

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

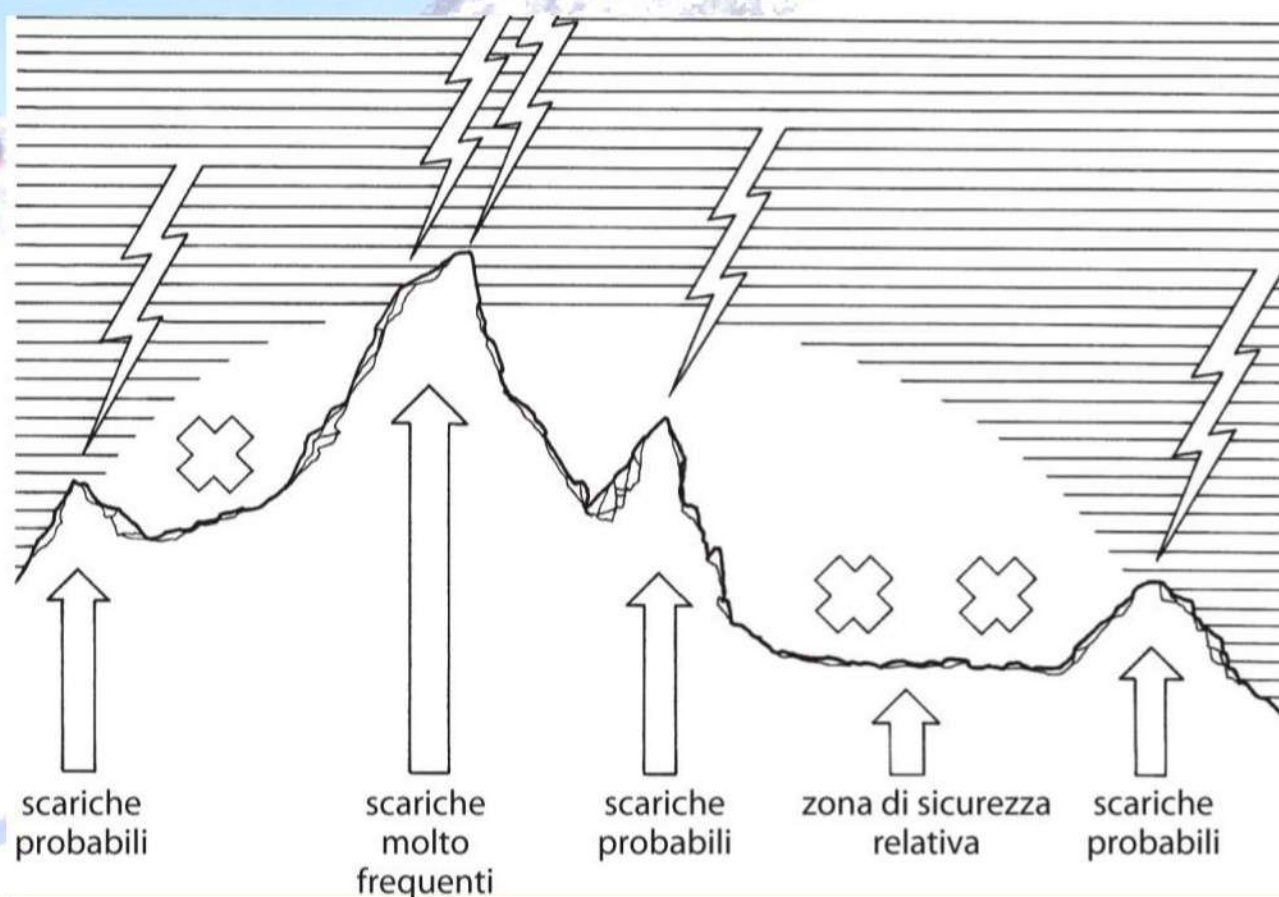




# PERICOLI OGGETTIVI

## FULMINI

Luoghi più probabili di scarica del fulmine

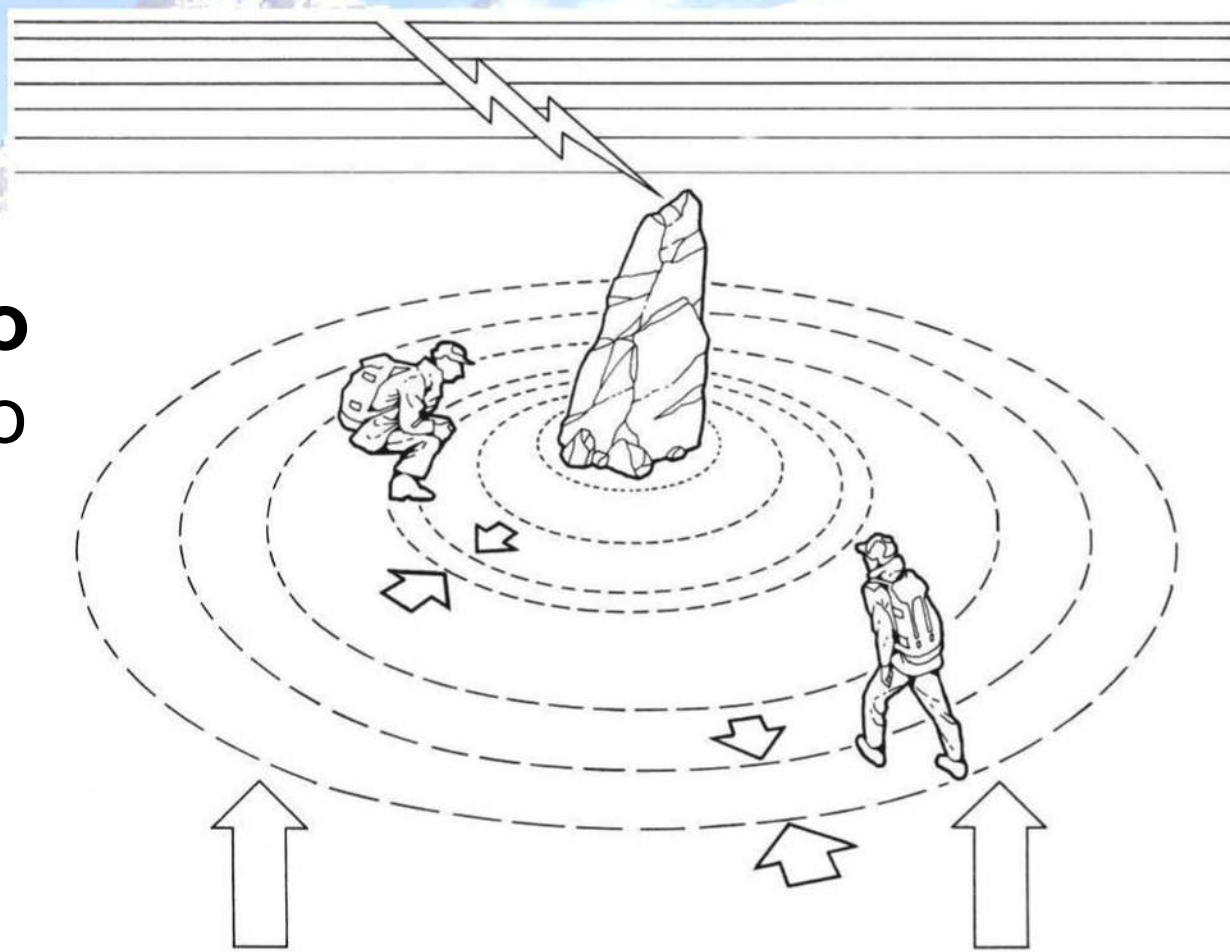




# PERICOLI OGGETTIVI

## FULMINI

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

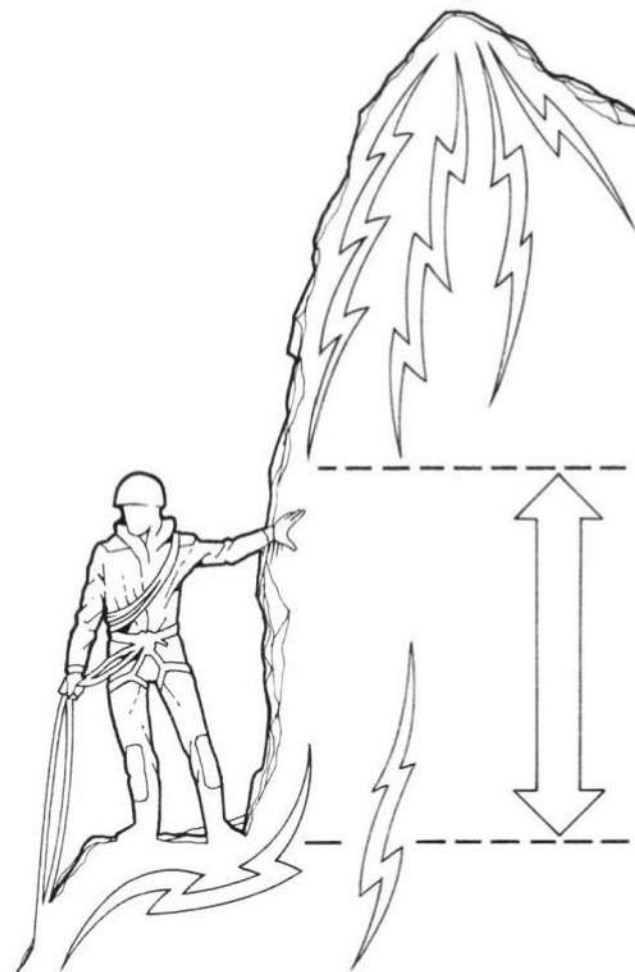




# PERICOLI OGGETTIVI

## 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 '1,02' E CONDIZIONE PSICOLOGICA INADEGUATI

# PERICOLI SOGGETTIVI

## CORDATA POCO EQUILIBRATA NELLE CAPACITA'

# PREPARAZIONE DI UNA SALITA

In montagna la regola principale è la  
**PRUDENZA**

**i 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



# PREPARAZIONE DI UNA SALITA

## 2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico

# PREPARAZIONE DI UNA SALITA

## 2. CONDIZIONI NIVO-METEO

Bollettino meteorologico



# 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 DIFFICOLTÀ**

### **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



# PREPARAZIONE DI UNA SALITA

## 3. INFORMAZIONI SULLA SALITA

### ALCUNI ESEMPI DI RELAZIONI





Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"

Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"

Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"



# 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

*Deve difenderci da:*

*Temperatura*

*freddo*

*caldo*

*Umidità*

*pioggia*

*sudore*

*(LQSDUWHHWRWR)*

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

# Strati

*Il modo migliore di vestirsi è quello a strati:*

*1<sup>o</sup> Strato*      *A contatto con la pelle*  
*Si cambia spesso* (per mantenere il corpo asciutto).

*2<sup>o</sup> Strato Isolamento* ~~LQWDSSRD~~~~PULDFDD~~~~EFLQRD~~~~ØRUSR~~

*3<sup>o</sup> Strato*      *Di protezione dalle intemperie* (impermeabile e traspirante)  
*Si toglie e si mette* (secondo le condizioni del tempo)..

I  
t  
e  
s  
s  
u  
t  
i



# 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: ~~OK~~*



# 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 **DVMLR**

cercare di rispettare sempre gli orari programmati a  
tavolino per le varie fasi **GHOC** ascensione

**SAPERE RINUNCIARE SE QUALCOSA NON VA  
SECONDO QUANTO PROGRAMMATO**

utile per portare a casa la pellaccia!

# Cenni di soccorso organizzato in montagna







Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"

Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"

Scuola di Alpinismo e SciAlpinismo "G. Ribaldone"





# L' IMPORTANZA DELL' AUTOSOCCORSO









**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**