

A photograph of a mountain climber in full gear, including a large backpack and a helmet, ascending a steep, snow-covered slope. The climber is wearing red gaiters and is using a yellow ice axe. In the background, a sharp, rocky mountain peak rises against a clear blue sky. The overall scene is a high-altitude alpine environment.

PREPARAZIONE E CONDOTTA DELLA SALITA

Conoscere i pericoli per poter meglio evitarli



I PERICOLI IN MONTAGNA :

Oggettivi
Soggettivi



I pericoli oggettivi

Dovuti alle condizioni meteorologiche:

- **Pioggia**
- **Neve**
- **Vento**
- **Nebbia**
- **Temporali**

Dovuti alla caduta di pietre e ghiaccio

Dovuti ai crepacci e ai ponti di neve

Dovuti alla caduta di valanghe



I pericoli soggettivi

Riguardano la persona stessa:

- Incapacità
- **Impreparazione fisica**
- Inadeguata forza d'animo
- Insufficienza tecnica
- Imprudenza



PERICOLI OGGETTIVI SCARSA VISIBILITA'

Cattive condizioni di visibilità, oltre a determinare problemi di orientamento, diminuiscono il nostro livello di percezione dei pericoli





PERICOLI OGGETTIVI

SCARSA VISIBILITA': Come comportarsi

- Osservare costantemente le condizioni meteorologiche e accorgersi per tempo che la visibilità sta diminuendo
- Utilizzare carta, bussola e altimetro per fare il punto prima che visibilità sia troppo scarsa
- Orientarsi continuamente, seguendo riferimenti naturali ed approfittare di ogni schiarita per aggiornare la propria posizione



PERICOLI OGGETTIVI

VENTO: effetti sul corpo umano

A parità di temperatura e di **indumenti, una crescita di velocità del vento aumenta la dispersione di calore e quindi la sensazione di freddo**



Indice di raffreddamento

Temperatura dell'aria (°C)	Nodi													
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
15	15	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
10	9	8	7	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3
5	3	1	0	-1	-1	-2	-2	-3	-3	-3	-3	-4	-4	-4
0	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-9	-10	-10	-10	-11	-11	-11	-12
-5	-9	-11	-13	-14	-15	-15	-16	-17	-17	-18	-18	-18	-19	-19
-10	-15	-18	-19	-20	-21	-22	-23	-24	-24	-25	-25	-26	-26	-27
-15	-21	-24	-26	-27	-28	-29	-30	-31	-31	-32	-33	-33	-33	-34
-20	-27	-30	-32	-34	-35	-36	-37	-38	-38	-39	-40	-40	-41	-41
-25	-33	-36	-39	-40	-42	-43	-44	-45	-46	-46	-47	-48	-48	-49
-30	-39	-43	-45	-47	-49	-50	-51	-52	-53	-54	-54	-55	-56	-56
-35	-45	-49	-52	-54	-55	-57	-58	-59	-60	-61	-62	-62	-63	-64

Da 4° a -6°
FREDDO
Impressione sgradevole

Da -7° a -17°
MOLTO FREDDO
Impressione molto sgradevole

Da -18° a -28°
GELIDO
Congelamento possibile.
La pelle esposta può gelare in 5 minuti.
Evitare l'attività all'aperto.

Da -29° a -56°
ESTREMAMENTE FREDDO
Congelamento probabile.
La pelle esposta può gelare in 1 minuto.
L'attività all'aperto è pericolosa.

Oltre -56°
GELATO
Congelamento sicuro.
La pelle esposta può gelare in 30 secondi.



PERICOLI OGGETTIVI

TEMPORALE: segnali premonitori

Indicatori di instabilità: pressione,
temperatura, visibilità e vento

Aloni del Sole e della Luna

Rosso di mattina
(peggioramento da ovest)



PERICOLI OGGETTIVI

TEMPORALE: segnali premonitori

Nuvolosità stratiforme in quota
seguita da nubi basse
(arrivo di una perturbazione)





PERICOLI OGGETTIVI

TEMPORALE: segnali premonitori

Nubi cumuliformi con forte sviluppo verticale e base scura (rovesci o temporali)





PERICOLI OGGETTIVI

TEMPORALE: segnali premonitori

Cumulonembi

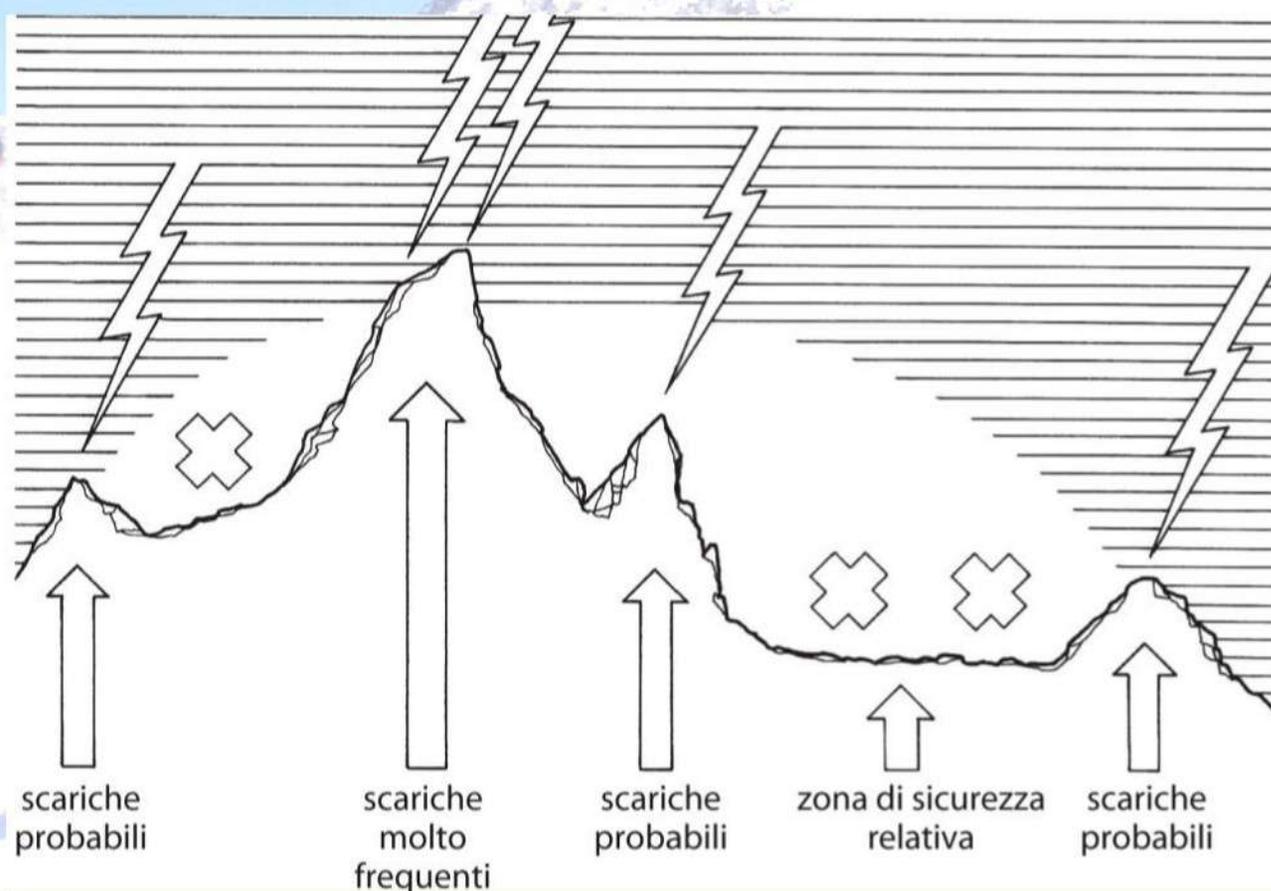




PERICOLI OGGETTIVI

FULMINI

Luoghi più probabili di scarica del fulmine

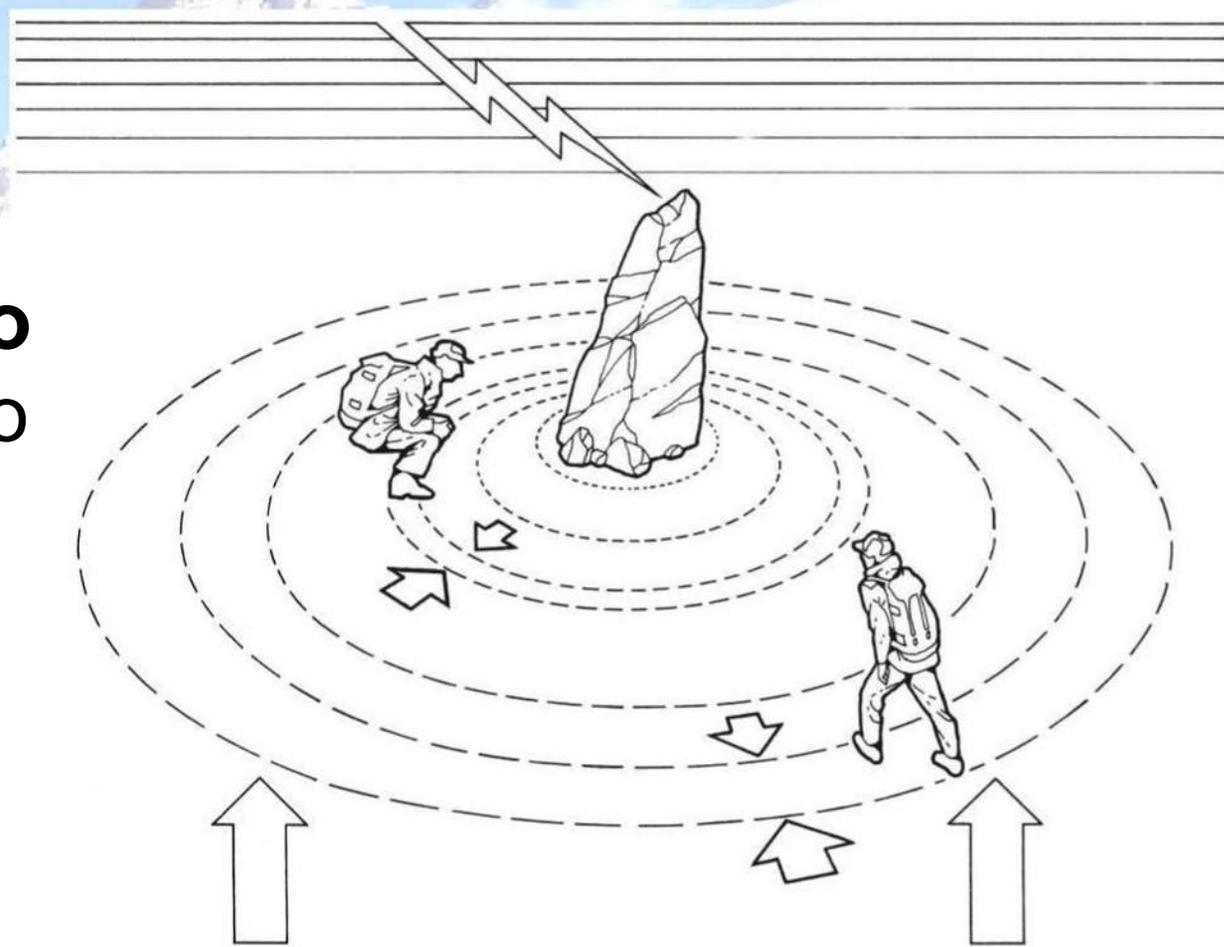




PERICOLI OGGETTIVI

FULMINI

L'importanza di **toccare un solo punto del terreno** per diminuire la differenza di potenziale

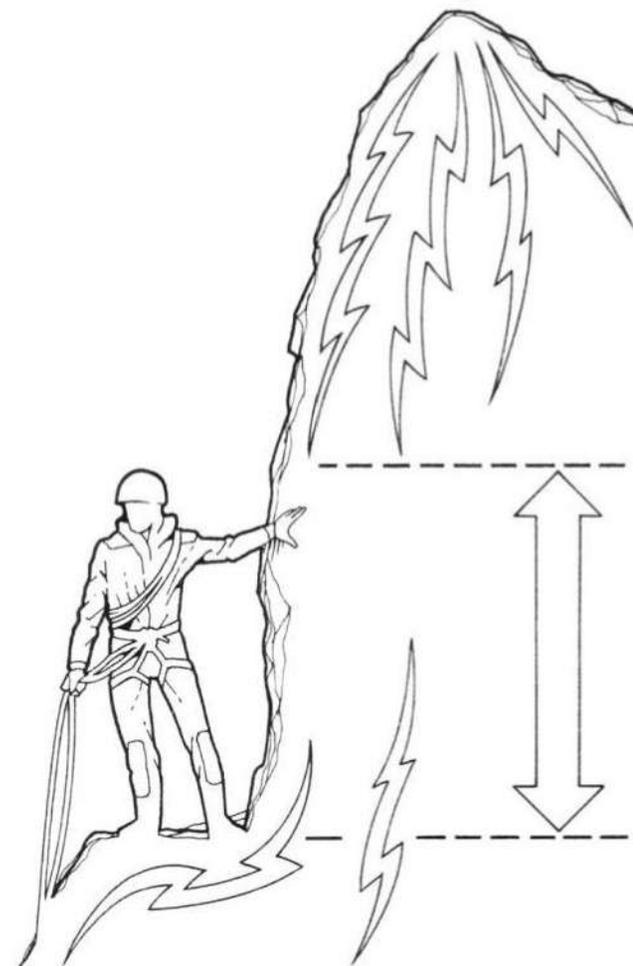




PERICOLI OGGETTIVI

FULMINI

**L'importanza di toccare
un
solo punto del terreno per
diminuire la differenza di
potenziale**

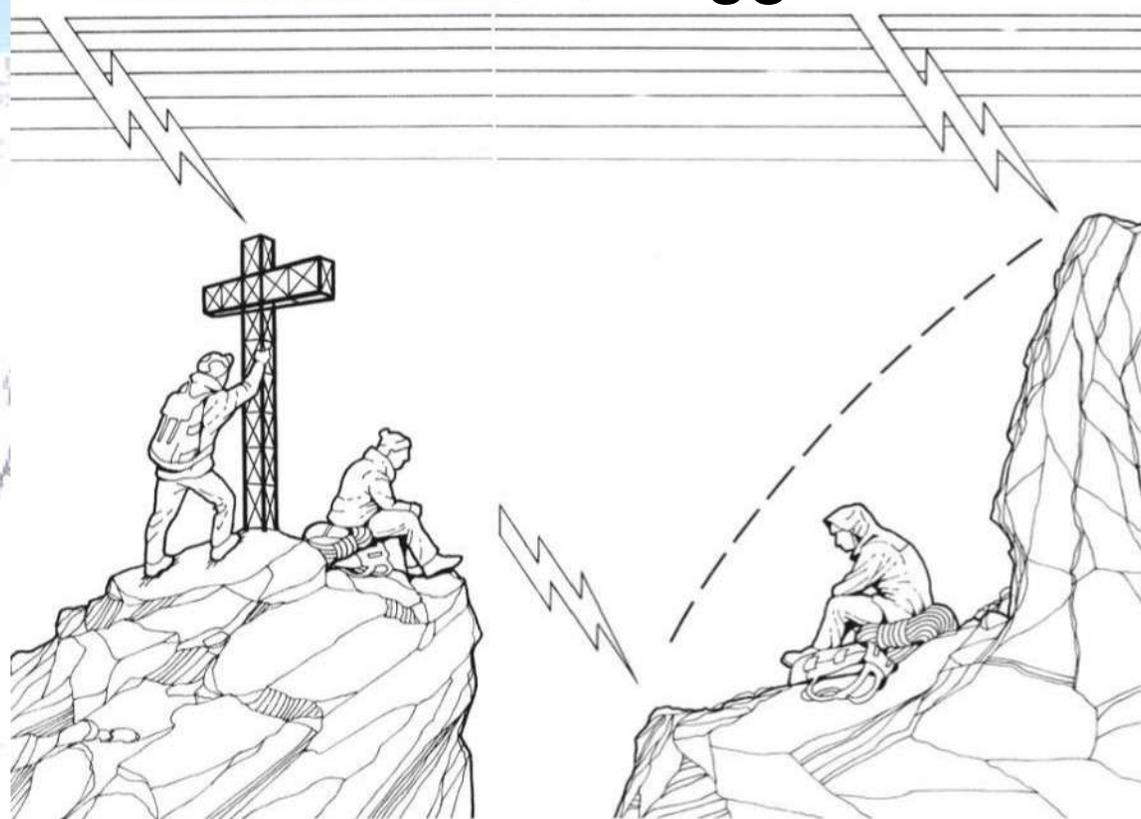




PERICOLI OGGETTIVI

FULMINI: Alcuni utili consigli

Allontanarsi dalla punte, rifugiarsi in zone cave o caverne, allontanare oggetti metallici

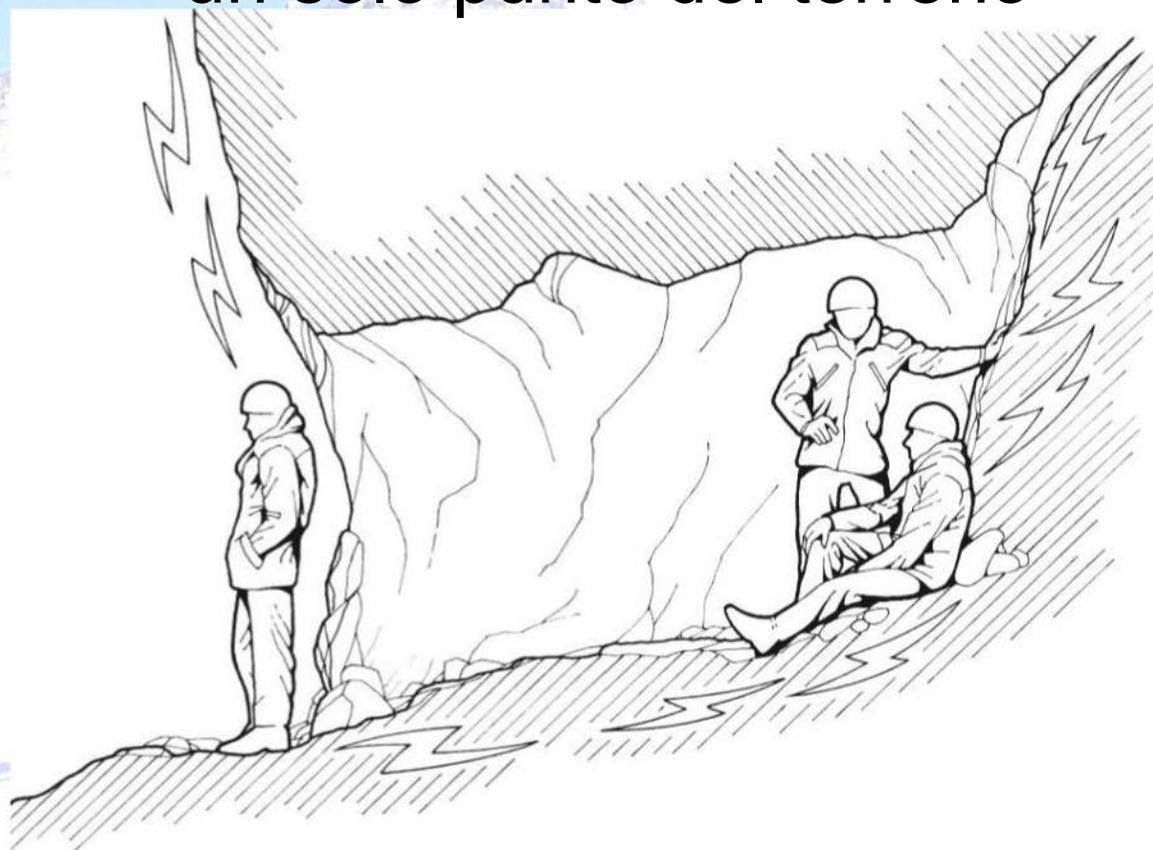




PERICOLI OGGETTIVI

FULMINI: Alcuni utili consigli

In caverna, stare seduti all'ingresso ed occupare un solo punto del terreno





PERICOLI OGGETTIVI

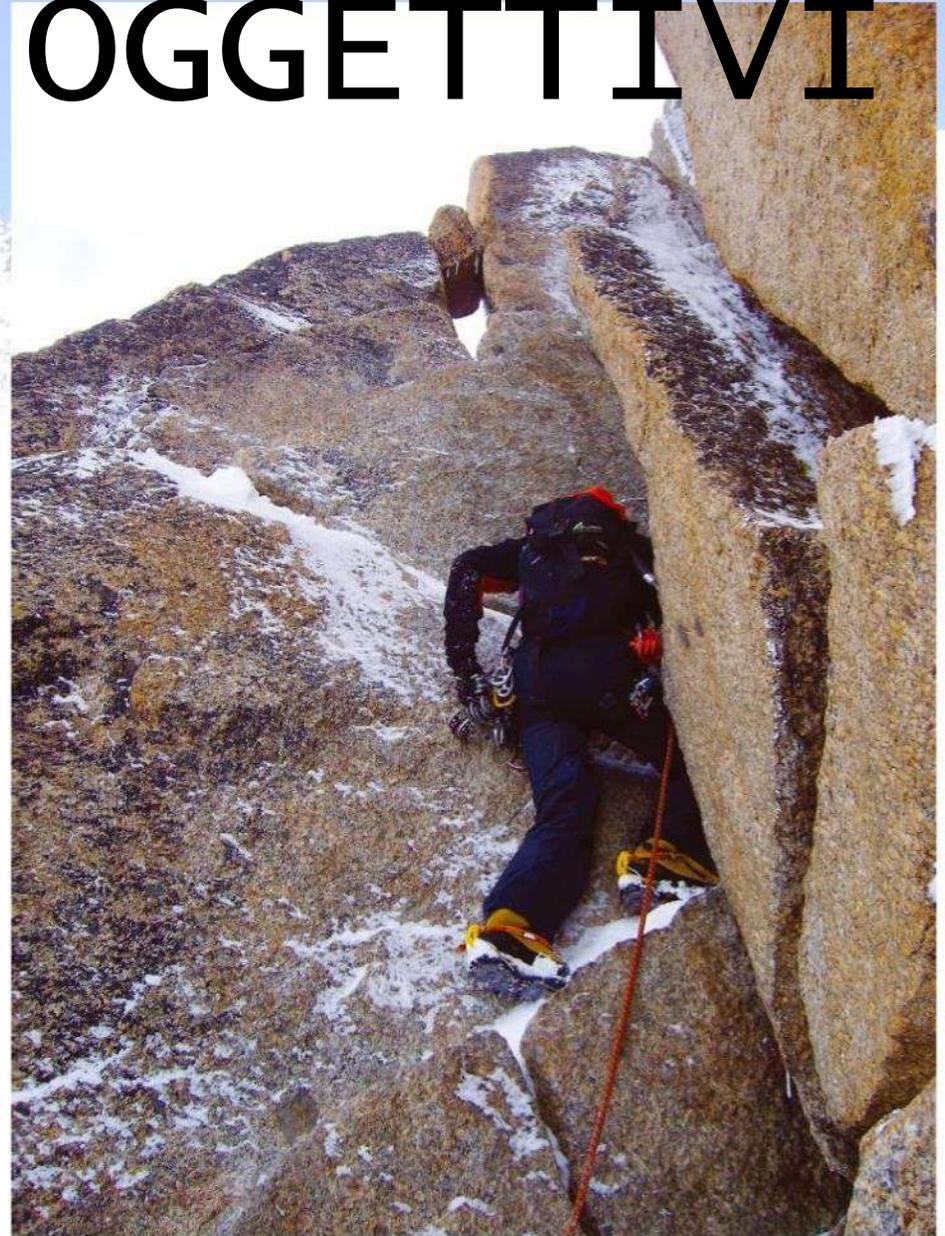
VETRATO

PIOGGIA

GRANDINE

NEVISCHIO

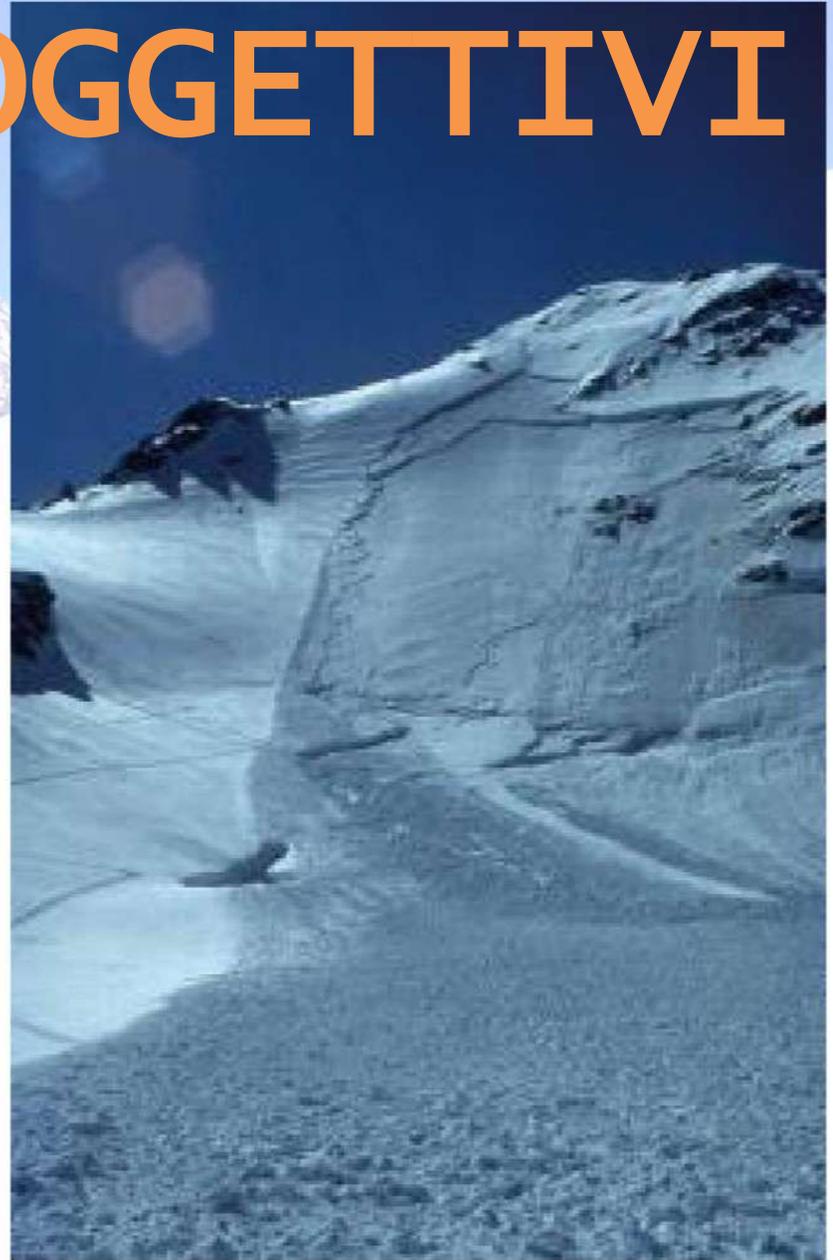
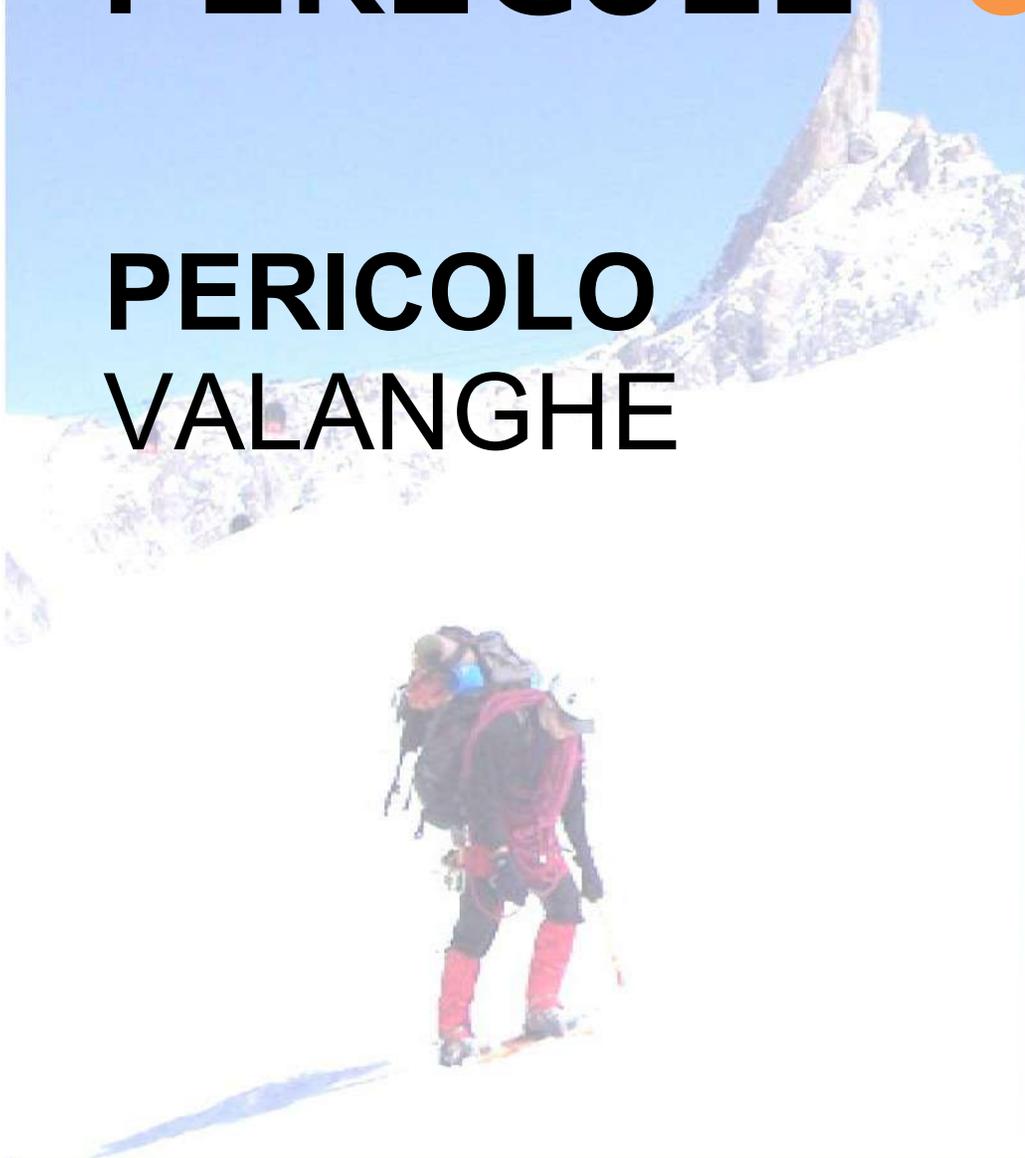
TORMENTA





PERICOLI OGGETTIVI

PERICOLO VALANGHE





PERICOLI OGGETTIVI CREPACCI E PONTI DI NEVE





PERICOLI OGGETTIVI

Cambiamenti climatici: riduzione

ghiacciai, permafrost, instabilità del terreno, frane, smottamenti





PERICOLI OGGETTIVI

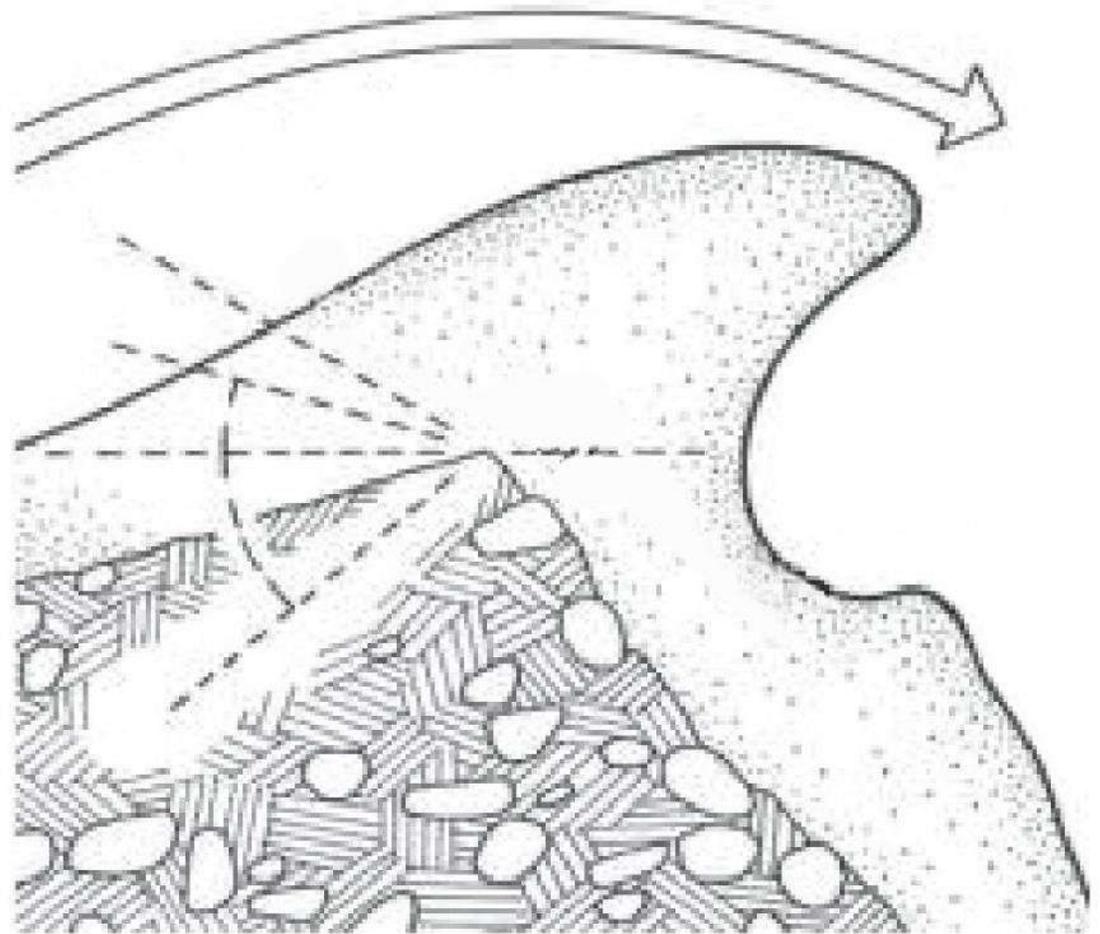
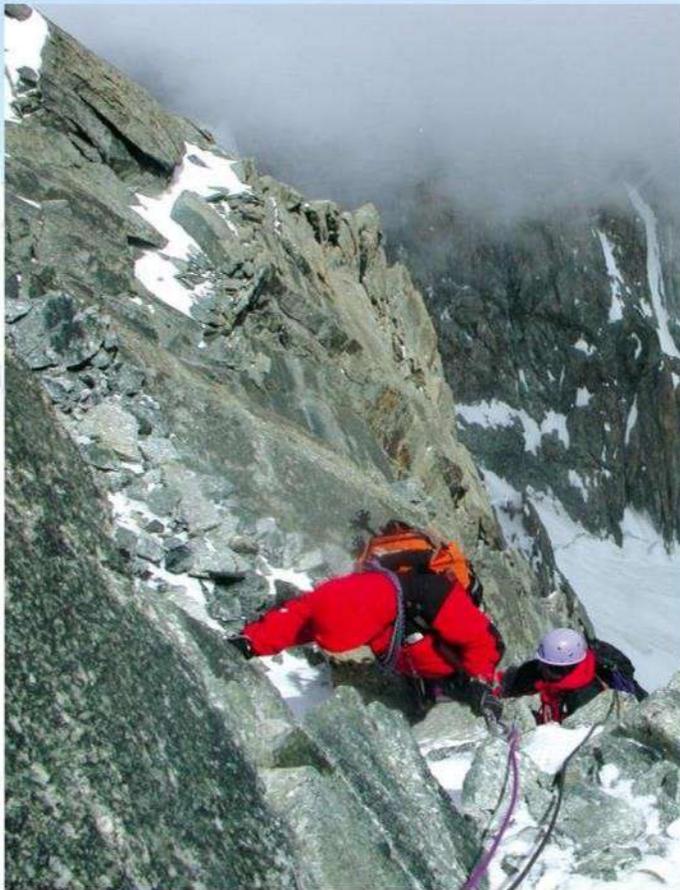
CADUTA DI PIETRE





PERICOLI OGGETTIVI

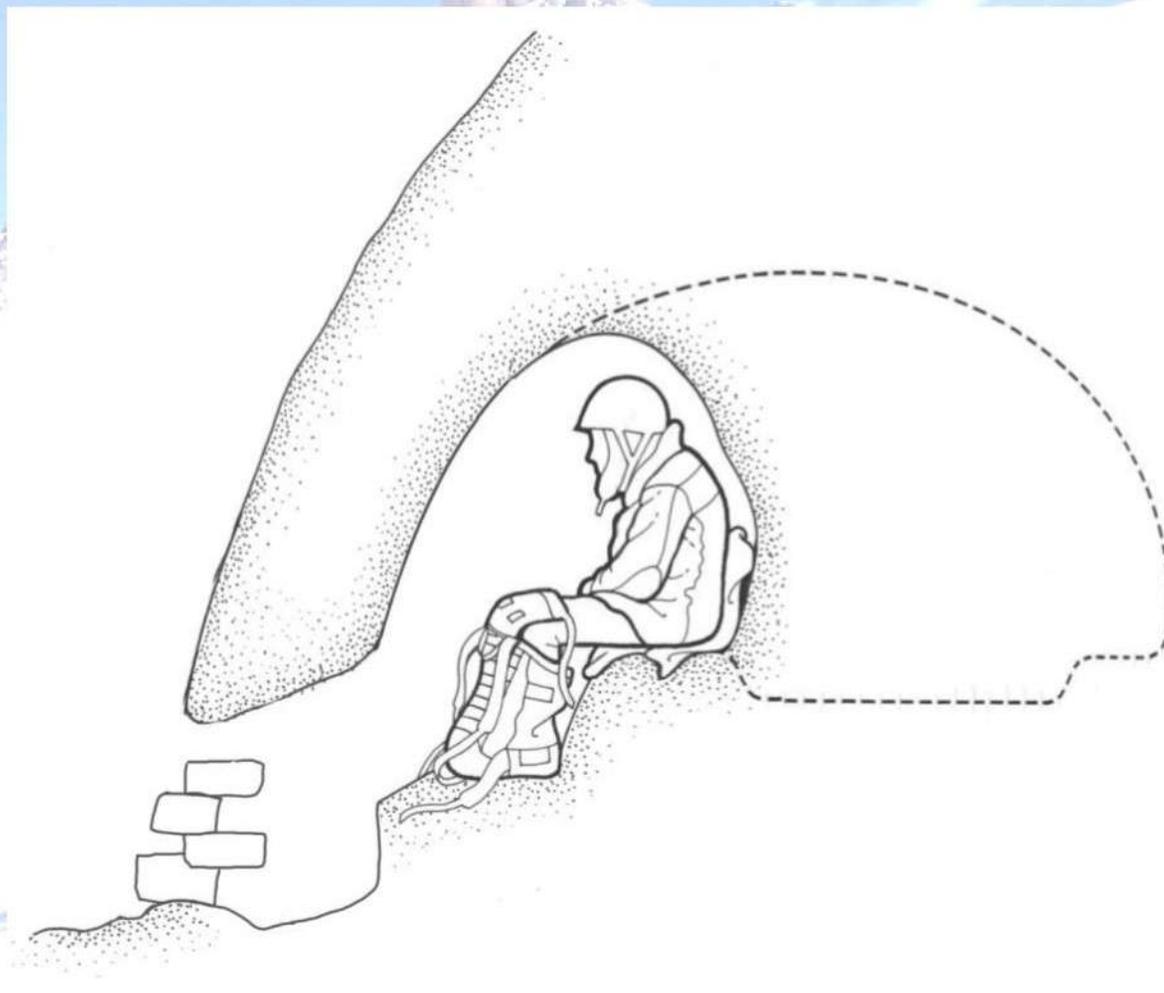
CADUTA DI GHIACCIO





PERICOLI OGGETTIVI

BIVACCO DI FORTUNA





PERICOLI SOGGETTIVI

MANCANZA DI CONOSCENZE E IMPREPARAZIONE TECNICA

- Modello del "tutto e subito"
- **Certa stampa sensibile agli exploit che porta all'emulazione e alla banalizzazione**
- Il principiante è soggetto a due pericoli: la mancanza di esperienza, che lo porta a sottovalutare il pericolo, e l'eccesso di entusiasmo, che lo spinge a sopravvalutare le sue capacità



PERICOLI SOGGETTIVI

INCAPACITA' E

IMPREPARAZIONE FISICA





PERICOLI SOGGETTIVI

STATO D' ANIMO E CONDIZIONE PSICOLOGICA INADEGUATI





PERICOLI SOGGETTIVI

CORDATA POCO EQUILIBRATA

NELLE CAPACITA'





PREPARAZIONE DI UNA SALITA

In montagna la regola principale è la
PRUDENZA

Si elimina il rischio di errori e di pericoli in tre momenti:

- Fase di progettazione a casa
- Fase preliminare sul posto
- Fase di conduzione durante l'ascensione



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

1. FORMAZIONE DELLA CORDATA E SCELTA DELLA SALITA

Condizioni degli alpinisti:

- Situazione personale: forma fisica e allenamento; condizione psicologica; preparazione tecnica.
- Compagni di cordata: esperienza alpinistica e competenze **tecniche; capacità psico-fisiche**

Condizioni della montagna:

- Scelta del tipo di salita (gruppo montuoso, parete o cresta, roccia, ghiaccio, neve, misto) in relazione a stagione, quota, temperature, luoghi meno esposti alle scariche di sassi e ghiaccio



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico

- Precipitazioni previste e visibilità
- Temperature: con quota dello zero termico oltre i 4000 m, valutare la fattibilità di salite di ghiaccio/misto
- **Venti, direzione ed intensità**
- previsioni a breve e medio termine



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico

▶ Bollettino meteorologico valido per la Provincia di Trento

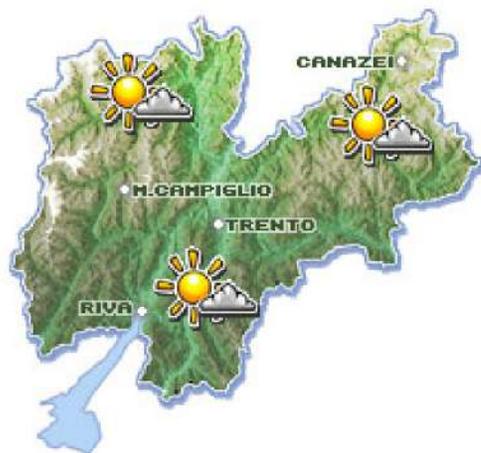
Emesso venerdì 30 ottobre 2009 alle ore 12:05

[Legenda](#) [Stampa\(pdf\)](#) [XML](#) [English](#) [Deutsch](#)

Evoluzione

Oggi e fino a domenica tempo perlopiù soleggiato salvo presenza di nubi basse sui settori meridionali, lunedì è atteso un peggioramento con precipitazioni diffuse fino a martedì mattina.

Fino alle ore 24 di oggi venerdì 30 ottobre 2009



Zero termico ore 14: 2700 m

sereno o poco nuvoloso con aumento della nuvolosità bassa dal pomeriggio sui settori meridionali.

Probabilità precipitazioni: molto bassa

Temperature: massime in calo.

Venti: in valle deboli variabili, in quota deboli o moderati da nord.

Temperature: Max: 16 °C
(valle)

Temperature: Max: 9 °C
(montagna 2.000 m)



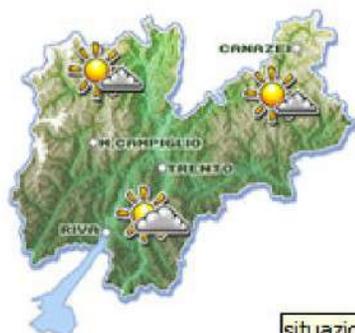
PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico

sabato 31 ottobre 2009

Mattina



Zero termico ore 02: 2700 m

Pomeriggio/Sera



situazione Trentino: nord ovest, Poco nuvoloso - nord est, Poco nuvoloso - sud, Nuvoloso - zero termico ore 13 a 2700 m

sereno o poco nuvoloso con nubi basse al mattino sui settori meridionali.

Probabilità precipitazioni: molto bassa

Temperature: stazionarie o in lieve flessione, più marcata nelle minime in montagna.

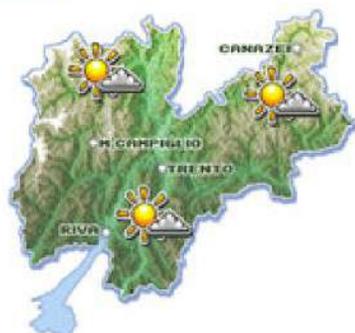
Venti: in valle deboli variabili in quota fino a moderati settentrionali.

Temperature: 3 / 15 °C (valle)

Temperature: -2 / 8 °C (montagna 2.000 m)

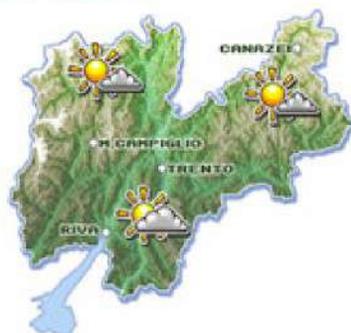
domenica 01 novembre 2009

Mattina



Zero termico ore 02: 3300 m

Pomeriggio/Sera



Zero termico ore 14: 3200 m

sereno o poco nuvoloso, aumento della nuvolosità da ovest in serata.

Probabilità precipitazioni: bassa

Temperature: stazionarie.

Venti: in montagna deboli da nord tendenti da sudovest in serata; in valle deboli variabili.

Temperature: 2 / 16 °C (valle)

Temperature: -3 / 9 °C (montagna 2.000 m)



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico

Tendenza

lunedì 02 novembre 2009

molto nuvoloso con precipitazioni diffuse, intense nel pomeriggio.



Probabilità: alta
precipitazioni
Probabilità: bassa
temporali

Temp: 3 / 11 °C
(valle)
Zero termico
Ore 14: 2900 m

martedì 03 novembre 2009

nuvolosità variabile, più fitta al mattino con residue precipitazioni; in seguito rasserena.



Probabilità: media
precipitazioni
Probabilità: molto bassa
temporali

Temp: 2 / 12 °C
(valle)
Zero termico
Ore 14: 1900 m

mercoledì 04 novembre 2009

nuvolosità variabile con possibilità di precipitazioni nel pomeriggio.



Probabilità : bassa
precipitazioni

Temp: 0 / 12 °C
(valle)
Zero termico
Ore 14: 1700 m

Prossimo bollettino: sabato 31 ottobre 2009

Codice previsore: RB

Elaborazioni eseguite dall'analisi dei dati ottenuti anche tramite il Servizio Meteorologico dell'Aeronautica Militare



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino valanghe (emesso durante l'inverno e la primavera):

- Grado di pericolo (da 1 a 5: con grado 3 evitare pendii oltre i 30° di pendenza)
- **Altezza critica della neve fresca (occhio che nei versanti a nord la neve può rimanere fresca mesi!!!): 40/50 cm, ma ne possono bastare anche meno**
- Segnali d'allarme di forte pericolo: valanghe cadute durante il giorno, rumori "woum" mentre si calpesta il manto (presenta di neve ventata valanga a lastroni)



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Informazioni complementari:

- Gestori di rifugi
- Guide alpine locali
- Persone esperte e fidate (e che magari hanno percorso **quell'itinerario di recente, non 30 anni fa!**)





PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

Guide, carte topografiche, tracciato di rotta
relazione:

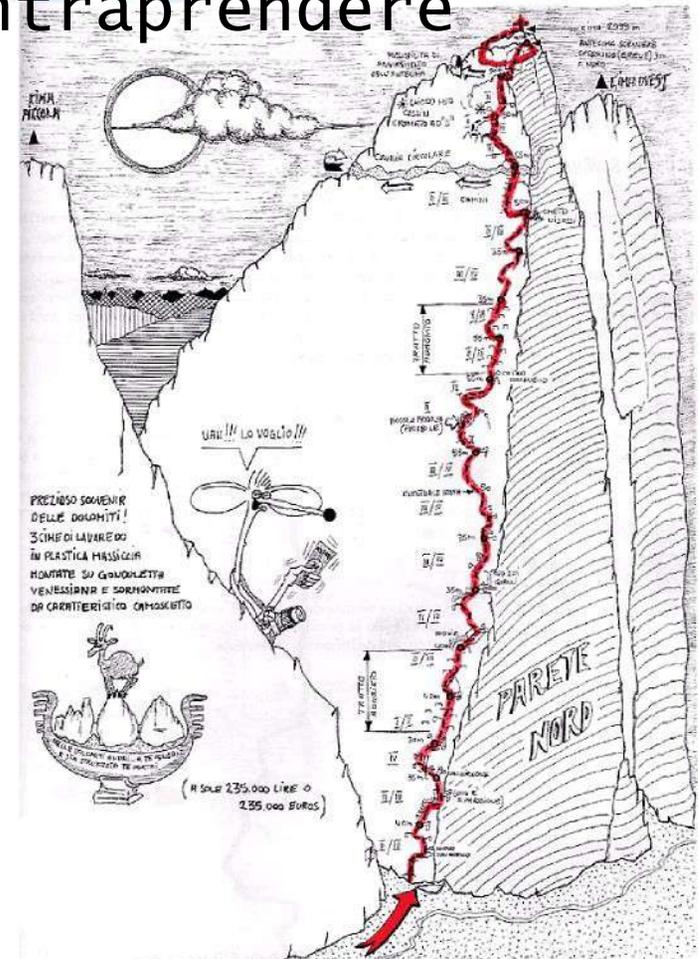
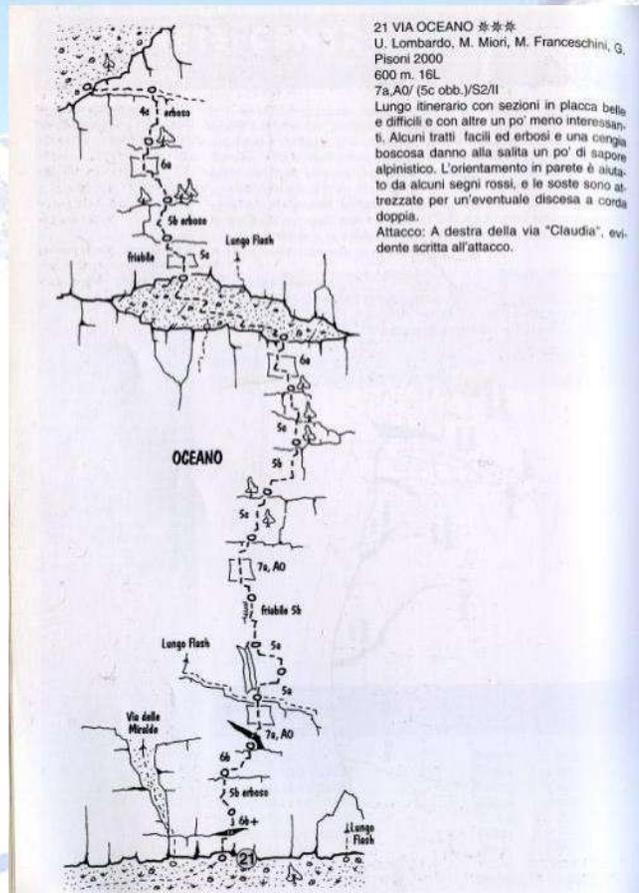
- Accesso al massiccio, avvicinamento al rifugio;
- Caratteristiche dell'itinerario: difficoltà, dislivello, quota, **orientamento dei versanti, accesso alla parete, ritorno**, possibilità di ritiro
- Individuazione zone critiche: tratti esposti alla caduta di roccia/ghiaccio, crepacci, seracchi, pendii ripidi da attraversare
- bussola, altimetro, GP, carte topografiche
- individuazione di itinerari alternativi (il cosiddetto piano B!)



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

L'importanza di avere una buona relazione della salita che si vuole intraprendere





PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

Ma prima diamo un occhio alle
SCALE DI DIFFICOLTA'

DIFFICOLTA' D'INSIEME

Tiene conto di:

- lunghezza della via
- tipo di chiodatura
- possibilità di ritirata
- isolamento
- difficoltà di avvicinamento e discesa
- pericoli oggettivi
- reperibilità della via



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

Ma prima diamo un occhio alle
SCALE DI DIFFICOLTA'

DIFFICOLTA' D'INSIEME

Introdotte dall' UIAA

F , PD , AD , D , TD , ED , EX



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

DIFFICOLTA' SU ROCCIA:

Le diverse scale e
comparazione fra esse



TABLE OF DIFFICULTIES



USA

GB

F

D

AUS

V-	5.5	4a	5a	V	13
V	5.6		5b		
V+	5.7	4c	5c	VI	14
VI-	5.8			VIIa	
VI	5.9	5a	6a	VIIb	15
VI+	5.10a		6a+	VIIc	
VII-	5.10b	5b	6b	VIIIa	17
VII	5.10c		6b+	VIIIb	
VII+	5.10d	5c	6c	VIIIc	19
VIII-	5.11a		6a	6c+	
VIII	5.11b	6b		7a	IXb
	5.11c		21		
VIII+	5.11d	6b	7a+	IXc	22
	5.12a				23
IX-	5.12b	6c	7b	Xa	24
	5.12c		7b+		25
IX	5.12d	7a	7c	Xb	27
IX+	5.13a		7c+	Xc	
X-	5.13b	7b	8a	XIa	29
X	5.13c		8a+	XIb	
	5.13d	8b	30		
X+	5.14a	7b	8b+	31	32
XI-	5.14b		8c		33
	XI	5.14c	8c+	34	
5.14d		9a			

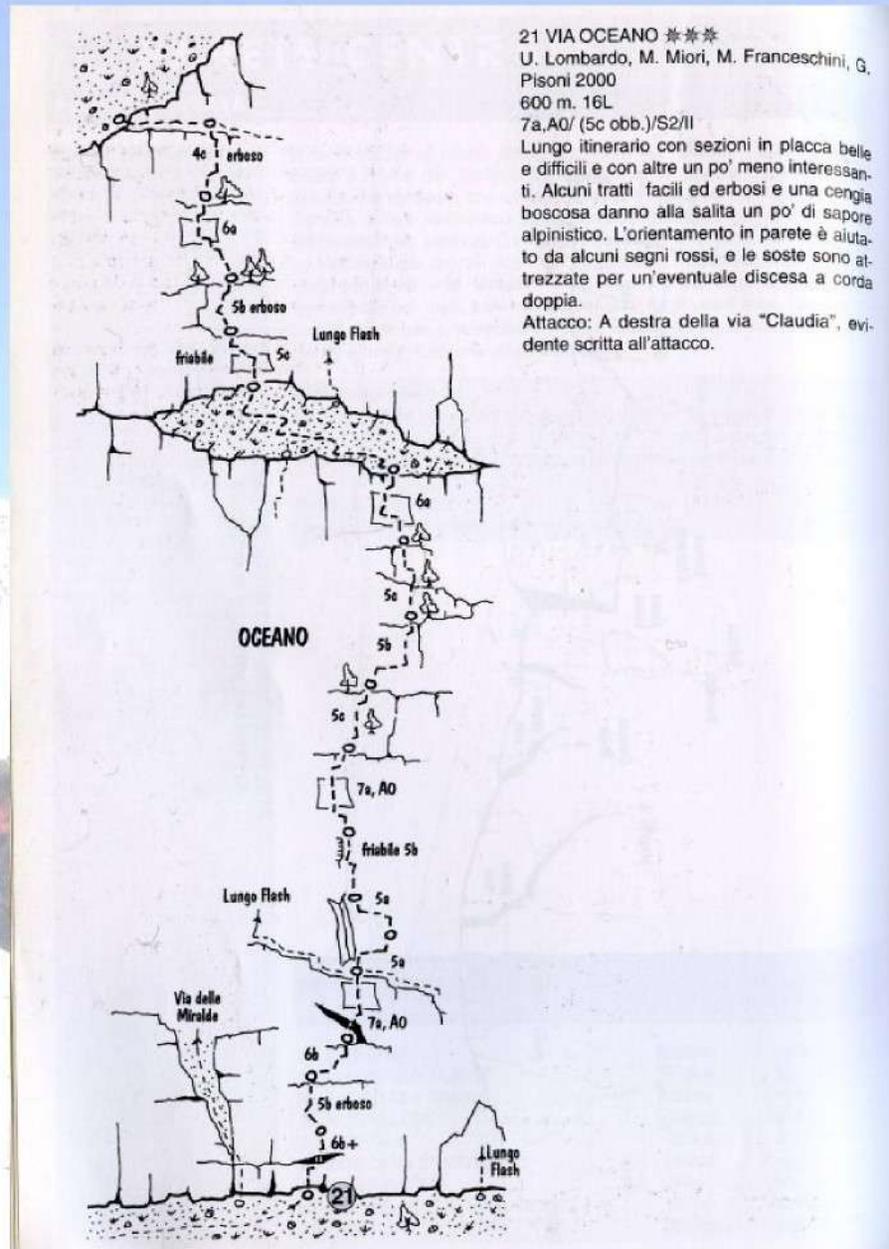


PREPARAZIONE DI UNA SALITA

3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

ALCUNI ESEMPI DI RELAZIONI





21 VIA OCEANO ***
U. Lombardo, M. Miori, M. Franceschini, G. Pisoni 2000
600 m. 16L
7a,A0/ (5c obb.)/S2/II
Lungo itinerario con sezioni in placca belle e difficili e con altre un po' meno interessanti. Alcuni tratti facili ed erbosi e una cengia boscosa danno alla salita un po' di sapore alpinistico. L'orientamento in parete è aiutato da alcuni segni rossi, e le soste sono attrezzate per un'eventuale discesa a corda doppia.
Attacco: A destra della via "Claudia", evidente scritta all'attacco.



N. 13 MONTE SLIMBER (Cima delle Scalette)
m. 2204

Accesso: vedi it. n. 12.

Partenza: normalmente la S.P. è aperta fino al Rist. M.ga Baessa m. 1330, poco prima del ponte sul Rio Baessa o Bualón del Bortolo. Bivio con it. n. 36.

Dislivello: m. 874.

Tempo di salita: ore 4.00.

Difficoltà: M.S.A.

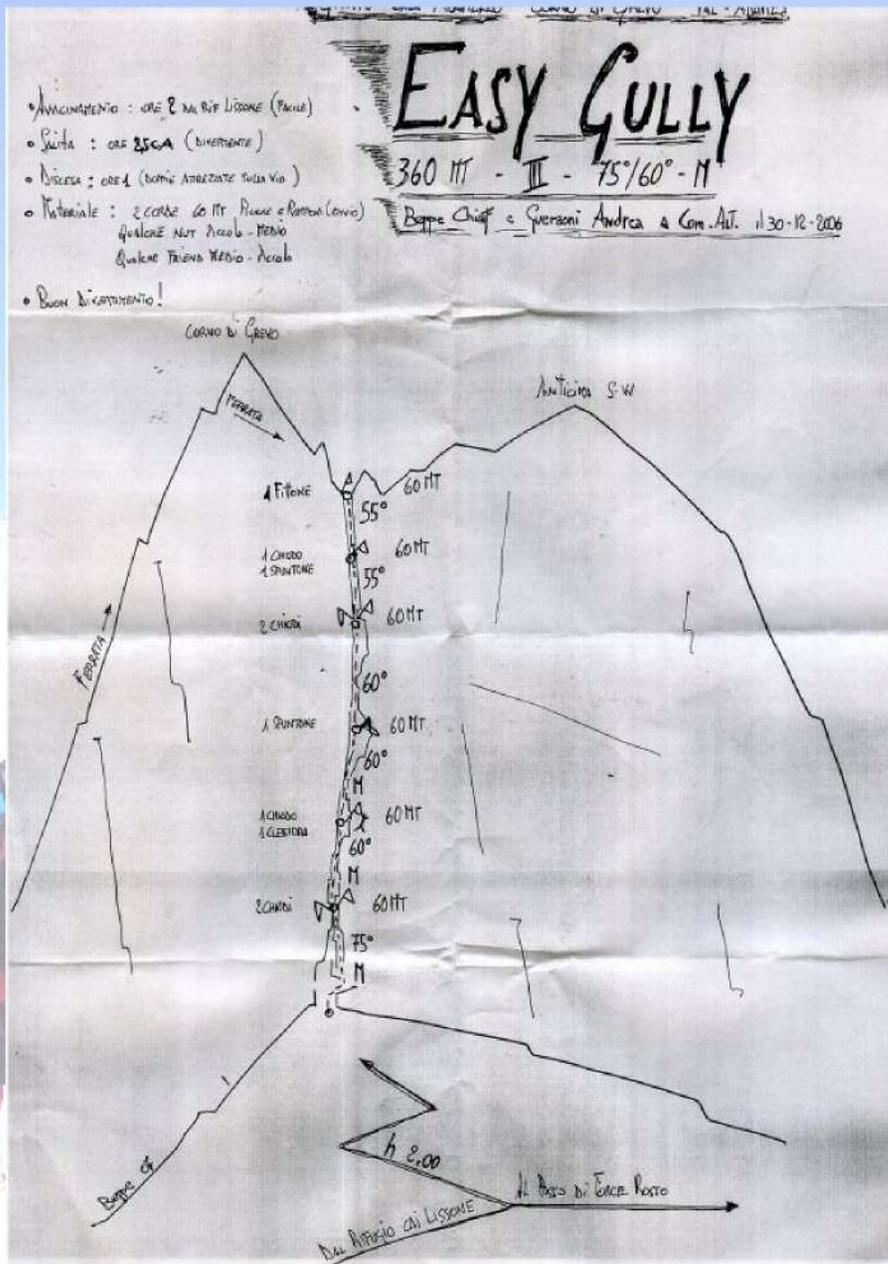
Cartografia: Kompass ff. 74/75 (E4).

Note: *it. molto semplice e che può essere effettuato (scegliendo con cura il percorso) anche con manto nevoso non del tutto assestato.*

Nella salita, è alquanto noiosa la lunga ex S.M. che percorre la Val Calamento. La discesa è buona nei primi 500 m. di dislivello.

Salendo verso il M. Slimber (1): Passo Palù o di Calamento (2).







Torrette 1179 m - Casteldelfino 1296 m

La Toreta - Chasteldelfino

1	Combal di Jouliane	Torrette	(50-250m)	III/3-	AD+
2	Lo Tiori	Chandelle Ga'stok 90°	(60m)	III/6-	ED-/ED
3	Combal Baruèi	Borvin	(150m)	III/5	TD

Chianale 1797 m

La Chanal

4	Combal de Tirobùo	Casc. del martinet			
		salto per accedere	(30m)	II/2	AD
		Casc. di destra	(50m)	III/4	TD-
		La tromba	(50m)	III/5-	TD/TD+
		Variante	(50m)	III/4	TD-
		Bianca Sirena	(70m)	III/5-	TD/TD+
		Casc. di sinistra	(70m)	III/4+	TD
		Lo scudo	(45m)	III/4	TD-
		La goulotte	(40m)	III/2+	AD+
		salto superiori	(50+40m)	II/4	TD
5	Combal d'Àse	Casc. Berro	(80m)	II/2	AD
6		Casc. Pinot 87	(50m)	II/4	TD-
7	Combal de L'Antolina	Salto dei pachidermi	(120m)	II/4	TD-
8		Casc. valeria	(120m)	III/3	D

Castello 1603 m - Pontechianale 1614 m

Lo Chastel - Pont e La Chanal

9	Ronc Quiàos	Bub-iri Acidi	(40m)	IV/5+	TD+/ED-
10	Champ Comba	chandelle Profiterror	(25m)	IV/5+	TD-
11		Escoppier	(20m)	IV/5	TD+
12	Combal dei Sac	Casc. del lago di Castello	(50m)	II/2-	AD-
13	Combal d'La Malarócha	Pineta nord	(110m)	IV/5-	TD
14		Fiammetta Ice	(30m)	II/4	TD
15	Valon de Fiotrosa	L'ultima Verdonice	(40m)	II/5	TD+
16		Verdonice	(70m)	II/5	TD+

Celle (Bellino-Blins) 1665 m

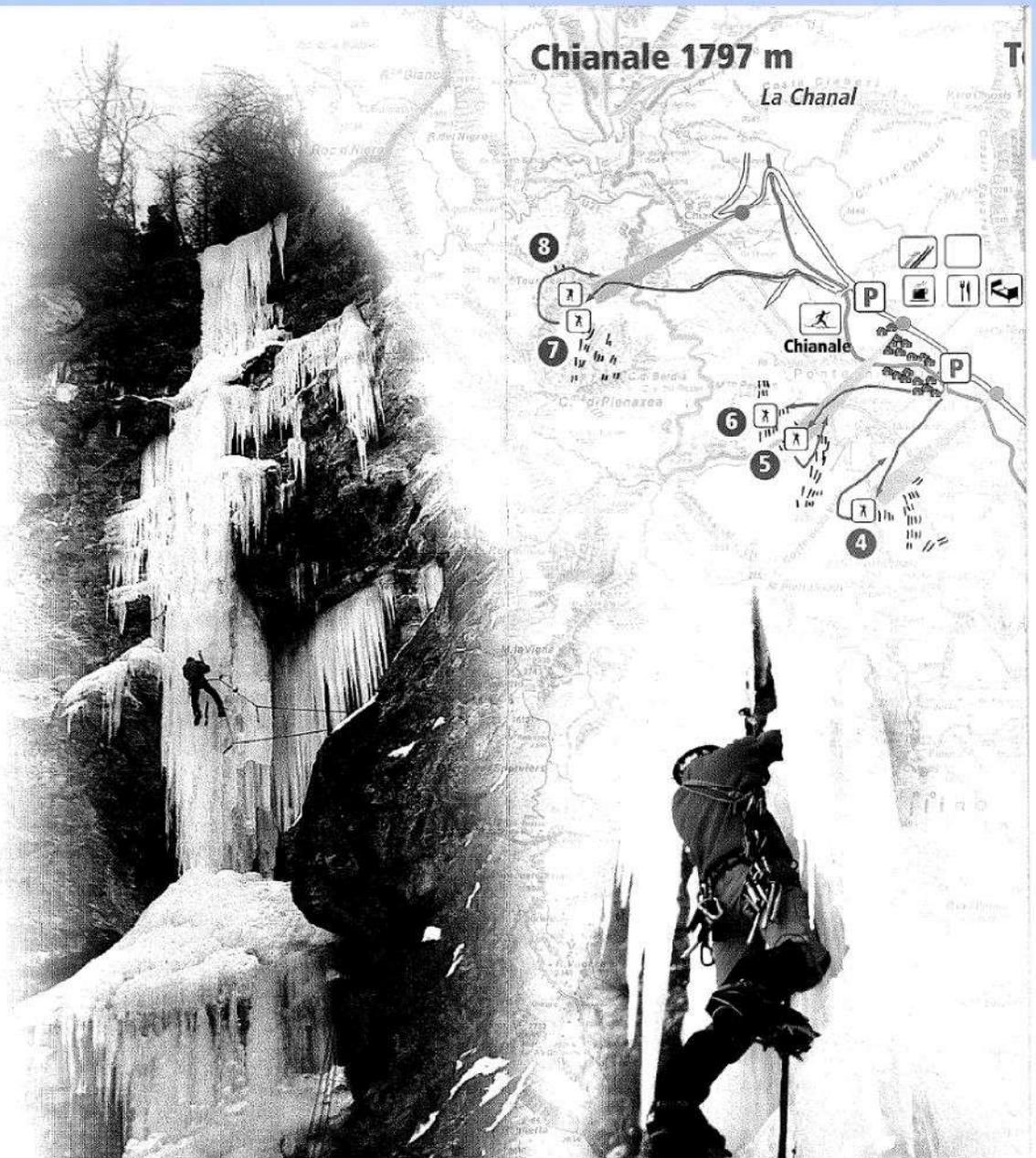
Les Seles

17	Lo Pissài	Falce di Luna	(80m)	II/2	AD
18	Lo Ressàc	Ciucchinel	(110m)	IV/3	D+

S. Anna (Bellino-Blins) 1882 m

Sant'Ana

19	Pian Chejöl	Limo Nero	(200m)	IV/3-	D/D+
20		Black Merasma	(200m)	IV/3-	D/D+
21		Azzurra	(130m)	II/2	AD-





Monte Castello di Gaino per la cresta sud ovest

MONTE CASTELLO DI GAINO 870 m

Via della Cresta sud ovest, primi salitori: Francesco Coppellotti, Arrigo Giannantonj e Gerolamo Bettoni nel 1913

Imponente struttura rocciosa che vigila sulle acque del Garda, costituito da due punte presenta nel versante sud e ovest delle belle pareti arrampicabili. L'itinerario qui descritto è il più classico di quelli alpinistici per arrivare in cima. Roccia ottima ed arrampicata entusiasmante.

Dislivello:	500 m. (sviluppo: 900-1000 m)	
Difficoltà:	PD	II III III+ 2p IV (possibili varianti più difficili)
Tempo previsto:	3-4 ore	
Chiodatura:	1 spit e qualche chiodo nella prima parte	
Materiale:	normale dotazione alpinistica	

GUIDE

Il Garda verticale, F.Camerini e G. Stenghel ed. Zeta Beta; buona la relazione chiara la foto del tracciato

Attacco: Da Salò raggiungere Gaino quindi proseguire per località Castello (agriturismo), proseguire sino ad una sbarra dove si prende a sinistra un sentiero con indicazioni palestra di roccia raggiungendo la base della palestra e continuare fino alla fine delle rocce dove s'incontra un V dipinta sulla parete, attaccare leggermente a sinistra (cordino metallico su clessidra)



La via:

1) III III+ 30m .

Salire lungo la placca passando a sinistra di un'alberello e continuare puntando ad un cordino metallico, proseguire verticalmente (bollo) fino ad arrivare su di una cenetta alla base di un muretto.

2) III 1p IV 40m

Superare direttamente il muretto e continuare fino ad una pancetta (spit) superarla e continuare con minor difficoltà lungo placche e canalini Sosta su spuntoni.

Tiri successivi

Da qui si può proseguire slegati ed eventualmente assicurarsi nei punti che si desidera.

Continuare (bolli rossi) per placche e canalini fino al primo sperone (passando prima per un breve tratto pianeggiante). Da qui si può vedere la seconda parte della cresta, che condurrà fino all'anticima. Ora scendere per sentiero tra la vegetazione fino ad arrivare alla base di un altro sperone. Superarlo prima aggirandolo a sinistra poi obliquando a destra in fine vincendo il muretto finale. Scavalcarlo e scendere nei pressi di un altro terrazzino, bolli.

Ora traversare a destra e rimontare la sovrastante placca dove risulta più facile (II) arrivare alla base di una marcata fessura, (possibile variante V V+ chiodi). Aggirare a destra il roccione, seguire le tracce che salgono nel bosco continuando ad aggirarlo tra il blocco appena aggirato e quello successivo, arrivati tra i due superare la sovrastante paretina scavalcarla e scendere dal lato opposto. Continuare seguendo i bolli fino ad arrivare sotto un altro sperone a sinistra c'è una variante cordino e chiodo VI, girare a destra e sempre per caminetti e placche fino ad arrivare sull'anticima. Ora i bolli si fanno più radi per poi sparire comunque il percorso è logico, proseguire sul filo della cresta superando i salti di roccia dove più facile . Proseguire per poi abbassarsi lungo la cresta fino ad una forcelletta e continuare per l'ultimo tratto che porta sotto l'ultimo salto prima della ben visibile cima (II). Arrivati sotto l'ultimo sperone superarlo interamente restando sul filo dello spigolo (I ppII) fino ad arrivare in cima (libro di vetta sotto la croce). Splendido panorama sul lago di Garda.

Discesa:dalla cima scendere un paio di metri verso nord (lato opposto della salita) fino ad incontrare un bivio prendere il sentiero sulla sinistra (segnavia cai) scendere lungo il sentiero nel bosco fino ad incontrare la strada asfaltata che riporta alla sbarra (45 min 1 ora)



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

4. ATTREZZATURA

Equipaggiamento individuale e collettivo:

- Equipaggiamento e viveri
- Attrezzatura alpinistica individuale
- Equipaggiamento ed attrezzatura collettiva
- **Materiale di pronto soccorso**



Attrezzatura

Personale

Materiale da arrampicata

Zaino capiente

Coprizaino

Imbraco

Casco

Moschettoni e anelli personali

Freno di assicurazione

Piccozza (e seconda piccozza)

Ramponi

Racchette da neve o sci

Sacco letto

Lampada per arrampicata e per pernottamento

Martello/chiodi

Importanti sono:

***Sacchetti di plastica, stringhe e telo termico
(pesano poco e spesso vengono utili)..***

Attrezzatura

Comune

Corde da arrampicata

Corde fisse

Chiodi da roccia

Dadi a camme

Cunei

Moschettoni

Rinvii e cordini

Equipaggiamento extra

Picchetti, fittoni, chiodi da ghiaccio

Picchetti o fittoni da neve

Materiale per costruire un riparo nella neve:

Pala piccola

Riparo per la notte

Cartine

Altimetro e bussola o Gps

Ricetrasmittitori

Cellulare o Satellitare

Materiale da cucina

Fornelli con bombole e/o benzina

Pentole e stoviglie

Provviste

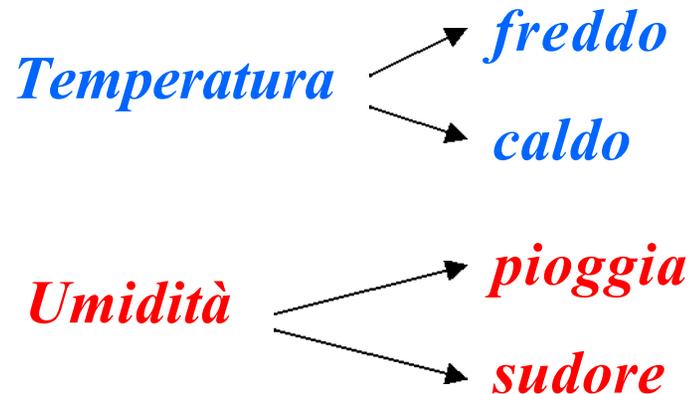
Calcolare le energie che verranno impiegate per determinare la quantità e il tipo di cibo da portare

Scegliere cibo ricco delle energie necessarie e di facile digeribilità

Preferire cibi liofilizzati perché più leggeri

Vestiario

*Può essere l'elemento principale per la nostra sicurezza.
Deve difenderci da:*



E' in parte un elemento soggettivo

*Una delle cose più importanti è rimanere asciutti
o asciugarsi rapidamente..*

Strati

Il modo migliore di vestirsi è quello a strati:

1^o Strato → *A contatto con la pelle*
→ *Si cambia spesso* (per mantenere il corpo asciutto).

2^o Strato Isolamento (intrappola l'aria calda vicino al corpo).

3^o Strato → *Di protezione dalle intemperie* (impermeabile e traspirante)
→ *Si toglie e si mette* (secondo le condizioni del tempo)..

Tabella 2.1 – TESSUTI A CONFRONTO

Tessuto	Vantaggi	Svantaggi	Utilizzo
Poliestere/ polipropilene	In genere assorbe poca acqua. Mantiene le qualità isolanti quando è bagnato. È leggero.	Alcuni tipi trattengono il cattivo odore. Non protegge dal vento. Può essere ingombrante.	È molto versatile: viene utilizzato a contatto con la pelle (biancheria intima, T-shirt), come strato isolante (pile), per confezionare cappelli, guanti, calze.
Lana	È più resistente all'abrasione e al vento di molte fibre sintetiche. Mantiene le qualità isolanti quando è bagnata. Attrito elevato su neve/ghiaccio. Non fonde a temperature elevate.	È più pesante, assorbe più acqua, si asciuga più lentamente della maggior parte delle fibre sintetiche. Può essere ingombrante.	Strato a contatto con la pelle, strato isolante/esterno (maglioni, camicie, pantaloni), cappelli, guanti, calze.
Nylon	Resistente, dura a lungo, leggero. Buona resistenza al vento e all'abrasione.	Se non è trattato può assorbire molta acqua. Può avere tempi di asciugatura lunghi. È scivoloso. Fonde a temperature elevate.	Indumenti per lo strato esterno (giubbotto impermeabile, giacche a vento, pantaloni per la pioggia, guanti impermeabili), cappelli, calze impermeabili.
Fibra mista di nylon e tessuti elastici	Versatile. Elastica, resistente, con buona capacità isolante e resistenza al vento. In genere si asciuga in fretta. Ampia scelta.	Alcuni tipi si asciugano lentamente. Può sfilacciarsi. Può essere costosa.	Strati a contatto con la pelle, indumenti leggeri per lo strato intermedio o esterno (pantaloni, camicie).
Cotone	Ottimo quando fa caldo. Lascia respirare la pelle. Comodo da indossare se asciutto.	Altamente assorbente; si asciuga lentamente. Perde le qualità isolanti quando è bagnato.	Protezione dai raggi solari: bandana, cappelli, T-shirt. In genere inadatto se fa freddo o piove/nevica.

Pronto soccorso

Disinfettante

Cerotti e bende per ferite e traumi

Protezioni per vesciche

Laccio emostatico

Medicinali specifici

Preparazione fisica

Efficienza cardio vascolare

Forza muscolare

Flessibilità

Rapidità di reazione

Acclimatazione

Preparazione mentale

Quattro punti importanti

Regole comuni condivise

Rispetto di se stessi e degli altri

Rispetto del territorio

Tornare sani e salvi (e contenti)

*Questi quattro punti si riassumono con una parola: **UMILTA'**....*



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

5. CONTROLLO PRIMA DELLA SALITA

Effettuare sempre ultimi controlli su:

- orari
- condizioni del tempo





PREPARAZIONE DI UNA SALITA

6. DURANTE LA SALITA

Mantenere sempre un opportuno comportamento in rifugio o bivacco e durante l'ascensione:

In rifugio:

- **si deve rispettare il silenzio dalle ore 22 alle 6**
- si devono rispettare i bisogni e le necessità degli altri
- seguire le indicazioni del gestore
- mantenere la pulizia dei locali
- firmare il "libro dei visitatori" (in modo che si sappia dove siamo diretti, per venirci eventualmente a cercare)



PREPARAZIONE DI UNA SALITA

6. DURANTE LA SALITA

Durante l'ascensione:

osservare sempre lo stato d'animo e fisico dei compagni d'ascensione
cercare di rispettare sempre gli orari programmati a
tavolino per le varie fasi dell' ascensione

SAPERE RINUNCIARE SE QUALCOSA NON VA
SECONDO QUANTO PROGRAMMATO

utile per portare a casa la pellaccia!



APPENDICE



Cenni di soccorso organizzato in montagna



CHIAMATA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici o ottici in numero di
6 OGNI MINUTO

(un segnale ogni 10 secondi)



UN MINUTO

(un segnale ogni 10 secondi)



UN MINUTO

UN MINUTO
DI INTERVALLO

Continuare l'alternanza di segni e intervalli fino alla certezza di essere stati localizzati

RISPOSTA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici o ottici in numero di
3 OGNI MINUTO

(un segnale ogni 20 secondi)



UN MINUTO

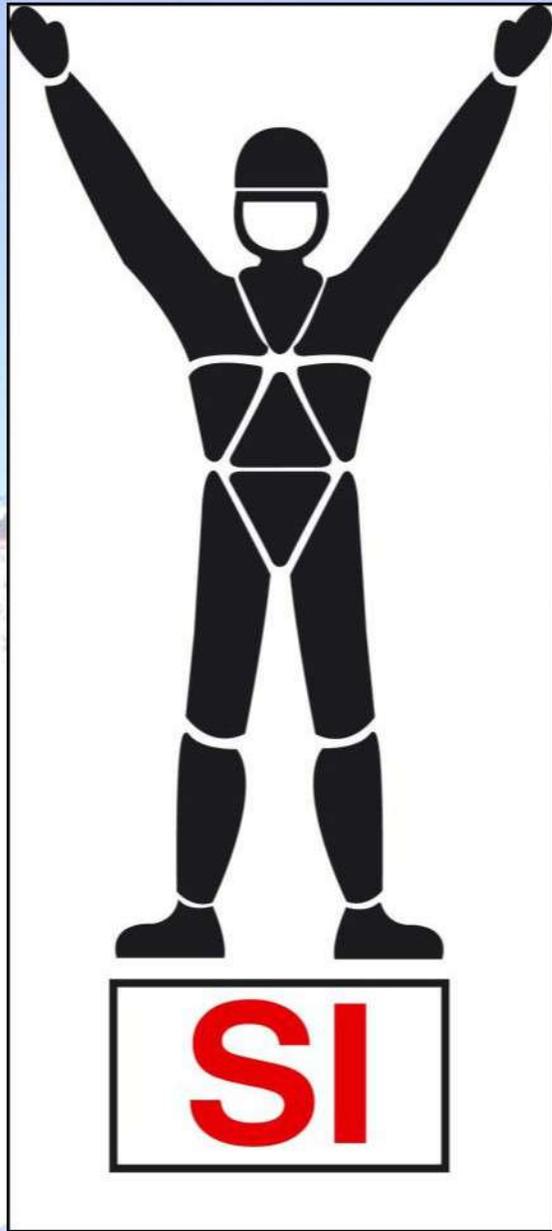
(un segnale ogni 20 secondi)

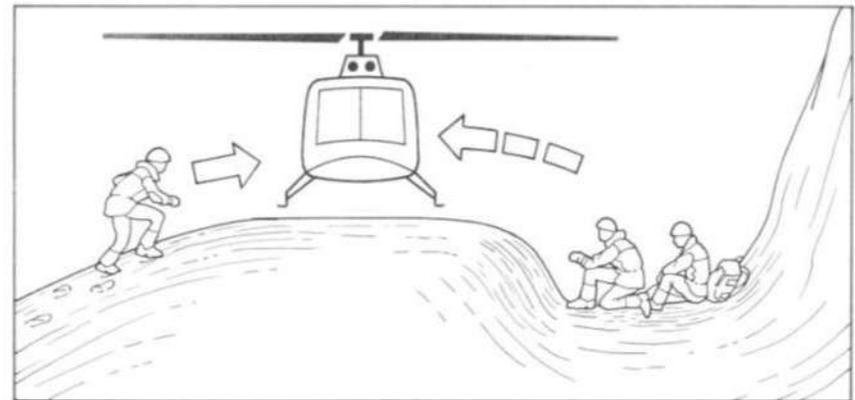
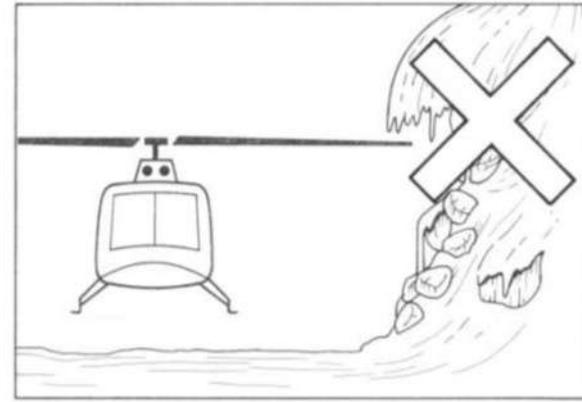
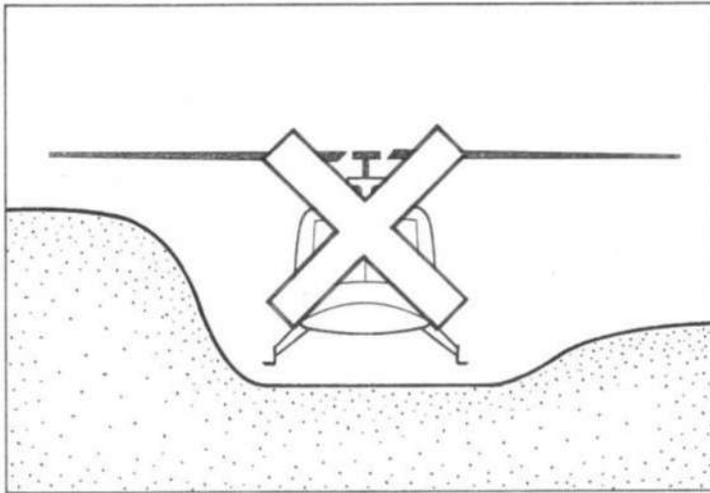
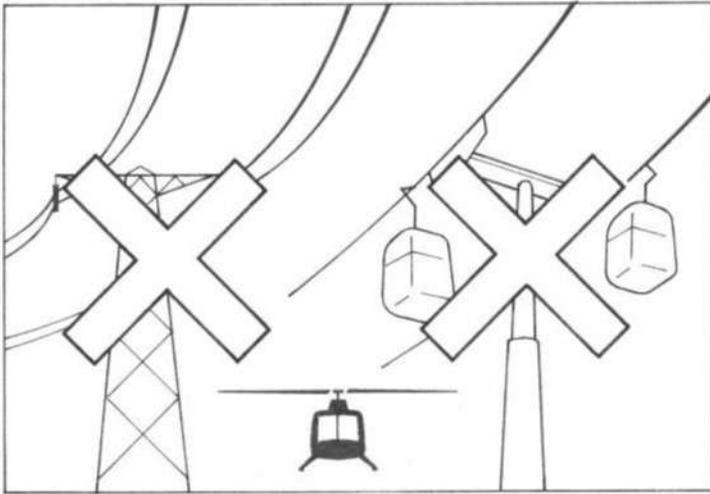


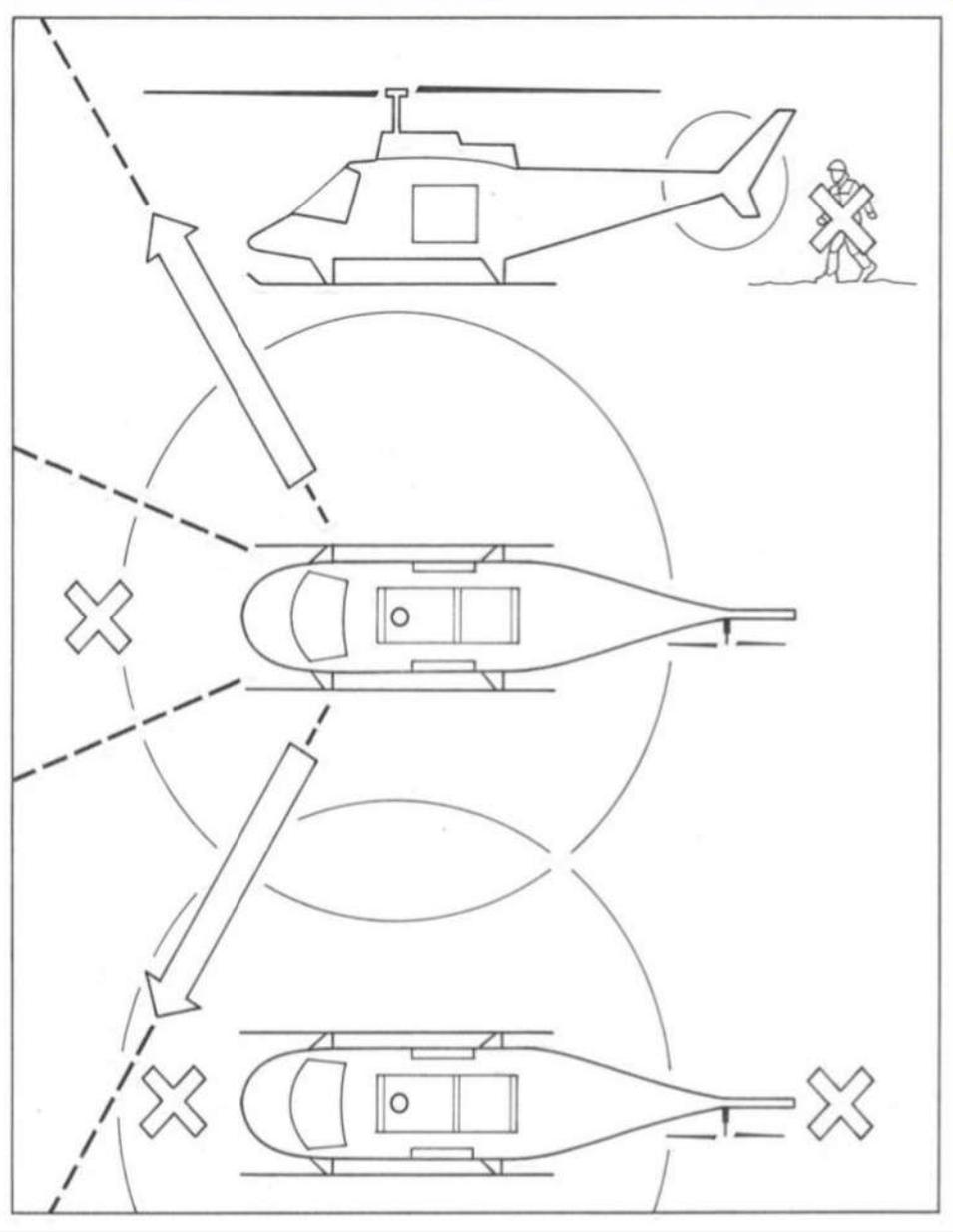
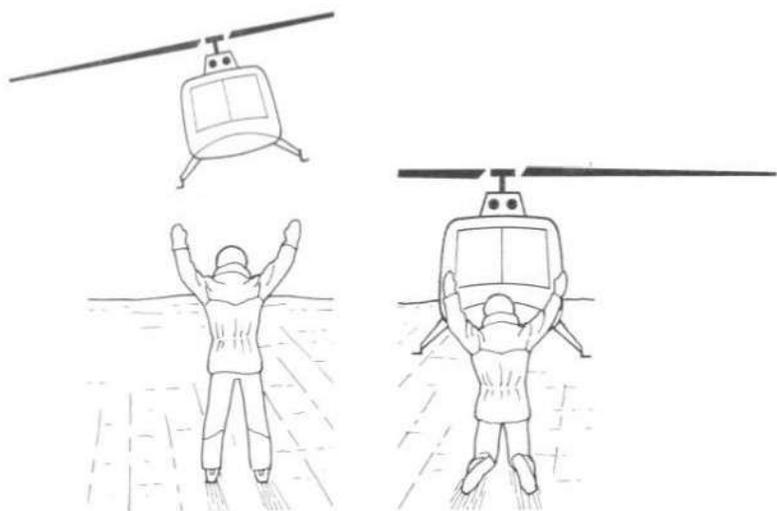
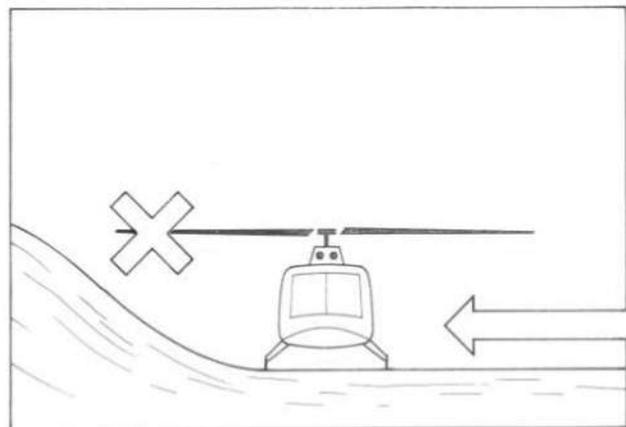
UN MINUTO

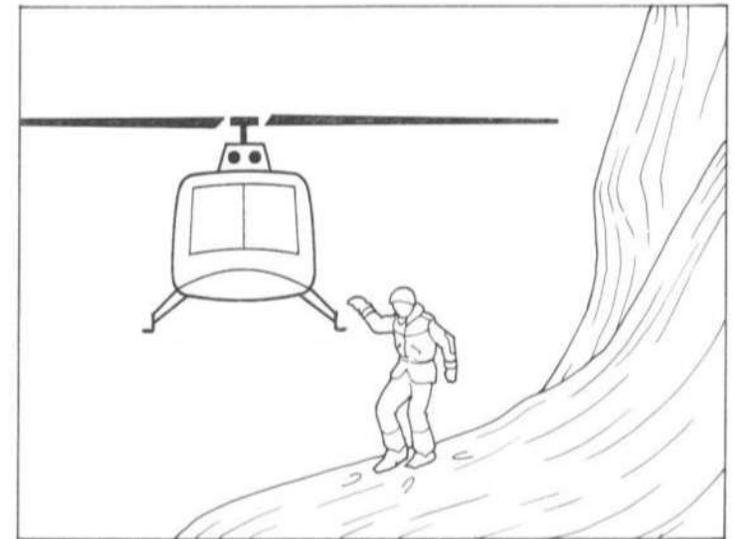
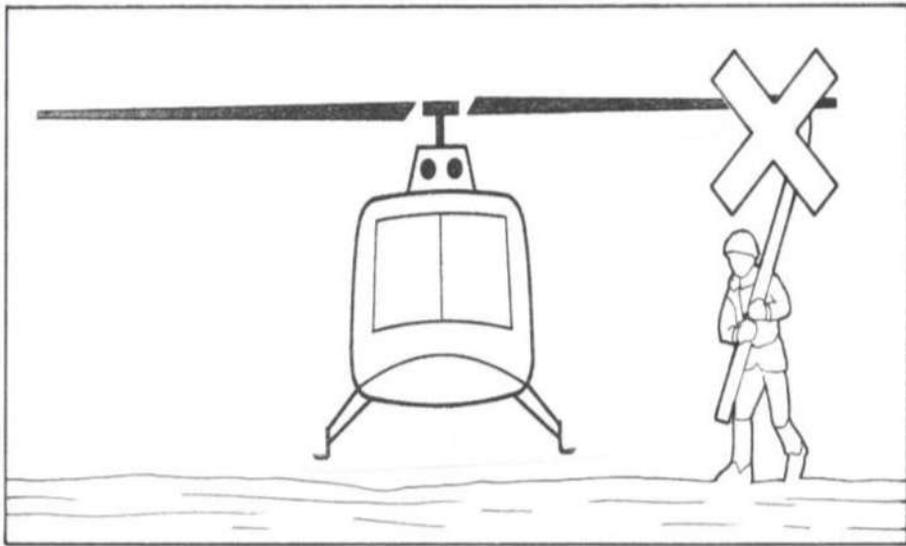
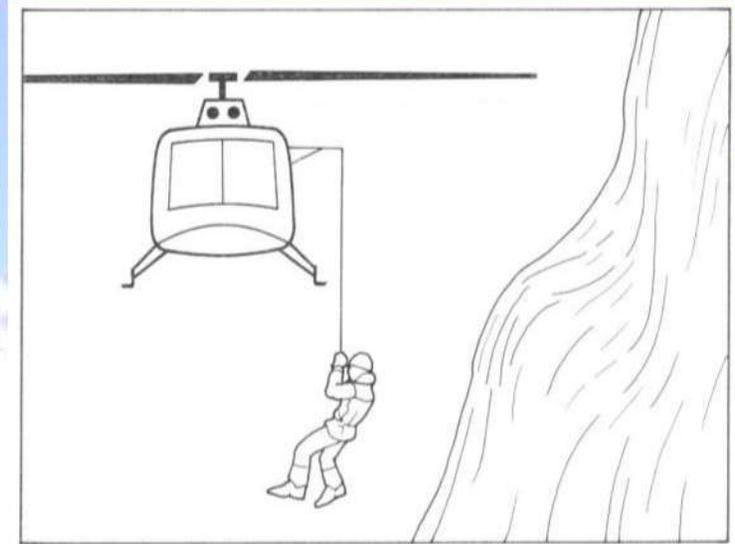
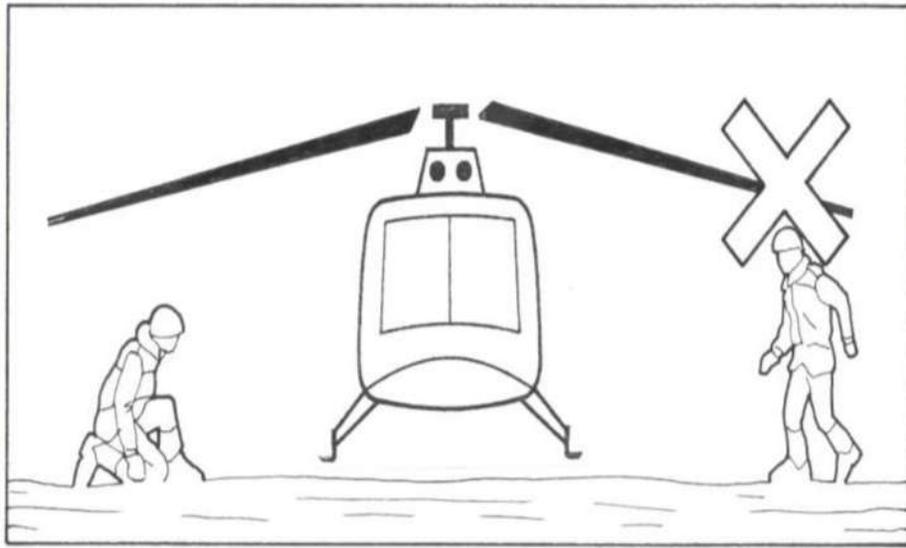
UN MINUTO
DI INTERVALLO

Continuare l'alternanza di segni e intervalli fino alla certezza di essere stati localizzati











Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



L' IMPORTANZA DELL' AUTOSOCCORSO





Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

