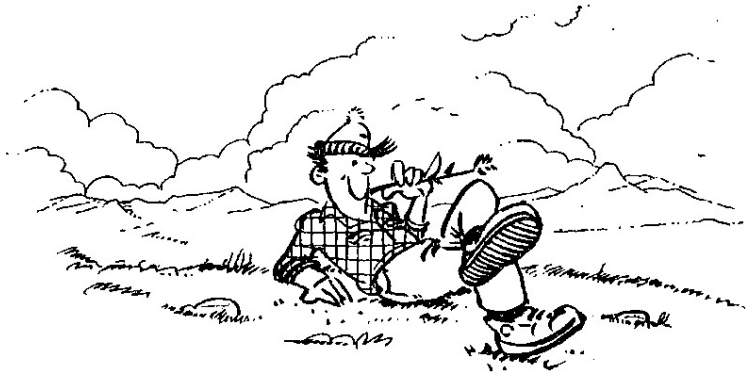
- se prevedi di fermarti in **rifugio**, assicurati che sia aperto oppure preoccupati di sapere dove puoi ritirare le chiavi;

- studia il percorso su una **carta topografica**;

- ascolta le **previsioni del tempo:** rimanda la gita se è previsto un peggioramento;

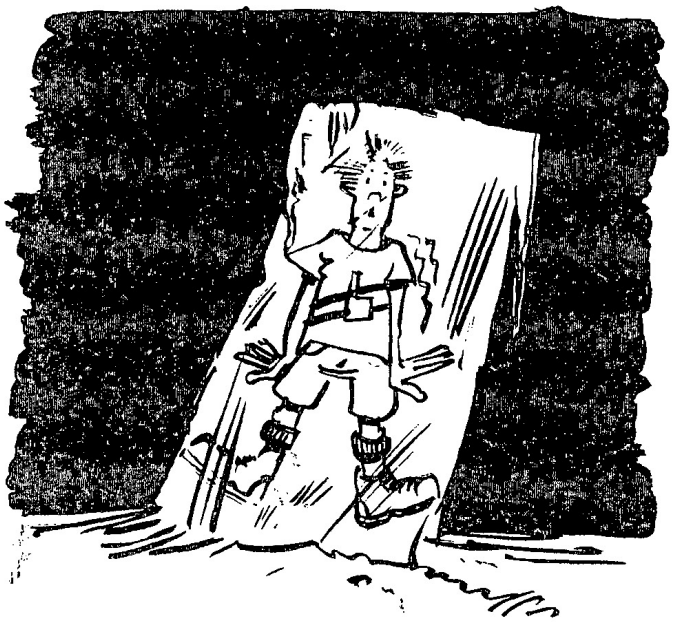
- la sera, **prepara lo zaino,** con tutto il necessario per mangiare e vestire;

- **parti di buonora** la mattina: avrai maggiori probabilità di godere di buone condizioni atmosferiche, salirai nelle ore più fresche, avrai più tempo per tornare nel caso di contrattempi.



CHE COSA MI METTO?

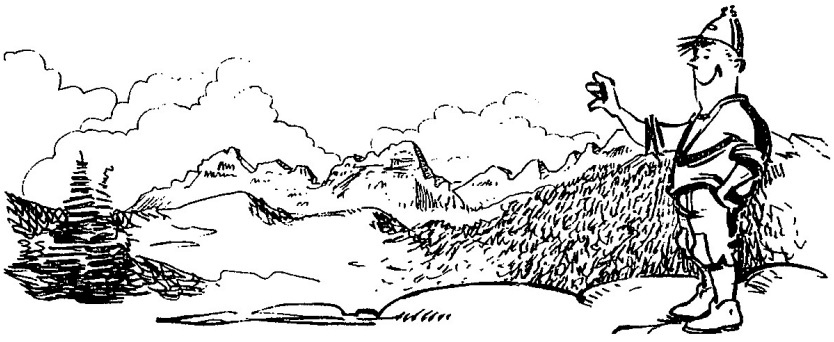
Alessandro aveva detto:
"Questa mattina il tempo è splendido:
con il caldo che farà è inutile che mi
porti la giacca a vento "



Le **condizioni del tempo del tempo in montagna** possono essere molto **variabili**: devi essere in grado di affrontare il caldo o il freddo, il vento o la pioggia. Durante l'escursione devi avere con te tutto ciò che ti può servire (quello che non indossi subito, lo metti nello zaino).

- indumenti non indossati (ricambio)
- cibo e bevande
- borraccia
- crema protettiva
- occhiali da sole
- qualche cerotto e garze
- carta igienica (fazzoletti di carta)
- coltellino multiuso
- sacchetto per i rifiuti
- pila (se è previsto il pernottamento)
- cartina topografica della zona
- tessera CAI
- bussola

-



COSA MANGIO? COSA BEVO?

Simone non vuol mangiare, per paur di ingrassare.
Edoardo aveva paur di morire di fame.

Camminando in montagna **consumi molte energie:** ci vuole dunque una corretta alimentazione, adatta a reintegrarle senza appesantirti o impegnare il corpo in una difficile digestione.

A casa, fa un' abbondante **colazione,** ricca di carboidrati e bevande zuccherate:
biscotti; marmellata o miele; latte, frullato o thè zuccherato; un pò di frutta secca.

Per un'escursione a media quota:

- **scarponcini**
- **calze per scarponcini**
- **pantaloni lunghi**
- **maglietta (con ricambio) / camicia**
- **pile o maglione di lana**
- **giacca a vento**
- **berretto di lana o pile**
- **berretto di tela per il sole**
- **guanti di lana o pile**
- **mantella per la pioggia**

Durante le soste copriti subito e alla fine della gita non tenerti addosso la roba bagnata o sudata. Lascia in macchina quanto serve per cambiarti: scarpe, calzini, maglietta, tuta.

a
a

ti

;

LO ZAINO

Le ultime parole di Valerio: "Ci metto dentro quattro lattine di coca cola, sei panini, la radiolina:....., tanto lo zaino è grande"

Non usare borse, sacchetti e simili: non sono pratici e adatti per un' escursione in montagna. **Lo zaino è indispensabile:** permette di trasportare comodamente tutto ciò che ti serve. Scegline uno di misura media, con capacità dai 30 ai 40 litri. Lascia a casa il superfluo: lo appesantirebbe e aumenterebbe la tua fatica. Non lasciare a casa ciò che è indispensabile.

Devi mettere nel tuo zaino **tutto il necessario e solo il necessario.**

Nello zaino:

- due o tre panini imbottiti (prosciutto, formaggio o simili)
- parmigiano
- crackers, fette biscottate
- verdure crude (ad es. carote, pomodoro, finocchi)
- frutta fresca
- frutta secca o disidratata
- una tavoletta di cioccolato fondente o due marmellatine
- una borraccia d'acqua
- barrette energetiche

(quantità modiche, in base ai gusti e alle esigenze personali).

Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in un contenitore di plastica.

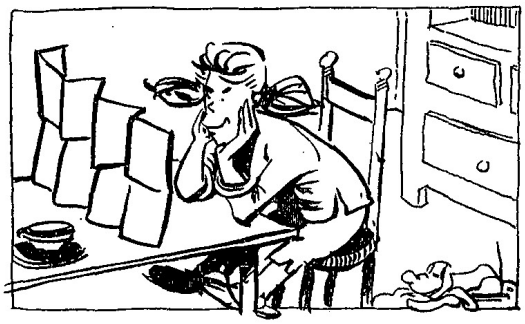
Con il sudore se ne vanno liquidi e sali indispensabili per l'organismo: devi **bere poco ma spesso,** ogni volta che ne senti il bisogno. Non dimenticare quindi di avere sempre acqua nella tua borraccia, riempiendola quando trovi sorgenti o ruscelli, per non rischiare di essere senza proprio quando ti serve. Utili gli integratori salini in bustina.
Evita le bevande in lattina, che comportano tra l'altro un inutile ingombro.

A casa, la sera, fa una bella **cena** (minestrone di verdura con pasta o riso, verdure cotte, ecc.) e bevi abbondantemente (succo di ananas o pompelmo, ecc.)

ORIENTAMENTO

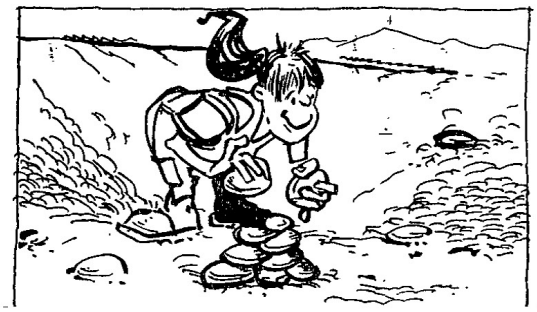
Durante l'escursione non accontentarti di andare a rimorchio di chi «conosce la strada»: **impara a contare su te stesso.** Scegliere il percorso giusto, capire dove ti trovi, orientarti quando la visibilità è scarsa, ritrovare la strada del ritorno, possono diventare un gioco entusiasmante e non troppo difficile: ti risparmierà fatiche inutili e brutte esperienze.

* a casa, il giorno precedente la gita, Chiara osserva l'itinerario sulla carta topografica, prestando attenzione alla direzione e all'andamento del sentiero, ai bivi, alle caratteristiche del terreno (pendenza, zone boschive o rocciose, presenza di costruzioni, sorgenti ecc.);



* Giovanni, durante la ascensione usa "la carta" ogni volta che hai dubbi sul percorso; guardati intorno, osserva ogni elemento che può essere utile per il ritorno e cerca di stampartelo nella memoria;

* Silvia, stai particolarmente attenta quando incontri biforcazioni o il sentiero diventa poco visibile; se temi di non ricordare la strada puoi costruire un "ometto" di pietra che ti aiuterà nel rientro.



La **carta topografica** è fondamentale. Devi sapere due cose importanti: **come si legge e come si orienta.**

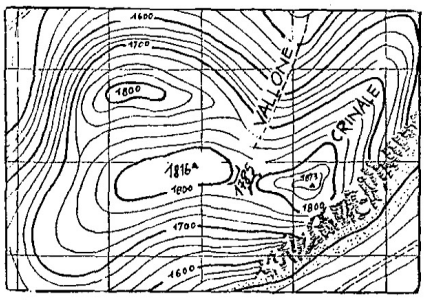
Come si legge la carta topografica.

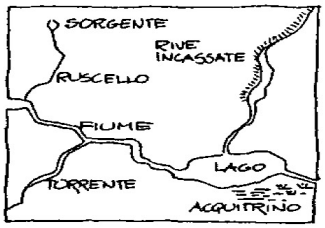
La scala: le più usate in montagna sono le carte 1:25.000 (ad ogni centimetro sulla carta corrispondono 25.000 centimetri, cioè 250 metri, sul terreno) o più grandi.
Ti serve per una valutazione approssimativa della lunghezza del tragitto.

Tinteggiatura: nelle carte a colori, gradazioni più scure di grigio o marrone rappresentano quote più elevate, il verde rappresenta le zone boschive, l'azzurro i ghiacciai.
Ti serve per capire la natura del terreno che devi percorrere.

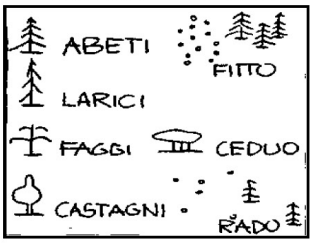
Quote: le carte indicano la quota in metri dei punti significativi (cime, colli, laghi, costruzioni).
Ti servono per una valutazione dei tempi di percorrenza (mediamente si calcola un'ora ogni 300 metri di dislivello in salita e 500 in discesa).

Curve di livello: uniscono con una linea punti con la stessa quota e sono tracciate a intervalli di livello generalmente di 100 o 25 o 20 metri (vedi la legenda della carta). Ti servono per valutare la pendenza del terreno e la sua conformazione: più le curve sono fitte, maggiore è la pendenza; le concavità a monte indicano i crinali, quelle a valle i valloni.





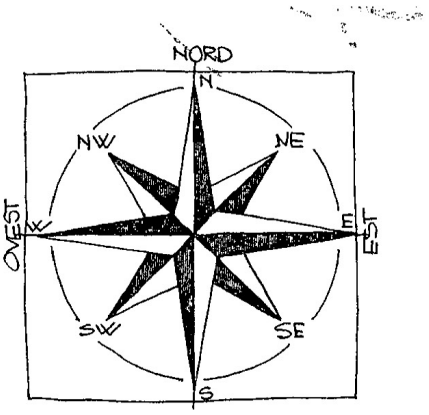
Simboli relativi all'**idrografia** (in azzurro nelle carte a colori, in nero nelle altre).



Simboli relatvi alla **vegetazione**

Come di orienta la carta topografica.

Per orientare la carta devi ruotarla fino a che il Nord della carta corrisponde al Nord geografico.



Nella carta topografica:

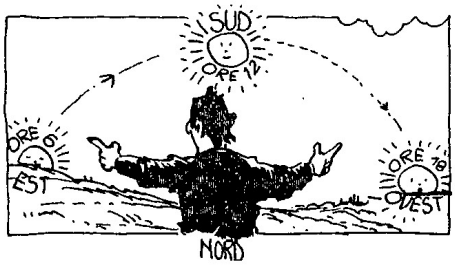
- il Nord è il alto
- il Sud è in basso
- l'Est a destra
- l'Ovest a sinistra

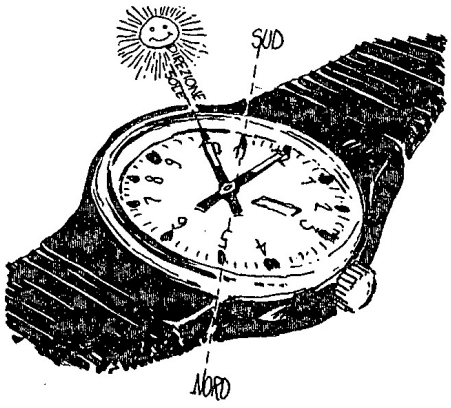
Orientamento della carta "a vista".

Se sai dove ti trovi e riconosci con certezza un punto lontano (una cima, una borgata, ecc.) ruota la cartina fino ad allineare i due punti sul terreno con i corrispondenti punti sulla carta.

Orientamento della carta con il sole.

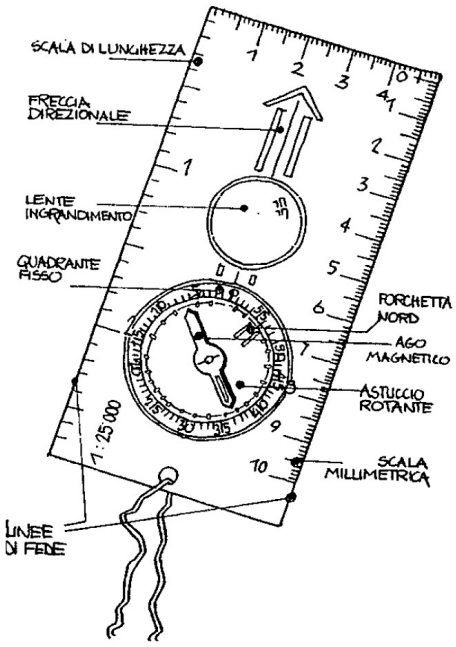
Il sole si trova ad Est alle ore 6, a Sud a Mezzogiorno, a Ovest alle ore 18.
Se hai un orologio a. quadrante, poni la lancetta delle ore in direzione del sole (dopo averla spostata indietro di un'ora, nel caso di ora legale); la direzione del Nord si trova dividendo l'ora attuale (espressa in ventiquattresimi) per due.





Orientamento della carta con la bussola.

Se hai una bussola, l'orientamento può avvenire in modo molto più preciso. Devi azzerare il quadrante, porre la linea di direzione della bussola (il bordo dell'astuccio) su quella della carta (il suo bordo laterale), ruotare il tutto fino a quando l'ago magnetico segna 360 gradi (Nord) .



PRONTO SOCCORSO

Durante l'escursione possono verificarsi incidenti o malesseri:
impara **a riconoscerli e a curarli** con i mezzi che hai a disposizione.
Ma soprattutto impara a **prevenirli**.
Non lasciare mai solo chi si è infortunato o sta male: fermati con lui, aiutalo prestandogli i primi soccorsi e facendogli coraggio.
Soprattutto mantieni ed aiuta gli altri a mantenere la calma.
Nei casi più gravi, chiedi l'intervento del **Soccorso Alpino**.
Dopo avere prestato i primi soccorsi, uno del gruppo dovrà fare la chiamata con il cellulare o raggiungere il posto telefonico più vicino (presso un rifugio o a valle) e dare **informazioni precise sul luogo e il tipo di incidente,** seguendo le istruzioni dell'operatore.

Contusioni.

Come riconoscerle: dolore, gonfiore, colorito bluastro.
Cosa fare: impacchi freddi (con acqua o neve); non affaticare la parte interessata.

Distorsioni.

Come riconoscerle: traumi di una articolazione, provocati da movimenti esagerati o di senso contrario; dolore forte, gonfiore, colorito bluastro, grande difficoltà nel suo uso.
Cosa fare: impacchi freddi, immobilizzare la parte ed evitare l'uso per quanto possibile. A casa, controllo medico.

Fratture

Come riconoscerle: dolore molto forte e uso dell'arto impossibile.
Cosa fare: bisogna immobilizzare la parte, anche con mezzi di fortuna. Trasporto a valle e ricovero in ospedale.

SEGNALI PER ELICOTTERO

Ferite.

Come riconoscerle: pelle lacerata, con esposizione dei tessuti sottostanti.
Cosa fare: nel caso di abrasioni (ferite poco profonde) disinfettare o almeno lavare abbondantemente con acqua corrente, poi proteggere con garze sterili o altro materiale pulito.
Nel caso di ferite profonde disinfettare tutto intorno alla ferita, arrestare eventuali emorragie con bendaggi compressivi. A casa, ricorrere alle cure mediche.
Come prevenire contusioni, distorsioni, fratture, ferite: guarda dove metti i piedi, non correre, evita le zone pericolose, fai attenzione nei luoghi esposti alla caduta di pietre, soprattutto quando altri escursionisti sono sopra di te.

Esaurimento da calore.

Come riconoscerlo: debolezza, vertigini, nausea e mancanza di appetito, pupille dilatate.
Cosa fare: cercare una zona fresca (ad es. all'ombra di un albero o di una roccia) e ventilata (eventualmente ventilare con un indumento). In caso di svenimento, sollevare le gambe per favorire l'afflusso di sangue al cervello.
Come prevenirlo: evita sforzi prolungati a temperature eccessive, bevi abbondantemente, ripara il capo dal sole con un berretto.

Ustioni da sole e oftalmie.

Come riconoscerle: arrossamento e bruciore della pelle e degli occhi per l'eccessiva esposizione ai raggi solari; il rischio è maggiore in presenza di neve.
Cosa fare: impacchi freddi, collirio per gli occhi e protezione con garza o fazzoletto pulito per evitare esposizioni al sole.
Come prevenirle: copriti con indumenti, usa creme protettive, occhiali scuri.

Lesioni da freddo.

Come riconoscerle: possono riguardare zone localizzate, in particolare mani, piedi, naso, che si presentano prima pallidi, freddi; poi cianotici, gonfi, dolenti (prime fasi del congelamento); o interessare l'intero organismo, con abbassamento della temperatura corporea, sfinimento, sonnolenza (assideramento).
Cosa fare: riscaldare lentamente le parti colpite, anche con massaggi leggeri, somministrare bevande calde (non alcoliche), coprire con indumenti caldi e asciutti, allentare lacci (ad es. delle scarpe), cercare un posto riparato.
Come prevenirle: abbigliamento adeguato, sostituzione del vestiario bagnato, alimentazione corretta, allenamento.

Mal di montagna.

Come riconoscerlo: può comparire oltre una certa quota, raramente sotto i 2.500 metri, con cefalea, nausea, spossatezza, respirazione affannosa, talvolta stato di eccitazione.
Cosa fare: scendere immediatamente a quote inferiori.
Come prevenirlo: adattamento graduale all'altitudine; attenzione alle rapide ascensioni (es. in funivia).

Punture di insetti.

Come riconoscerle: di solito si nota un piccolo segno cutaneo, con gonfiore, e arrossamento, dolore o prurito.
Cosa fare: rimuovere eventuali pungiglioni, lavare con acqua, impacchi freddi. A casa, applicare pomate antistaminiche.
Come prevenirle: osserva l'ambiente che percorri, per evitare nidi ecc; non molestare gli insetti.

Morso di vipera.

Come riconoscerlo: due forellini distanti circa 1 cm., tumefazione, dolore intenso; dopo alcuni minuti compaiono vertigini, nausea, tachicardia, disturbi della respirazione.
Cosa fare: far sdraiare la vittima e tenerla calma, stringere un fazzoletto a monte del morso, non somministrare bevande alcoliche. Trasportare al più presto in ospedale, ma sempre mantenendo la calma.
Come prevenirlo: usa calzature alte e pantaloni lunghi, attenzione quando ti siedi per terra, attenzione a zaini e indumenti lasciati incustoditi.

"Vivere d'avventura e di rischio è stato per me un impulso vitale fin da ragazzo. Quante volte da piccolo ho camminato lungo i sentieri della Grigna, sono passato sotto le sue guglie e le sue pareti, ed il pensiero di doverle presto affrontare con una corda, con i chiodi ed i moschettoni, mi eccitava come un innamorato. La paura non è vigliaccheria, ma un meraviglioso sentimento della fantasia che ascolto con estrema attenzione perché, fra l'altro dialogando con essa, sento più forte il richiamo alla prudenza e più vivo diviene il gusto di mettermi alla prova."

Carlo Mauri

COME MI COMPORTO IN MONTAGNA

Non abbandono rifiuti
Evito i rumori inutili
Seguo i sentieri
Rispetto il lavoro dei contadini
Rispetto gli animali, anche i più piccoli
Non danneggio alberi e fiori
Non accendo fuochi nei boschi
Non asporto rocce, minerali, fossili, reperti
archeologici

Non faccio rotolare pietre, per gioco
o disattenzione

Non transito con mezzi motorizzati
fuori delle strade carrozzabili

Troppi divieti ? Troppe regole?
Solo rispettandole e facendole rispettare darai un contributo a **difendere la "tua" montagna.**