



**TECNICHE E TATTICHE PER GITE IN ALTA MONTAGNA**

### UTILIZZO DELLA CORDA NELL'ALPINISMO

L'uso della corda nelle escursioni alpinistiche è generalmente sensato. Pensate bene a non incordarvi, perché una piccola scivolata può essere fatale. La maggior parte delle vittime di cadute progrediva senza corda e la tendenza è in aumento!

Tecnica	Utilizzo	Corda aperta *	Forza di tenuta
1 Portare la corda	Piatto, nessun rischio di caduta	-	-
1 Camminare insieme a corda corta	In un terreno piuttosto facile e a gradoni. La caduta libera non è possibile, ma scivolare può portare a una caduta.	6-8 metri, 3-4 metri nei passaggi di neve più lunghi	È possibile arrestare solo l'inizio di uno scivolamento del secondo
2 Su tratti brevi e più difficili	Per brevi salite, passaggi di placca, quando è necessario usare entrambe le mani per arrampicarsi.	6-8 metri	Scivolata del secondo di cordata 70-120 kg
3 Micro-tiri	In un terreno esposto e non troppo difficile.	15-20 metri **	Cadute e pendoli del secondo
4 Avanzare insieme a corda tesa (tecniche speciali)	Su una cresta piatta e frastagliata. In terreni facili e su grandi pendii, assicurazione mediante autobloccanti (es. su ghiaccio, nanotraxion, tibloc).	8-20 metri 20-50 metri	Evita almeno la caduta della cordata
5 Assicurare tiri interi	In terreni difficili e persistentemente ripidi.	Corda intera	Cadute del primo e del secondo

- Obiettivo: progredire in modo efficiente e sempre adeguatamente assicurati.
  - Con poca esperienza, cordate da 3, capocordata leggero, terreno scivoloso, terreno esposto, passare alla tecnica superiore rapidamente.
  - Tecniche 1-3: una caduta, soprattutto del capocordata, può provocare la caduta della cordata!
- \* Lunghezza tipica per cordata da due 1 \*\*; Più corda possibile, lunga al necessario  
 - In una gita di misto si utilizza una corda semplice.  
 - Gruppi: superare brevi tratti critici con corde fisse.
- I fattori di passo sicuro, gestione della corda, ricerca del percorso e comunicazione/coaching sono decisivi per la qualità della «progressione a corda corta» in sicurezza!**

### 1 CAMMINARE INSIEME A CORDA CORTA

**Tecnica di base per la gestione di una cordata su terreno roccioso**

**In salita**  
La corda viene normalmente tenuta con entrambe le mani. Se non ci sono spuntoni gli anelli di corda sono nella mano a monte (fig. a sinistra). Se è disponibile uno spuntone, gli anelli della corda sono nella mano a valle (fig. a destra). Se il primo di cordata si aggancia alla roccia con una mano, la corda può essere brevemente tenuta anche con una mano sola.

**In discesa**  
La corda viene normalmente tenuta con entrambe le mani. Durante la discesa, gli anelli della corda sono di solito nella mano a monte. La corda che va al 2° di cordata si tiene con la mano a valle. In questo modo il 1° di cordata si tiene a monte del 2°.

**Durante la salita:** Il 1° di cordata tiene gli anelli di corda nella mano a valle.  
**In discesa:** la corda resta a monte del secondo di cordata. Gli anelli di corda si trovano nella mano a valle.

- Un'andatura moderata e una traccia solida e stabile su neve e ghiaccio sono importanti per la sicurezza.
- Non fare cordate troppo grandi. Già solo tenere due persone è difficile.
- Una tecnica eseguita in modo errato può essere fatale!

### 2 PASSAGGI CORTI E DIFFICILI

**La tecnica 2 viene utilizzata quando il 1° di cordata ha bisogno di entrambe le mani per superare un breve passaggio e sarà impossibilitato di assicurare a corda corta il secondo**

Solo una persona alla volta arrampica. Il 2° di cordata viene assicurato da un «posto sicuro» all'altro.

**Assicurazione alla mano o intorno alla vita**

- Stare in piedi o seduti in una posizione stabile.
- Forza massima di tenuta = peso del proprio corpo, tenuta nettamente maggiore se assicurazione attorno all'anca.
- Attenzione ai pendoli!

**Aumentare l'attrito**  
Se la corda passa su un bordo, la forza di tenuta aumenta grazie all'attrito.

**Posizionarsi come contrappeso**  
L'assicuratore si posiziona sull'altro lato della cresta e assicura con il mezzo barcaiolo al corpo.

**L'ideale è assicurare attorno ad uno spuntone!**  
Assicurarsi della stabilità e attrito! Pensare alla direzione della trazione in modo che la corda non salti fuori dallo spuntone.

### 3 MICRO-TIRI

**Si applica in terreni più ripidi ed esposti, che il 1° di cordata controlla ancora senza difficoltà.**

- Il 2° di cordata è assicurato con piccoli tiri di 15-20 m da sosta in sosta.
- L'ideale è che il 2° si autoassicuri alla sosta.
- Non appena diventa più difficile per il 1° di cordata (quando deve cercare appigli e punti di appoggio) o il terreno diventa difficile (friabile), si fa assicurare.

**Caso particolare di progressione simultanea su una cresta**  
Se il 1° di cordata tiene la piccozza in mano, allora deve tenere gli anelli con un nodo guida, altrimenti con 2 mani. In caso di caduta, uno salta dall'altra parte della cresta. Per avere un tempo di reazione sufficiente la distanza tra uno e l'altro è di circa 8 m, leggermente più lunga rispetto alla tecnica 2.

### NODI PRINCIPALI

**Nodo guida**  
1, 2, 3

**Prusik**  
 $\theta = d$   
 $\theta = \frac{1}{2} d$   
1x, 2x

**Doppio pescatore (ad es. per il Prusik)**  
1, 2, 3, 4

**Barcaiolo**  
blocca

**Mezzo barcaiolo**  
Formare un «occhio», posizionare un secondo occhio dietro di esso  
Collegare al moschettoni e avviarlo!

### INCORDARSI E ASSICURAZIONE

**Alla fine della corda usando un nodo a otto**

**Al centro della corda con un nodo guida**  
Se possibile, fissare l'anello centrale all'anello della corda.

**Assicurare con il mezzo barcaiolo**  
Primo di cordata  
Mano guida  
Mano treno

**Deviazione**  
Il nodo rosso viene utilizzato per creare una deviazione al fine di essere assicurati in caso di pericolo di caduta. Il nodo viene fatto prima di incordarsi.  
ca. 20 cm  
Per la tecnica 1: L massimo 20 cm. Per la tecnica 2: circa 50 cm.

**Varianti per il centro della corda: bocca di lupo o 2 moschettoni**

1 Far passare l'occhiello di corda sopra la testa...  
2 ...passare attraverso e restringere  
3

**Conserva della corda**  
1 Con il doppio anello attraverso l'anello di servizio  
2 Da davanti a dietro intorno all'accorciamento  
3 Doppio pescatore sulla corda

**Varianti per la conserva della corda**

- Gli anelli di corda possono essere avvolti due volte. In questo modo si fissa più saldamente la conserva.
- Invece di accorciare la corda, è possibile legarsi come al centro della corda. Il resto della corda rimanente si mette nello zaino.
- Se per fissare la riserva si utilizza un nodo di pescatore semplice (punto 3) l'asola che ne deriva deve essere assicurata con un moschettoni all'anello di servizio

Un'altra variante, ad esempio per escursioni su ghiacciaio: fare un nodo a otto nella corda e collegarlo tramite due moschettoni in senso opposto (uno dei quali a ghiera) nell'anello di servizio.

### 4 PROGRESIONE SIMULTANEA A CORDA TESA

**Tecnica su una cresta leggermente ascendente e frastagliata**  
Passare la corda attorno a spuntoni e integrare con ulteriori punti di sicurezza intermedi per ridurre al minimo la possibile altezza di caduta. Con scarse protezioni i due scalatori non arrampicano sullo stesso lato della cresta. Se la comunicazione è difficile, arrampicare con un autobloccante.  
Requisito minimo: la corda è sempre collegata alla montagna da qualche parte in modo che l'intera cordata non possa cadere.

**Tecnica di arrampicata ad. es. su una parete di ghiaccio semplice**  
L'autobloccante (ad es. Tibloc, Micro Traxion): viene agganciato direttamente a un punto di ancoraggio stabile con un moschettoni a vite; inoltre, fissare ulteriori punti di sicurezza intermedi come di consueto.

- Se il secondo arrampicatore cade, potrebbe esserci una leggera trazione sul primo arrampicatore perché l'autobloccante si gira verso la linea di caduta.
- Per evitare carichi dinamici elevati sull'autobloccante, il 2° di cordata non deve avere la corda allentata, soprattutto se si trova poco prima dell'autobloccante. Le cadute in quel punto sono più dure!
- Rischio di strappo della guaina della corda.

**Attenzione:** Questa tecnica è usata raramente, è delicata e non molto testata! Possono verificarsi carichi per gli autobloccanti che non sono stati progettati. Le conseguenze potrebbero essere strappi della corda o della guaina o carichi generali eccessivi che strappano i punti di ancoraggio.

### 5 ASSICURE DEI TIRI

**Assicurare al corpo**

**Assicurare dalla sosta**  
Di norma, l'assicurazione viene effettuata con il mezzo barcaiolo. Il 1° di cordata viene assicurato in base alla situazione:

- Al corpo, soprattutto se la sosta non regge quando viene tirata verso l'alto. Attenzione: solo se la sosta è solida il primo ancoraggio intermedio può essere agganciato direttamente ad essa!
- Sul punto fisso con un assicuratore leggero o inesperto, in caso di forte probabilità di caduta sulla sosta, traversa direttamente dopo la sosta o se la sosta si trova sotto uno strapiombo

**Il 2° di cordata è assicurato alla sosta (vedi in basso a sinistra).**

**Comandi:** Due comandi sono sufficienti!  
 «Bruno, sosta!» significa: io (Anna) sono autoassicurata sulla prossima sosta.  
 «Bruno, vieni!» significa: io (Anna) ti assicuro, tu (Bruno) puoi iniziare a salire.

**Assicurazione sul punto fisso**

### CAMMINARE CON PICCOZZA E RAMPONI

**Tecnica a 10 punte**  
Inclinare il piede in modo che tutte le punte facciano presa  
Camminare a gambe divaricate.  
In discesa: piegare leggermente le ginocchia e inclinarsi in avanti.

**Tecnica delle punte frontali**  
Tenere i talloni bassi per non far saltare fuori le punte anteriori.

**Tecnica d'appoggio con la piccozza**  
Tenere la testa della piccozza infilzando la punta nella neve o nel ghiaccio.

**Tecnica d'ancoraggio**  
Tratti di arrampicata facili  
Tenere a portata di mano la piccozza.

**Salite e discese su neve**  
Sempre con la piccozza sul lato della montagna: più è conficcata in profondità, migliore è la tenuta.

**Frenare con la piccozza**  
Per fermare una scivolata. Con i ramponi, alzare i piedi e spingere su ginocchia e piccozza.  
Anche senza piccozza per frenare, girarsi al più presto sul ventre con i piedi rivolti verso il basso.

### INCORDARSI SU GHIACCIAIO

**Incordarsi sempre sui ghiacciai innevati in estate!**

- Camminare con la corda tesa se possibile.
- Nelle cordate da 2 o 3 persone, ogni persona tiene un anello per la mano (cordino Prusik): questo viene solitamente fissato all'imbracatura o tenuto in mano se il rischio di caduta in un crepaccio è elevato.
- Fare nodi di frenaggio per cordate di 2 persone. In caso di neve dura, anche per cordate da 3 persone.
- In salita la persona più sperimentata va davanti e in discesa dietro. Se c'è già una traccia vale lo stesso principio per la persona più pesante.
- Con corda singola, mezza corda o eventualmente corda iperstatica (ad es. RAD-Line), attenzione: portare con sé sistemi di sicurezza adatti. Grande choc!

**Durante gite di scialpinismo, incordarsi a dipendenza della situazione**

- Nelle zone molto crepacciate, spesso a inizio inverno, con neve bagnata o con poca neve, con una cattiva visibilità o su un ghiacciaio appena innevato.
- Anche se non incordati, sciare con un imbrago e idealmente anche una fettuccia (120 cm, annodata all'anello di servizio e attaccata allo zaino).

15-20 m per due persone  
2.5 m  
2.5 m  
nodo fisso  
caviglia  
A 3 persone: 10-12 m  
A 4 persone: 8-10 m

### SOSTE TIPICHE NELLA ROCCIA ...

**Punto d'ancoraggio unico**  
Se c'è un punto d'ancoraggio solido (es. albero, sperone, una stanga di metallo, Munring) basta un solo ancoraggio.  
\*non conviene per l'assicurazione del primo.

**Due spits**  
Collegarli insieme con la corda se si arrampica alterando il 1° di cordata, altrimenti è meglio collegare i due punti con una fettuccia.

**Diversi punti fissi meno solidi**  
Collegarli di modo che, in caso di caduta, vengano sollecitati tutti simultaneamente. Più l'angolo  $\alpha$  è piccolo, meglio è,  $\alpha < 60^\circ$ .

**Collegare diversi punti fissi con una bocca di lupo**  
È una variante elegante. Per farla, serve un cordino (es. Dyneema o Kevlar, 5,5 mm) di ca. 5 metri così da poter collegare 3 punti fissi

### ... NEVE E GHIACCIO

**Sosta nel ghiaccio**  
Con un nodo guida, barcaiolo o bocca di lupo

**Bucalettere**  
Il buco è inclinato verso il basso nella direzione di carico per evitare che il corpo morto esca. Riempire di neve e compattare. Non danneggiare la parte anteriore dell'ancoraggio. Normalmente si interrano una piccozza, i ramponi e, in inverno, gli sci, oppure una pietra o un pezzo di legno per la discesa in corda doppia.

### IMPRONTA

Publicato dal gruppo di specialisti GSSM:  
www.sac-cas.ch/it/GSSM e www.upi.ch/GSSM

Redazione: Rolf Sägger (Direzione CAS), Reto Schild + Xavier Fournier (ASGA), Christian Haug (Gioventù + Sport), Michael Wicky (bergpunkt AG), Hans Martin Henry (Escrito Svizzera), Kurt Winkler (Autore Sport di montagna in estate)

Copyright e diritti  
Quest'opera è protetta da copyright. Qualsiasi utilizzo di testi e immagini richiede il consenso dell'editore  
© 2024 (2a versione completamente rivista)

Fonti  
Questo opuscolo si basa su «Tecniche e tattiche per gite in alta montagna», creato nel 2020 da bergpunkt - weiterkommen am berg in collaborazione con l'Associazione svizzera delle guide alpine (parte progressione a corda corta). La «mano guida» è stata sviluppata da Markus Müller (INVOLVED Sagl).

Disponibile presso  
Club Alpino Svizzero, Associazione Svizzera delle Guide Alpine, Amici della Natura Svizzera, Gioventù + Sport (FOSPO), bergpunkt AG, Escrito Svizzera

Immagini  
Titolo: © Hugo Vincent  
Impronta: © Rolf Sägger

Concetto / Design  
YOUR-GRAPHIC-PROJECT, Atelier Guido Köhler & Co

### INCORDARSI SU GHIACCIAIO

**Incordarsi sempre sui ghiacciai innevati in estate!**

- Camminare con la corda tesa se possibile.
- Nelle cordate da 2 o 3 persone, ogni persona tiene un anello per la mano (cordino Prusik): questo viene solitamente fissato all'imbracatura o tenuto in mano se il rischio di caduta in un crepaccio è elevato.
- Fare nodi di frenaggio per cordate di 2 persone. In caso di neve dura, anche per cordate da 3 persone.
- In salita la persona più sperimentata va davanti e in discesa dietro. Se c'è già una traccia vale lo stesso principio per la persona più pesante.
- Con corda singola, mezza corda o eventualmente corda iperstatica (ad es. RAD-Line), attenzione: portare con sé sistemi di sicurezza adatti. Grande choc!

**Durante gite di scialpinismo, incordarsi a dipendenza della situazione**

- Nelle zone molto crepacciate, spesso a inizio inverno, con neve bagnata o con poca neve, con una cattiva visibilità o su un ghiacciaio appena innevato.
- Anche se non incordati, sciare con un imbrago e idealmente anche una fettuccia (120 cm, annodata all'anello di servizio e attaccata allo zaino).

15-20 m per due persone  
2.5 m  
2.5 m  
nodo fisso  
caviglia  
A 3 persone: 10-12 m  
A 4 persone: 8-10 m

### SOSTE TIPICHE NELLA ROCCIA ...

**Punto d'ancoraggio unico**  
Se c'è un punto d'ancoraggio solido (es. albero, sperone, una stanga di metallo, Munring) basta un solo ancoraggio.  
\*non conviene per l'assicurazione del primo.

**Due spits**  
Collegarli insieme con la corda se si arrampica alterando il 1° di cordata, altrimenti è meglio collegare i due punti con una fettuccia.

**Diversi punti fissi meno solidi**  
Collegarli di modo che, in caso di caduta, vengano sollecitati tutti simultaneamente. Più l'angolo  $\alpha$  è piccolo, meglio è,  $\alpha < 60^\circ$ .

**Collegare diversi punti fissi con una bocca di lupo**  
È una variante elegante. Per farla, serve un cordino (es. Dyneema o Kevlar, 5,5 mm) di ca. 5 metri così da poter collegare 3 punti fissi

### ... NEVE E GHIACCIO

**Sosta nel ghiaccio**  
Con un nodo guida, barcaiolo o bocca di lupo

**Bucalettere**  
Il buco è inclinato verso il basso nella direzione di carico per evitare che il corpo morto esca. Riempire di neve e compattare. Non danneggiare la parte anteriore dell'ancoraggio. Normalmente si interrano una piccozza, i ramponi e, in inverno, gli sci, oppure una pietra o un pezzo di legno per la discesa in corda doppia.

### ... NEVE E GHIACCIO

**Sosta nel ghiaccio**  
Con un nodo guida, barcaiolo o bocca di lupo

**Bucalettere**  
Il buco è inclinato verso il basso nella direzione di carico per evitare che il corpo morto esca. Riempire di neve e compattare. Non danneggiare la parte anteriore dell'ancoraggio. Normalmente si interrano una piccozza, i ramponi e, in inverno, gli sci, oppure una pietra o un pezzo di legno per la discesa in corda doppia.

## PIANIFICAZIONE

La pianificazione è un esercizio mentale. Una seria pianificazione della gita è un fattore decisivo per un'esperienza arricchente e senza incidenti! La giusta base può essere stabilita, in tutta tranquillità e libertà di decisione. Domanda chiave: posso realizzare la gita prevista con questo gruppo, in queste condizioni, con un livello di rischio accettabile?

### Scelta della gita

Per prima cosa raccogliere le informazioni per trovare la gita ottimale. Questo include un rapido controllo per verificare se i passaggi chiave sono tecnicamente fattibili e sicuri nelle condizioni attuali e se il gruppo ha le capacità necessarie.

### Fonti di informazione

#### Per il terreno

- Guide, portale escursionistico CAS, Topoverlag
- Descrizioni delle gite e foto degli itinerari dal web, ad esempio sac-cas.ch, gipfelbuch.ch, campcamp.org
- Cartine, ad esempio map.admin.ch con informazioni aggiuntive: Percorsi sciistici, pendenze del terreno, aree di protezione della fauna selvatica, fermate dei trasporti pubblici, cartina CAT (slf.ch)

#### Per le condizioni

- Bollettino meteo: meteosvizzera.ch, meteoblue.com
- Condizioni: gipfelbuch.ch, webcam, siti web di rifugi, informazioni personali
- In inverno bollettino valanghe slf.ch, White Risk, slf.ch anche in estate in caso di forti nevicate

### Pianificazione dettagliata

#### 1 Disegnare il percorso sulla cartina.

Per i passaggi di arrampicata copiare la guida (sullo smartphone). Definire un orario



#### 3 Disegnare 3 varianti e punti di inversione.

Cosa facciamo se...? Dove potremmo scendere prima? Pianificare le alternative (le buone alternative rendono più facile la rinuncia!)



#### 2 Cerciare i passaggi chiave e definire i criteri decisionali

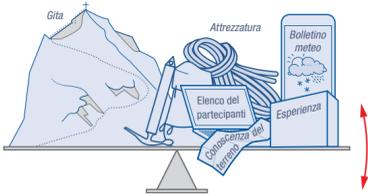
(riguardanti il rischio di caduta, ghiacciaio con crepacci, l'orientamento, la caduta di sassi o ghiaccio, il rischio valanghe o difficoltà tecniche) Come si presenta esattamente il terreno? Difficoltà? Possibilità di assicurarsi? Come devono essere le condizioni meteorologiche e la visibilità?



#### Stima del tempo

- Tempo indicato nella guida = tempo per le cordate con esperienza in condizioni favorevoli.
- Terreno facile: tempo di pura marcia in ore = (metri di altitudine: 400) + (distanza orizzontale in km: 4)
- Tempo di discesa = una buona metà del tempo di salita, in un terreno tecnicamente facile.

Attenzione alle perdite di tempo, situazioni inusuali come tracciare, manco di visibilità (nebbia), incomprensioni, gruppi numerosi, pause di ogni tipo!

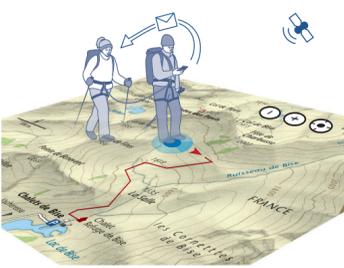


#### Domande sul gruppo

- Esigenze, aspettative
- Livello fisico e tecnico
- Esperienza in montagna, ultime gite effettuate
- Chi ha quale materiale?
- Orario, partire il prima possibile?
- Chi guida il gruppo, chi è responsabile di cosa?

## ORIENTAMENTO

Di solito utilizziamo il nostro smartphone o un dispositivo GPS portatile per orientarci. Poiché non dovremo mai affidarci esclusivamente allo smartphone, portiamo con noi una cartina nazionale (1:25.000, 1:50.000) o un secondo dispositivo GPS con alimentazione sufficiente come strumento di soccorso. La cartina cartacea è particolarmente utile per pianificare il percorso e fornire una panoramica generale, e non dipende dall'elettricità.



### Nozioni di base

- Salvate le sezioni della cartina per l'uso offline.
- Non è necessaria la rete telefonica per determinare la posizione con il GPS (per risparmiare la batteria, attivare la modalità aereo).
- Precisione prevista in orizzontale 2 - 5 metri, in altezza 10 m.
- La posizione può essere imprecisa o non esserci del tutto: poco dopo l'ascensione, in gole e valli profonde, su ripidi pendii esposti a nord, con impostazioni di base dello smartphone non corrette.
- Utile: la piccola freccia indica l'orientamento o la direzione di marcia dello smartphone. La dimensione del punto indica la precisione della posizione.

### Suggerimenti per l'uso durante la gita

- Assicurarsi che la cartina sia disponibile offline prima della gita.
- Risparmiare la batteria (modalità aereo), portare con sé un power bank se necessario, tenere lo smartphone e le mani al caldo.
- Se non è impermeabile, proteggerlo dall'umidità.
- Disattivare il codice di accesso.

⚠ Gli smartphone possono guastarsi rapidamente in caso di tempeste e freddo. I dispositivi GPS classici sono quindi più adatti. Bisogna sempre avere un backup. Evitate le situazioni che possono essere gestite solo con gli smartphone!

### Le più importanti app di cartina in Svizzera

WhiteRisk, swisstopo e SvizzeraMobile o la cartina di www.map.geo.admin.ch nel browser.

## BUONE DECISIONI - PRESTAZIONI OTTIMALI

Guidare significa prendere decisioni e comunicare in modo mirato. La mano della leadership può essere utilizzata per visualizzare cinque aspetti importanti. Essa amplia il 3 x 3 evidenziando anche i requisiti personali e sociali necessari per prendere buone decisioni.

#### Indice: La mia condizione

Le mie condizioni personali (fisiche e mentali) hanno un'enorme influenza sulle mie prestazioni e sulle mie decisioni.

Come posso migliorare la mia condizione?

- Come sto andando attualmente su una scala da 1 a 10?
- Cosa cambia (sentimenti, pensieri, sensazioni fisiche) quando la mia condizione migliora di un livello (+1)?
- Cosa posso fare, dire, chiarire per arrivarci?

#### Medio: Valori

Sono consapevole che i valori e le convinzioni personali controllano il mio comportamento. Per questo li affronto e li comunico al gruppo.

#### Anulare: Relazioni

Come responsabile, riconosco ciò che accade a livello relazionale e so cosa serve per raggiungere un obiettivo.

#### Alcuni principi

- Mi preoccupo di tenere il gruppo ben informato.
- In un gruppo appena formato, prevedo un tempo per il dialogo e la conoscenza reciproca.
- Stabiliamo un obiettivo comune e concordiamo le tattiche.

#### Mignolo: I miei trucchi

Rifletto su ciò che ho vissuto per conoscere i miei trucchi. Questo mi aiuta nelle prossime decisioni difficili!

10-10-10: Sono incerto su una decisione. Quindi penso alle possibili conseguenze da una decisione potrebbe avere sulla mia vita: Tra 10 minuti? Tra 10 mesi? Tra 10 anni?

#### Pollice: Fatti

Raccoglio i fatti con il metodo 3 x 3. Come base per una decisione, scelgo le due o tre informazioni più rilevanti.



### Guida rapida per prendere buone decisioni

- Limitarsi ai fattori di influenza realmente rilevanti.
- Le buone decisioni devono maturare e richiedono tempo.
- Creare distanza. La distanza fisica dal gruppo spesso aiuta e ci si sente anche emotivamente più liberi.
- Trovare delle opzioni! È più facile prendere decisioni se si hanno delle buone opzioni.

### Seguire la prima impressione

1. Prendo in considerazione la prima impressione.
2. Esamino questa impressione: quali sentimenti scatenata?
3. Decido a favore o contro l'impressione.
4. In caso contrario, mi concederò all'impressione successiva.

## CHECKLIST INCIDENTE: PRIMI SOCCORSI (BASIC LIFE SUPPORT)

### Interpellare

Parlare con la persona ad alta voce e scuotere le spalle.

### Dare l'allarme

Una sola persona per aiutare: chiedere aiuto gridando, dare l'allarme.

Diverse persone per aiutare: una persona comincia la rianimazione (basic life support), una dà l'allarme.

### Respirazione

È normale? Controllare ogni 5-10 secondi (movimenti visibili, percettibili al livello del naso/della bocca).

### Compressioni toraciche (massaggio cardiaco)

Esercitare una pressione di almeno 5-6 cm di profondità sulla parte inferiore dello sterno poi rilasciare completamente. Frequenza delle compressioni: 100-120/min. Dopo 30 compressioni, 2 insufflazioni. Continuare fino all'arrivo del medico (respirazione artificiale: inclinare in dietro la testa, mascella inferiore contro la superiore, fare del bocca-a-naso, maschera respiratoria tascabile, se necessario bocca-a-bocca, 2 insufflazioni in dolcezza).



### Dare l'allarme

Se possibile dare l'allarme già durante la rianimazione (se dare l'allarme non prende troppo tempo). Se il soccorritore è solo, dare l'allarme prima della rianimazione.

### Consigli:

- Sapere come dare l'allarme sul posto fa parte della pianificazione della gita.
- Grazie all'app. EchoSOS, il servizio di soccorso locale può essere allertato e la localizzazione trasmessa in tutto il mondo.
- Prendere il foglio emergenza del CAS/J+S.

Il maltempo è responsabile di numero incidenti che sono classificati come cadute, valanghe, ecc. dalle statistiche.

- Muoversi, fare pause, comunicare, leggere cartine ecc. può essere molto difficile o impossibile.
- L'umidità, il vento e il freddo mettono a dura prova il corpo e la mente.
- Il salvataggio con l'elicottero spesso non è più possibile.
- Se c'è anche la nebbia, l'orientamento diventa difficile e i pericoli sono meno riconoscibili.

### Comportamento

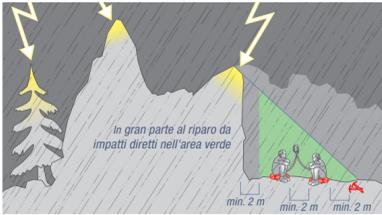
- In caso di tempo burrascoso e freddo, la gita deve essere scelta con particolare attenzione e pianificata molto bene.
- Osservare i membri del gruppo: le macchie bianche sul viso sono l'inizio di un congelamento.
- Se bisogna bivaccare, prendiamo la decisione in anticipo, finché abbiamo ancora riserve fisiche. Un luogo riparato o addirittura una grotta di neve sono fondamentali per la sopravvivenza. È utile avere con sé un sacco da bivacco!

### Temporale

I temporali sono di solito facili da prevedere grazie alle previsioni del tempo, ma non l'ora esatta del loro arrivo e l'esatta area interessata! Seguire la formazione delle nubi cumuliformi durante i temporali: se colpiscono uno strato barriera, si sfilacciano e si allargano (la cosiddetta formazione a incudine), arriva il temporale. In estate, i fronti freddi arrivano spesso con i temporali e di solito da ovest. Con una visuale chiara verso ovest, è possibile riconoscere il pericolo.

### Sorpresi da un temporale

Abbandonare immediatamente le aree esposte. Trovate un luogo riparato (per esempio una grotta) e/o assumere una posizione accovacciata, con i piedi vicini. Non sporgere oggetti sullo zaino (ad es. bastoncini da sci). Non appoggiarsi al muro con lo zaino quando siete in posizione accovacciata.



## CADUTA DI PIETRE E DI SERACCHI

### Caduta pietre

- Se è in corso la caduta di pietre.
- Zone in cui sono visibili segni di caduta massi freschi (ad es. sassi nella neve).
- Terreno misto (roccia intervallata da neve o ghiaccio) che è esposta al calore, in particolare alla radiazione solare.
- Canali che fungono da imbuto e raccolgono quindi i sassi da un bacino più ampio.
- Le cadute di pietre sono più frequenti quando si scioglie la neve ad inizio estate e in grandi zone di erosione.
- In estate, fate attenzione ai pendii ripidi esposti a nord sopra i 3000 metri.
- In piena estate, durante i periodi caldi più lunghi (limite di zero gradi sopra i 4000 metri), il permafrost si scioglie e si possono verificare frane di roccia, anche di grandi dimensioni.
- Altre cordate, camosci o stambecchi sopra in parete.
- Il rischio di caduta di sassi direttamente sotto o vicino alla parete è spesso un po' più basso.
- I caschi non proteggono dalle pietre di grandi dimensioni, ma da quelle piccole che cadono molto più spesso.

## PERICOLO DI VALANGHE

Le valanghe sono un pericolo anche nei terreni alpini. Tuttavia, la maggior parte degli incidenti avviene durante la stagione sciapinistica, occasionalmente nei mesi estivi.

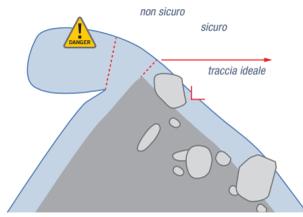
### Pericolo di valanghe elevato:

- Sui terreni ripidi, una piccola valanga è sufficiente a spazzare via una persona.
- Il caldo indebolisce il manto nevoso. Il primo giorno di bel tempo dopo un periodo di nevicate è il più delicato.
- Il vento è il costruttore principale di valanghe.
- Il pericolo aumenta con la ripidità, la altezza e l'esposizione a nord.
- Il terreno tipico delle valanghe è compreso tra 35° e 40°, uniforme e leggermente a forma di avvallamento.

## ROTTURA DI CORNICI

Quando si avanza su una cresta di neve, bisogna sempre presupporre che ci sia una cornice di neve, prima di essere sicuri del contrario.

- Non bisogna mai camminare su una cornice.
- La presenza di roccia indica che si è su terreno sicuro.
- Le rotture di cornici con conseguenze fatali sono più frequenti in inverno che in estate.
- La rottura di una cornice può avvenire in qualsiasi momento.



## CADUTA IN UN CREPACCIO

### Procedura in caso di caduta in un crepaccio

Da retinare: Se qualcuno cade in un crepaccio, gli altri spesso cadranno a terra e saranno attirati verso il crepaccio. È quindi imperativo frenare subito (freno con piccozza).

Fare un ancoraggio: Prima provvisorio. Per fare ciò, conficcare la piccozza o uno sci nella neve passando attraverso il cordino che lunge da maniglia e tenerlo bene affondato in modo che non salti fuori. Dopodiché, costruire un ancoraggio a T solido (vedere pagina precedente). Ancoraggio vicino al crepaccio (3-4 m) così che resti abbastanza corda per fare il paranco. Se l'ancoraggio non è completamente sicuro, fare un secondo ancoraggio.

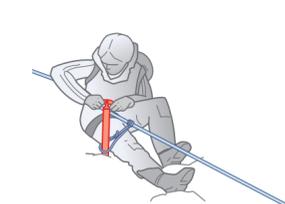
### Kit per paranco per persona

- Piccozza
- Cordino corto e lungo (lunghezza 1,5 m e circa 5 m, Ø 5-6 mm)
- La carrucola con freno di ritorno (ad es. Micro Traxion, Nano Traxion, Spoc, Tibloc) è indispensabile per le corde iperstatiche.
- Fettuccia 120 cm
- Circa 5 moschettoni (hMS e moschettoni di sicurezza)
- 2 viti da ghiaccio (per l'ancoraggio su ghiacciai poco innevati o per l'autoassicurazione nel crepaccio)

### Ritenere una caduta in un crepaccio

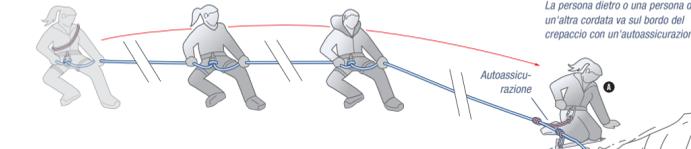


### Ancoraggio provvisorio



## PARANCO IN CREPACCIO / AUTO SALVATAGGIO

### Paranco di squadra

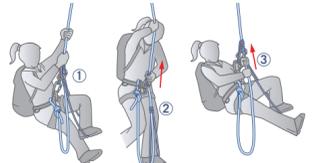


Se c'è un numero sufficiente di persone (3-4), la vittima viene salvata con un paranco di squadra.

- 2-3 persone rimangono legate alla corda della vittima
- Un'altra persona va assicurata al bordo del crepaccio (con un prusik sulla corda del gruppo o, idealmente, con la prima persona di una seconda cordata).
- Se le persone della cordata sono legate alla corda con 2 moschettoni, la prima persona può anche assumere i compiti sul bordo del crepaccio.
- Persona sul bordo del crepaccio: rimuovere la labbra del crepaccio, eventualmente posizionare sotto la corda un bastone/piccozza (assicurato).
- Il salvataggio è guidato dalla persona che si trova sul bordo del crepaccio. Questa persona si assicura che la vittima non venga schiacciata sul bordo del crepaccio.

Legare la fettuccia per il piede sotto il cordino legato al corpo (Prusik corto).

Successivamente, scaricare e spingere alternativamente verso l'alto i nodi di bloccaggio.



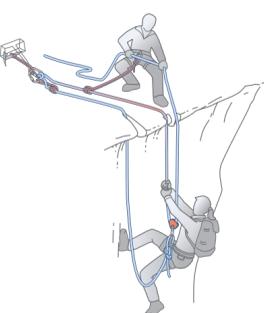
### Auto salvataggio

La persona caduta non è inattiva! Cerca, se possibile salire da sé. Per prima cosa cambiare la maniglia del nodo autobloccante con Micro / Nano Traxion, Tibloc (più facile da spingere, vantaggi con il labbro del crepaccio).

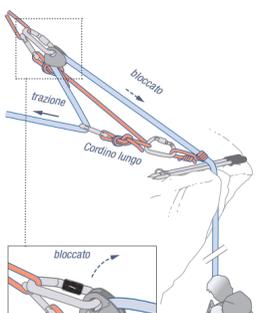
### Paranco

Installazione di un paranco. Se la vittima è cosciente e si dispone di una riserva di corda sufficiente, la prima scelta è un paranco austriaco (a sinistra). Un paranco doppio funziona quasi sempre (a destra).

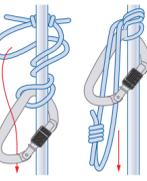
### Paranco austriaco



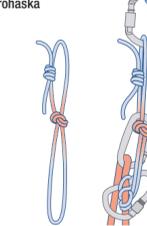
### Paranco doppio



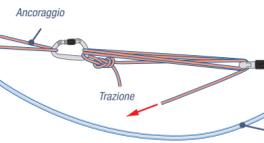
### Nodo autobloccante Prohaska



### Autobloccante con Nodo Prohaska

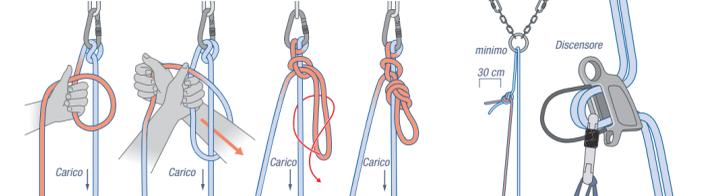


### Paranco canadese



## CALATA IN CORDA DOPPIA E DISCESA SU MEZZO BARCAIOLO

### Nodo di bloccaggio



### Calata col mezzo barcaiole

Più veloce che la calata in corda doppia per certi passaggi e con partecipanti con poca esperienza. Il responsabile disarrampica il passaggio o scende in corda doppia.

### Controllare prima di togliere la propria autoassicurazione:

- L'estremità della corda è fissata sulla sosta?
- I partecipanti sono tutti incordati correttamente?
- Il moschettoni con il mezzo barcaiole è collegato correttamente alla sosta? È a ghiera? Il mezzo barcaiole è giusto?
- Il responsabile ha le mani sulla corda di frenaggio?
- Prima autoassicurarsi poi liberare la corda
- Nessun rischio di scivolata: spostarsi ai lati per allontanarsi dalla zona a rischio



Una sosta di calata è solitamente composta da almeno due punti fissi collegati. Le corde vengono legate insieme con un nodo guida e tutte le 4 estremità della corda vengono strette. I nodi all'estremità della corda impediscono la discesa in corda doppia oltre l'estremità della corda.

### Controllo prima dell'inizio:

1. Sosta: stabile, collegata correttamente?
2. Disensore: ok, moschettoni chiusi?
3. Prusik: ok, non troppo lungo?
4. Corda: sufficientemente lunga, nodi?

⚠ Il responsabile è sempre assicurato alla sosta

## GESTIONE DEL RISCHIO

La gestione del rischio significa porsi costantemente delle domande:

- Cosa potrebbe accadere?
- Con quale probabilità?
- Cosa significa per me/per noi?
- Quali conseguenze implica questo?

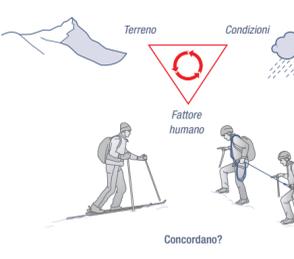
### 1 Individuare sistematicamente i pericoli

«check-up» cronologico. Ripercorrete passo dopo passo l'itinerario pianificato con la domanda: Cosa potrebbe andare male e in quali condizioni?

Pensare al caso peggiore. Gli elementi di rischio possono essere identificati anche dal punto di vista dell'itinerario pianificato con la domanda: Cosa potrebbe accadere durante la gita. Come, dove e perché potrebbe accadere questo incidente (fattori di influenza)? Spesso è una catena di circostanze che alla fine porta a un incidente.

Importanza dell'istinto. Oltre al lavoro mentale, è necessario un momento di calma per riconoscere esattamente quale sarà la parte più difficile della gita. È importante prendersi questo tempo o pianificarlo consapevolmente per ascoltare la propria voce interiore.

### 2 Sistema di gestione del rischio 3 x 3



Anche in estate accumuliamo dei fattori pertinenti riguardanti il terreno, i fattori umani e le condizioni, e poi li mettiamo in relazione tra di loro

- Durante la pianificazione della gita
- Regolarmente durante la gita
- Prima dei passaggi chiave

Questo filtro 3 x 3 offre una struttura solida e aiuta a identificare i problemi e i pericoli in tempo. Prima si vede un problema, maggiori sono le possibilità di agire



### 3 Ridurre i rischi identificati, scegliere una strategia

- **Ridondanza:** avere un sistema di sicurezza supplementare, per es. assicurare anche in terreni «facili»
- **Riserva:** specialmente per quanto riguarda il livello di arrampicata, la condizione fisica e l'orario
- **Rinuncia:** se rinunciare è possibile non si è costretti a ogni costo a fare un passaggio complicato



Dovreste avere almeno una «R» da vostra parte

### 4 Riflessione dopo la gita

Ci sono state delle situazioni pericolose? Erano prevedibili? Erano evitabili? Come?

Come mi sento/si sente il gruppo dopo il giro? Com'è l'ambiente nel gruppo?

Tutti hanno potuto partecipare alla presa di decisioni?