

ITALIANO

il codice
ambientale
della
montagna



COMPORAMENTO
REGOLE
GALATEO
PER VIVERE
LA MONTAGNA

Sommario

Presentazione	03
Introduzione	04
Elenco alfabetico	08
Codice	10

Il “Codice Ambientale della Montagna” rientra nel programma di comunicazione e sensibilizzazione ambientale, fortemente voluto dall’Assessorato al Territorio, Ambiente e Opere pubbliche, destinato ai cittadini valdostani ma anche agli ospiti che scelgono la Valle d’Aosta come meta per le loro vacanze.

Esso si pone l’obiettivo di sviluppare la massima attenzione del pubblico sulle tematiche ambientali e di suggerire l’adozione di comportamenti individuali, orientandoli verso un modello di rispetto dell’ambiente.

Il “Codice” si presenta come un valido ausilio per coloro che si avvicinano per la prima volta alla Montagna ma anche per coloro che, pur frequentandola, non conoscono appieno le sue regole, il suo ambiente e dunque, in conseguenza, non adottano comportamenti corretti.

All’interno di esso troverete molti consigli pratici su come organizzare un’escursione o una semplice passeggiata, consigli che derivano dall’esperienza, ma anche dal buon senso, dal senso civico e dal galateo della Montagna.

Troverete anche forti messaggi di sensibilizzazione verso i principi della sostenibilità ambientale, principi che tendono alla ricerca di un equilibrio tra il miglioramento complessivo della qualità della vita umana e la capacità di carico degli ecosistemi naturali. Questo manuale, di facile consultazione e edito in quattro lingue, racchiude le principali voci e definizioni del mondo alpino e vi aiuterà a vivere un rapporto reale e consapevole con la Montagna, patrimonio comune che merita rispetto e attenzione.

Alberto Cerise

Assessore al Territorio, Ambiente e
Opere pubbliche della Regione
Autonoma Valle d’Aosta.



Introduzione

Questo codice non si presenta suddiviso per articoli e per commi perché non è possibile ricondurre la Montagna ad uno schema fisso, fatto di articoli e di commi: essa per sua natura ha mille volti, mille sfaccettature, mille perché e mille risposte difficilmente riconducibili ad un testo di diritto. La scelta è stata dunque quella di presentare i grandi temi e i principali argomenti in ordine alfabetico, proprio come un abbecedario, accessibile e comprensibile a tutti, dove ognuno di noi può trovare delle risposte e capire le motivazioni e le regole della Montagna.

Intendiamo però soffermarci su tre grandi temi che, a nostro avviso, rappresentano le fondamenta di questa realtà: l'ambiente, la responsabilità e la sicurezza.

L'ambiente

La consapevolezza dell'ambiente è un tema importante che spazia da semplici ma non scontate regole, come quelle di non raccogliere i fiori o di riportare i rifiuti a valle, a idee di sviluppo e turismo sostenibile maturate in questi ultimi anni. Andare in Montagna, dalla semplice passeggiata all'escursione più impegnativa, fino alla vera e propria ascensione alpinistica, presuppone una serie di consapevolezze e di certezze che toccano diversi ambiti. Presuppone applicare delle regole di rispetto, regole non scritte ma che derivano dal buon senso, dal senso civico e dalla buona creanza. Questa affermazione può sembrare scontata ma numerosi frequentatori della Montagna, non rispettando queste regole, hanno obbligato il legislatore a scrivere leggi di protezione dell'ambiente che, una volta applicate, rischiano di limitare fortemente la presenza dell'uomo nella natura, arrivando al paradosso di una Montagna solo da guardare ma non da vivere. Questo Codice si propone anche di riaffermare la libertà di fruizione della Montagna nel pieno rispetto dell'ambiente senza divieti, numeri chiusi e recinzioni.

Il rispetto dell'ambiente, inteso come flora e fauna, ma anche come rispetto per l'uomo che lo abita, è la prima regola da osservare.



La responsabilità

La Montagna, sinonimo di spazi aperti e di libertà è diventata per molti un luogo di svago, di divertimento, di sport e di relax. L'ambiente alpino ha dovuto, per conseguenza, adattarsi a questa nuova e maggiore frequentazione sviluppando una serie di infrastrutture come alberghi, seconde case, strutture sportive o impianti di risalita, ma ha anche dovuto adattarsi da un punto di vista sociologico, sviluppando nuove professionalità e nuove attività capaci di rispondere alle sempre maggiori esigenze dei turisti.

Frequentare la Montagna non come turisti “mordi e fuggi”, predatori e consumatori del territorio e non come turisti dalle più disparate ed eccessive richieste, ma in maniera “dolce” senza esigere quello che non può offrirci, ma rispettando quello che la Montagna può darci, è il primo atto di forte responsabilità.

Responsabilità è anche intesa come consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti, significa frequentare la Montagna, i suoi sentieri, le sue vette e le sue pareti ben sapendo fino a dove il nostro fisico può portarci. Essere capaci a tornare indietro, a rinunciare ad una vetta è sinonimo di maturità e di forte responsabilità.

La sicurezza

Definire cosa sia la sicurezza in Montagna è arduo poiché essa è l'insieme di vari elementi che appartengono alla sfera soggettiva di ognuno di noi, come la nostra preparazione fisica, le nostre capacità tecniche, il nostro buon senso e la nostra responsabilità. Ma è anche l'insieme di elementi oggettivi, indipendenti da noi e dalla nostra volontà, come l'ambiente nel quale ci muoviamo, l'itinerario prescelto, le condizioni meteorologiche, i compagni di escursione o di ascensione, la presenza di animali...

Si può dunque raggiungere un livello ottimale di sicurezza? Certamente, bisogna saper però osservare l'ambiente che ci circonda e saper leggere i segnali che la natura ci manda: è questa la regola di base della sicurezza in Montagna.

Alessia Di Addario



Elenco alfabetico

Abbigliamento

Alimentazione

Alpinista

Arva

Annunci

Ascensione

Attrezzatura

Bivacco

Bollettino meteo

Cani

Campeggio

Carte topografiche

Cellulare

Cibo

Disabili

Documentazione

Elicottero

Escursione

Escursionista

Fauna e flora

Föhn

Fulmine

Fuoco

Galateo

Ghiacciaio

GPS

Guida alpina

Guida escursionistica naturalistica

H₂O

Informazioni

Incidenti

Insolazione

Internet

Ipotermia o congelamento

Itinerario

Maestro di sci

Male acuto di montagna

Medicinali

Montagna

Morsicature di vipere

Natura

Neve

Oasi di protezione

Oftalmia

Ossigeno

Ozono

Parcheggio

Parchi nazionali e regionali

Piste da sci e segnaletica

Placca a vento

Preparazione fisica

Punture di insetti

Qual è la meta,

quando si parte e per quanto tempo

Radio

Responsabilità

Richiesta di soccorso

Rifiuti

Rifugio

Rischio

Rispetto

Sci e sciatori

Sentieri e segnaletica

Sicurezza

Soccorso

Sviluppo sostenibile

Temporale

Turismo sostenibile

Unità operativa 118**V**alanga**Y**es

Codice

Abbigliamento : non deve essere né troppo caldo, né troppo freddo. L'ideale è vestirsi a strati che vengono tolti o rimessi a seconda delle necessità. Ecco il consiglio: maglietta termica sulla pelle, una maglia con la zip, un pile, la giacca a vento impermeabile e il ricambio per la maglietta termica e per i calzettoni. Pantaloni comodi, con la possibilità di diventare short. Calzamaglia o sopracalzoni in kway, berretto e guanti a seconda della stagione. Cappello per ripararsi dalle insolazioni e occhiali avvolgenti o con le protezioni laterali che proteggano gli occhi dai raggi solari e dal riverbero della neve e del ghiaccio. Scarponi o scarpe da trekking che possibilmente coprano la caviglia e, se necessario, ramponabili.

Alimentazione : prima di intraprendere un'escursione in montagna è importante fare una prima colazione a base di carboidrati complessi e cioè a base di pane, cereali, fette biscottate. Durante la salita è consigliato fermarsi per delle pause, a circa un'ora di distanza le une dalle altre, e alimentarsi con carboidrati, proteine e zuccheri come, ad esempio, un panino al prosciutto o al formaggio oppure un frutto: l'importante è mangiare poco ma sovente. Una volta arrivati alla meta l'ideale sarebbe mangiare delle verdure, delle insalate o dei pomodori, integrandoli con delle proteine.

Il nostro corpo consuma circa 700 calorie per un'escursione in montagna compresa tra le due e le tre ore e dunque non è necessario “abbuffarsi”!

Arrivati, non mangiare troppo abbondantemente, rispettare sempre la regola di proporzione tra carboidrati, proteine e zuccheri, non eccedere con le bevande alcoliche.

Sono consentiti, per gli adulti, uno o al massimo due bicchieri di vino, in quanto l'alcol causa sonnolenza e distrazione e può creare dei problemi per il rientro a valle...

Se si pratica invece dell'alpinismo, il che presuppone uno sforzo fisico con un importante dispendio di energie e di calorie, bisogna fare attenzione alla quantità di cibo che si introduce in quanto possono manifestarsi delle difficoltà digestive legate alla compresenza dei metaboliti della fatica. Gli alpinisti mangiano di norma poco: innanzitutto perché non possono portarsi a spalle dei pesi eccessivi, ed anche perché lo stimolo dell'appetito è ridotto a causa dell'affaticamento.

Alpinista : è colui che scala le montagne attraverso delle tecniche alpinistiche e con l'aiuto di attrezzature specifiche come la corda, la piccozza, i ramponi, i moschettoni, i chiodi...

Arva : è la sigla che sta per "appareil de recherche de victimes en avalanche" cioè apparecchio di ricerca per vittime delle valanghe, è nato in Svizzera nel 1940 grazie ad un ufficiale dell'esercito svizzero, Bachler, che per primo ebbe l'idea di equipaggiare i suoi soldati con uno strumento che permetteva di ritrovarli nel caso fossero travolti da una valanga, sfruttando il principio delle onde elettromagnetiche o elettroniche. A partire da quegli anni, lo sviluppo e il miglioramento di questo apparecchio sono stati continui e soprattutto si è giunti, a livello europeo, alla definizione di una frequenza unica di 457 Khz.

L'Arva si indossa, con l'ausilio di una semplice imbragatura, a livello del busto e ha delle



caratteristiche molto semplificate per il suo uso, è maneggevole, pesa circa 300 grammi, pile incluse, e il suo prezzo varia tra i 200 Euro e i 300 Euro. Insieme alla pala e alla sonda, compone la trilogia del materiale di primo soccorso. Ricordarsi che non è sufficiente comprare l'ARVA ma bisogna saperlo usare!

Annunci : evitare di cercare e di trovare compagni di escursione o di ascensione attraverso annunci nelle bacheche esterne a uffici guide, rifugi, ostelli o bar. Conoscere i propri compagni dal punto di vista delle capacità tecniche, escursionistiche o alpinistiche e delle capacità fisiche è indispensabile. È anche importante sapere come essi possono reagire in caso di difficoltà.

Ascensione : è la salita ad una vetta attraverso l'arrampicata su roccia e il superamento di tratti difficili su ghiaccio o su neve.

Attrezzatura : innanzi tutto acquistare dell'attrezzatura di qualità e tecnicamente affidabile in quanto da essa può dipendere la nostra vita. Il materiale può essere riassunto in uno zaino comodo e capiente, che si leghi in vita al fine di dividere il peso sulla colonna vertebrale, sul bacino e sulle gambe e all'interno deve contenere cose leggere, calde e poco ingombranti: il superfluo rimane a casa!

Racchette telescopiche per essere più sicuri negli appoggi, per scaricare il peso in salita ma soprattutto in discesa. Imbragatura, ramponi, corda e discensore se si tratta di ascensioni alpinistiche.

Bivacco : quando si parla di bivacco si intende una piccola costruzione in legno o in lamiera, normalmente prefabbricato e con locale unico, per il pernottamento di un numero limitato di alpinisti, di norma non superiore a 15. Sono generalmente posti nelle zone elevate delle catene montuose e frequentate per alpinismo classico quali basi vicine all'inizio delle vie di salita o lungo i percorsi alpinistici.

Sono strutture incustodite e aperte in permanenza alle quali viene fatta una pulizia straordinaria annuale da parte del proprietario, che può essere una società di guide alpine o una sezione del Club Alpino Italiano, in collaborazione, a volte, con l'amministrazione locale. Il rispetto di queste strutture e la loro pulizia giornaliera sono lasciate all'educazione degli alpinisti che le frequentano. Al loro interno si trova normalmente il necessario per pernottare come materassi, cuscini e coperte. Per il pernottamento nei bivacchi il pagamento, se richiesto, viene lasciato in apposite buche o "salvadanaï".

Bollettino meteo : consultare sempre il bollettino meteo della zona prima di un'escursione o di un'ascensione. I bollettini hanno raggiunto un alto grado di attendibilità e normalmente le previsioni sono sicure a 48 ore. Se sorpresi da meteo avversa bisogna fermarsi, crearsi un riparo o bivacco, e non tentare di continuare: le conseguenze potrebbero essere tragiche. Aspettare che le condizioni meteo migliorino. Durante la stagione invernale sono anche attivi i bollettini della neve che informano sulle condizioni riguardanti l'altezza e il tipo di neve delle principali località sciistiche ed anche i bollettini nivometereologici cioè quelli riguardanti il pericolo di caduta valanghe.

Canì : questi amici fidati possono accompagnarvi durante le vostre escursioni ma non devono rincorrere gli animali selvatici e attaccarli. Per evitare questi incidenti, che possono



avere delle gravi e spiacevoli conseguenze, teneteli sempre al guinzaglio. Attenzione nei parchi nazionali è vietato portarli con sé. Divieto che è possibile trovare anche in altre zone protette o unicamente in determinati periodi dell'anno. Informatevi prima di partire in escursione.

Campeggio : le regole sul campeggio sono diverse da Regione a Regione, di norma è consentito campeggiare, nel senso di pernottare per la notte durante un'escursione, sopra i 2.500 metri di altezza. Sotto tale quota si può campeggiare unicamente nei campeggi autorizzati.

Carte topografiche : vedi “informazioni e itinerario”

Cellulare : vedi “richiesta di soccorso”.

Cibo : vedi “alimentazione”.

Disabili : disabili e montagna può sembrare una contraddizione invece sempre di più la montagna è fruibile anche a persone con disabilità. Naturalmente bisogna distinguere tra varie disabilità: ad esempio alcuni rifugi sono raggiungibili da persone in carrozzella ed anche accessibili al loro interno. Diversi sport alpini come lo sci di fondo, lo sci da discesa, l'alpinismo e l'arrampicata possono essere praticati, se adeguatamente accompagnati, da persone portatrici di handicap o con bisogni speciali. Infine l'escursionismo, in alcune Regioni italiane, è praticabile da non vedenti grazie alla predisposizione di idonei sentieri.

Documentazione : vedi “itinerario”.

Elicottero : importante mezzo per il trasporto di cose e di persone e per il soccorso in montagna. Ricordarsi, però, che il suo utilizzo è legato alle condizioni meteo, nel senso che in condizione avverse non può operare e anche in caso di scarsa visibilità come può essere, ad esempio, un insieme di nuvole proprio sul luogo interessato. In Valle d’Aosta è in fase di sperimentazione il volo notturno per servire alcune zone della Regione, anche di notte, per il soccorso sanitario. Evitate di chiamare l’elicottero senza averne realmente bisogno: può costare caro alle vostre tasche!

Escursione : potremmo definirla come una gita in montagna che non necessita di attrezzatura alpinistica specifica come i ramponi, la piccozza, i chiodi.

Escursionista : colui che pratica la montagna attraverso passeggiate che di norma non necessitano di attrezzatura alpinistica ma di attrezzatura come binocolo e macchina fotografica.

Fauna e flora della Valle d’Aosta e delle Regioni alpine si sono sviluppate in paesi lontani ma sono state spinte sulle Alpi dalle grandi variazioni climatiche che si sono succedute nell’ultimo milione di anni. La varietà di fiori, piante ed animali si può ammirare in tutta la Regione ma soprattutto in alcune aeree protette che sono il Parco Nazionale del Gran Paradiso, il più antico d’Italia, istituito da Vittorio Emanuele III nel 1922; il Parco regionale del Mont Avic istituito nel 1989 e tutta una serie di aeree protette. I principali animali presenti sul territorio valdostano sono il camoscio, lo stambecco, il capriolo, la marmotta e ai



frequentatori della montagna può sovente capitare di ammirarli, soprattutto nei periodi primaverili quando, in cerca di foraggio fresco, scendono nei prati più bassi. L'importante, per apprezzare veramente questi incontri, senza spaventare gli animali e poterli osservare da vicino, è di mantenere dei comportamenti calmi e di evitare i movimenti bruschi. Anche per quanto riguarda la flora è importante ammirarla nell'ambiente in cui vive: evitate di portarvi a casa souvenir floreali ! La flora è di norma protetta, tutta e indistintamente, sia attraverso leggi regionali e nazionali ma anche attraverso l'applicazione di norme che derivano dal buon senso e dalla buona creanza. Entrare nell'ottica che in montagna esistono delle regole da rispettare e non dei divieti può aiutare a viverla e a frequentarla in maniera più consapevole e più rispettosa. Informatevi comunque sempre sulle regole di raccolta di fiori, frutti di bosco, funghi, rane e lumache.

Föhn : foehn, phön, fon è il vento caldo delle Alpi. È un vento secco, impetuoso, caratterizzato da raffiche irregolari e da un'elevata temperatura. Scende dalle montagne nella stagione invernale, ed è proprio quest'ultimo l'aspetto più curioso, in quanto siamo portati a pensare che l'aria proveniente dalle cime innevate debba essere necessariamente sempre fredda.

Come si forma il föhn ?

La catena delle Alpi, per essere superata, costringe l'aria che l'investe a salire velocemente ad alte quote, con un fenomeno chiamato Stau, e durante la salita l'aria si raffredda rapidamente. Arrivata ad una certa temperatura si verifica il fenomeno della condensazione del vapore acqueo con la conseguente formazione di nubi ma anche di calore. Inizia inseguito la discesa che, sia per l'aumento di calore dovuto alla condensazione sia per lo schiacciamento delle masse d'aria sottostanti, provoca un aumento di temperatura dell'aria.

Ecco quindi il Föhn, il vento caldo che può durare qualche giorno ed è seguito normalmente da un forte abbassamento della temperatura notturna e da micidiali gelate dovute al fatto che la massa d'aria originaria è di provenienza polare, o subpolare, e quindi, cessate le condizioni di riscaldamento per compressione, fa sentire la sua vera natura.

Fulmine : è un rischio reale in montagna e si manifesta prima o durante i temporali. Se il tempo che intercorre tra il fulmine e il tuono è inferiore ai 10 secondi significa che ci si trova molto vicini al fulmine e che la situazione è molto pericolosa. Esistono alcuni accorgimenti da seguire come ad esempio quello di allontanare da sé gli oggetti metallici cioè l'attrezzatura alpinistica: piccozza, ramponi, chiodi e moschettoni. Ricordarsi che le zone meno adatte per ripararsi sono gli alberi, non sostare mai sulle creste e non raggrupparsi, cercare al contrario un riparo in una grotta o in una caverna nella roccia, stando ben lontani dalle pareti. La posizione più sicura, se si è allo scoperto, è quella seduti, senza muoversi e, in caso di un'ascensione alpinistica, essere sempre assicurati con la corda in quanto sovente gli alpinisti vengono sbalzati dalle rocce non perché direttamente colpiti, ma a causa dell'energia sprigionata da un fulmine caduto vicino a loro.

Fuoco : nell'accensione di un fuoco è intrinseco l'aspetto di pericolosità: una folata di vento inaspettata, qualche scintilla incontrollabile, una distrazione potrebbero provocare un incendio e trasformare un'allegria giornata in montagna in una tragedia. Per prevenire tali evenienze in diverse Regioni italiane è vietata l'accensione di fuochi a meno di 50 metri da un'area boscata e, in periodi di marcata e dichiarata siccità, l'accensione di fuochi è sempre vietata.



Galateo : parlare di galateo in montagna può sembrare strano ed addirittura fuori luogo ed invece esistono una serie di comportamenti non scritti che fanno parte del frequentare la montagna come ad esempio cedere il passo a chi sta salendo, salutare quando si incontrano altri escursionisti, adottare delle regole di rispetto degli altri quando ci si trova nei rifugi come non fare rumore, usare il sacco lenzuolo ed evitare di sprecare l'acqua.

Ghiacciaio : definire cosa sia un ghiacciaio non è semplice ed ancor oggi sono numerosi i dibattiti in questo ambito. Innanzitutto si può affermare che sia un insieme di elementi che operano come un'entità organica e che sia il risultato di due aspetti fondamentali: la materia di cui è formato e il suo movimento. Per quanto riguarda la materia si tratta di ghiaccio originato dalle precipitazioni nevose "mescolato" a gas in bolle, pollini e sostanze inorganiche. Per quanto riguarda il movimento va sottolineata la dinamicità, cioè il trasferimento di ghiaccio da una zona di raccolta o accumulo ad una zona di ablazione. Questo movimento avviene attraverso l'immagazzinamento del ghiaccio prima e del suo trasferimento attraverso un flusso, dopo. Per approfondire la tematica è utile sapere che è operativa, in Valle d'Aosta, una Cabina di Regia dei Ghiacciai che riunisce i responsabili del Soccorso alpino e delle Guide di Alta Montagna della Valle d'Aosta, la Compagnia Valdostana delle Acque, il Parco Nazionale del Gran Paradiso, nonché referenti istituzionali quali il Comitato glaciologico nazionale, il CNR, l'ARPA e l'Assessorato Territorio, Ambiente e Opere Pubbliche della Valle d'Aosta. Essa ha come finalità il coordinamento delle iniziative di monitoraggio dei ghiacciai valdostani, la programmazione di azioni congiunte di salvaguardia degli stessi e la promozione, attraverso specifici tavoli di lavoro, delle conoscenze scientifiche acquisite e degli interventi attuati. Questa Cabina di Regia opera in seno ad un'istituzione più ampia: la Fondazione "Montagna Sicura" di Courmayeur nata per lo studio dei fenomeni e delle problematiche concernenti la sicurezza, il soccorso e la vita in montagna.

GPS : ovvero “global positioning system”, sistema di posizionamento che rende possibile la propria localizzazione attraverso l’ausilio di una serie di satelliti, almeno quattro, che ruotano intorno alla Terra. Il sistema permette di ottenere, in pochi minuti i dati di posizione in termini di longitudine, latitudine e quota attraverso un apparecchio grande circa come un telefono cellulare. In più, quando ci si muove, il GPS registra una traccia che è possibile utilizzare per tornare sui propri passi e dunque percorrere a ritroso il percorso fatto. Il GPS sta avendo un importante sviluppo nell’escursionismo e nell’alpinismo in quanto, permettendo di localizzare con sicurezza una posizione, sarà un sicuro ausilio per le operazioni di soccorso che da sempre incontrano una grande difficoltà nel localizzare gli escursionisti e gli alpinisti. Importante diventerà dunque il binomio GPS e cellulare, tenendo presente che per quest’ultimo esistono delle zone in cui il segnale non è coperto. Ricordarsi che non è sufficiente comprare il GPS ma bisogna anche saperlo usare!

Guida alpina : professionista della montagna che accompagna uno o più clienti e insegna loro le tecniche durante le ascensioni, i percorsi alpinistici e scialpinistici. La professione è regolata da una legge quadro nazionale (02 gennaio 1989, n.6) che ne stabilisce i principi fondamentali demandando alle singole Regioni di legiferare nel dettaglio in tale materia. La figura di guida alpina è riconosciuta anche a livello internazionale attraverso l’Unione Internazionale Guide di Alta Montagna (UIGAM).

Guida escursionistica naturalistica : chi per professione accompagna singole persone o gruppi di persone allo scopo di far conoscere ed apprezzare il paesaggio, le bellezze naturali, gli aspetti etnografici, produttivi e topografici dei luoghi in cui si svolgono le escursioni. La guida può anche effettuare visite guidate in musei di scienze naturali, nei



parchi, nelle aree protette e nei giardini botanici. Per quanto riguarda la Valle d'Aosta queste guide sono anche guide esclusive del Parco del Gran Paradiso. L'attività si svolge in zone di montagna, e non, con esclusione di tratti anche brevi, su pareti rocciose o ghiacciai e comunque su percorsi che comportano difficoltà alpinistiche e che richiedano l'uso di corda, piccozza e ramponi. La professione è regolata da diverse leggi regionali e in tale materia hanno già legiferato Regioni come la Valle d'Aosta, la Liguria e la Lombardia.

H₂O : cioè l'acqua. Durante le escursioni o le ascensioni, sia estive che invernali, bisogna sempre bere molto. Non partire per un'escursione dando per scontato che in montagna di acqua se ne trovi sempre: lungo molti itinerari escursionistici l'acqua è scarsa se non addirittura inesistente. Non bere acqua di torrente in quanto a monte può esserci un abitato oppure una stalla e l'acqua non è potabile. Essere consapevoli che l'acqua di neve e di ghiacciaio non disseta in quanto non contiene sali minerali ed è di difficile digestione. E' opportuno portare con sé degli integratori salini.

Informazioni : nel mondo della montagna esistono ancora purtroppo una serie di "tabù". Uno di questi è quello di non chiedere informazioni sull'escursione o l'ascensione che ci si appresta a fare. Chiedere è invece indice di maturità e di consapevolezza. Si possono avere informazioni presso i locali uffici delle guide alpine, presso i centri visita dei Parchi nazionali e regionali, presso i gestori dei rifugi o da chi normalmente va in montagna e conosce la zona. È indispensabile informarsi sull'itinerario, sulle difficoltà del percorso, sulla durata della gita cioè su tutto quello che può essere utile per fare una piacevole escursione e su cosa bisogna sapere in caso di necessità.

Incidenti : gli incidenti in montagna sono sempre accaduti e continueranno ad accadere. Interessante è analizzare i dati sulle cause di essi. Innanzitutto, una grande percentuale avviene durante le escursioni, anche per una questione di numeri: sono infatti più numerosi coloro che praticano la montagna come escursionisti che come alpinisti. La maggior parte degli incidenti è dovuta a cause che potrebbero essere definite “banali” come la perdita di orientamento, la scivolata su di una pietraia, un equipaggiamento non idoneo. Un altro fattore causa di incidenti è la troppa sicurezza in sé stessi e la ripetibilità dei gesti che portano ad una certa superficialità di valutazione e all’errore umano. Infine, in piccola percentuale, fattori imprevisi ed imprevedibili sono causa di incidenti che per la loro spettacolarità conquistano le prime pagine dei giornali e le aperture dei telegiornali.

Insolazione : è causata dall’esposizione diretta e per lungo tempo ai raggi del sole della testa. Si manifesta attraverso mal di testa, viso arrossato, sudorazione intensa, nausea, vomito, febbre e può arrivare fino alla perdita di conoscenza. La prevenzione è fondamentale e consiste semplicemente nel ripararsi la testa con cappelli o berretti, se possibile di colore chiaro, e nell’usare una crema di protezione solare. Se qualcuno è colpito da insolazione bisogna farlo fermare, farlo riposare all’ombra, rinfrescarlo con dei fazzoletti bagnati, con acqua o con la neve e, se cosciente, farlo bere abbondantemente (no alcolici).

Internet : nell’era della globalizzazione delle comunicazioni Internet sta diventando un importante media per fornire informazioni sulle condizioni della montagna e sugli itinerari, con siti specifici che consigliano anche materiali e attrezzature. Sempre più numerosi, sia in campo nazionale che internazionale, sono questi siti: attenzione



però al soggetto che fornisce le informazioni e alla conseguente attendibilità di esso. La miglior informazione è, di norma, quella che si riceve in loco.

Ipotermia o congelamento : è causata da una prolungata esposizione al freddo, alla pioggia o alla tempesta, dai vestiti bagnati, dalla stanchezza. Si manifesta con brividi, sonnolenza, apatia, polso debole e progressivo impallidimento, perdita di conoscenza e si può arrivare fino alla morte. Importante accorgimento è quello di essere sempre preparati ad una sosta imprevista portando con sé la coperta termica. Bisogna trattare chi ne è colpito avvolgendolo in vestiti asciutti e riscaldati, somministrargli delle bevande calde (non alcoliche), se possibile fargli un bagno caldo. Evitargli ogni affaticamento e tenerlo in riposo assoluto.

Itinerario : la scelta dell'itinerario deve sempre avvenire in base alle proprie capacità fisiche e a quelle escursionistiche o alpinistiche: cercare sempre di stare al di sotto delle proprie possibilità e non arrivare mai "au bout".

È fondamentale essere consapevoli del contesto nel quale si effettua un'escursione o un'ascensione, nel senso che le difficoltà in un'arrampicata in falesia, che sono espresse in gradi, possono essere le stesse che in una arrampicata su di una via del Monte Bianco ma il contesto è diverso vuoi per l'altitudine, le condizioni geofisiche, il clima, il percorso da fare. Scalare in ambiente alpino è molto diverso che arrampicare in una palestra sia artificiale che naturale.

Nella scelta dell'itinerario è importante documentarsi attraverso carte topografiche e pubblicazioni che illustrino il percorso, la sua percorribilità e le difficoltà.

Male acuto di montagna : è causato dalla velocità troppo elevata di ascensione, dalla permanenza in alta quota (superiore ai 3.000/3.500 metri) ma anche da fattori fisici soggettivi. Si manifesta normalmente tra le 4 e le 8 ore da quando ci si trova in alta quota e i sintomi si presentano come mal di testa, nausea con perdita di appetito, vomito, vertigini, insonnia. Nei casi più gravi può presentarsi un'insufficienza respiratoria causata da un edema polmonare o il coma causato da un edema cerebrale. Per evitare il MAM bastano alcuni accorgimenti come acclimatarsi gradualmente all'alta quota e non permanerci molto tempo, bere acqua in quantità abbondante e soprattutto, quando si avvertono i primi sintomi, scendere a quote più basse.

Maestro di sci : colui che insegna professionalmente, anche in modo non esclusivo e non continuativo, a persone singole o a gruppi di persone, le tecniche sciistiche in tutte le loro specializzazioni, esercitate con qualsiasi tipo di attrezzo su piste di sci, itinerari sciistici, percorsi di sci fuori pista ed escursioni con gli sci che non comportino difficoltà richiedenti l'uso di tecniche e materiali alpinistici quali corda piccozza e ramponi. La professione è regolata da una legge quadro nazionale (08 marzo 1991, n. 81) che ne stabilisce i principi fondamentali demandando alle singole Regioni di legiferare nel dettaglio in tale materia.

Medicinali : nello zaino bisognerebbe sempre avere il necessario per il primo soccorso e cioè: una benda elastica, del ghiaccio secco, dei cerotti di varie misure e quelli per le vesciche, del collirio e dell'aspirina.



Montagna : la difficoltà, da parte degli studiosi, di formulare una rigorosa definizione che possa essere condivisa ha creato non pochi problemi e dato origine a numerosi dibattiti conclusi senza delle risposte vere e proprie. Per non entrare nel dibattito senza fine di tale definizione, si può suggerire un grado minimo di definizione che si basa sull'idea di "altitudine" e di "versanti ripidi", due aspetti che, presi singolarmente, o anche assieme, sono causa di difficoltà di utilizzo e di adattamento da parte dell'uomo. I "versanti ripidi" sono quegli ambienti che, da un punto di vista geomorfologico, sono ad elevata energia, zone cioè, in cui i processi di erosione e la forza di gravità impediscono la formazione di terreni coltivabili ed arabili, zone in cui l'instabilità del suolo provoca una ridotta, se non impossibile, produttività e l'impossibilità dell'intervento umano. "L'altitudine" è spesso associata ai versanti ripidi ma esistono zone che, pur trovandosi tra i 3.500 e i 5.000 metri, come il plateau tibetano, il Pamir, l'altopiano delle Ande o dell'Etiopia, non sono affatto ripide: in questi casi la produttività è limitata dalle basse temperature, per alcune zone, e dall'aridità per altre. Prendendo in considerazione solo l'altitudine gli studiosi hanno calcolato che il 48% della superficie terrestre si trova oltre i 500 metri, il 27% supera i 1.000 metri, l'11% va oltre i 2.000 metri e il 2% supera i 4.000 metri. Circa un terzo della superficie terrestre supera dunque i 1.000 metri e ricercare allora una definizione unitaria della montagna è davvero difficile. Per dire cosa si intende per montagna sono necessarie diverse e numerose definizioni legate alle specificità culturali, geografiche ed economiche dei vari territori.

Morsicature di vipere : generalmente gli animali non attaccano l'uomo e se lo fanno è perché si sentono in pericolo. La stessa affermazione vale anche per le vipere. Se accidentalmente qualcuno è morsicato, la prima cosa da fare è lavare la ferita con

abbondante acqua e sapone e applicare un bendaggio compressivo freddo. Mai incidere, mai succhiare la ferita, evitare il laccio emostatico e non somministrare il siero antivipera. Trasportare velocemente la persona morsiata in ospedale o chiamare il soccorso.

Natura : vedi “fauna e flora”.

Neve : come si forma la neve? La presenza di temperature negative, all'interno delle nubi, determina la costruzione del cristallo di neve che è originato dalla sublimazione delle goccioline di vapore acqueo attorno a minuscoli nuclei di congelamento. Questi cristalli, a seconda della temperatura, del grado di umidità e della presenza di vento possono presentare diverse tipologie di forma e, turbinando nell'aria, possono combinarsi tra loro formando i ben visibili fiocchi di neve. I fiocchi di neve, una volta giunti al suolo sono soggetti ad altre trasformazioni, dette metamorfismi, determinate dalle variazioni della temperatura dell'aria che influenza il manto nevoso. Ci possiamo trovare in presenza di cristalli arrotondati, sfaccettati, a calice e quando il manto nevoso supera i 0° C, a causa della radiazione solare o del vento caldo, che in montagna si chiama Föhn, avviene la fusione dei grani e dei cristalli di neve.

Le precipitazioni nevose si sovrappongono cronologicamente le une alle altre, formando degli strati con caratteristiche fisiche e meccaniche differenti, e tendono a sviluppare forze e tensioni che, sui pendii ripidi non sempre si controbilanciano: ecco allora che i legami si indeboliscono e danno origine alle valanghe. (vedi “valanga”)

Oasi di protezione : sono aree destinate al rifugio, alla sosta e alla riproduzione della fauna selvatica ed anche alla tutela della flora. Vengono individuate in relazione alla



valenza ecologica di un habitat con peculiarità tali da favorire l'insediamento e l'irradiazione naturale di specie particolarmente meritevoli di conservazione.

L'estensione delle oasi varia a seconda dei fini ecologici e delle specie che si intendano proteggere ed in esse è vietata ogni forma di esercizio venatorio, ad eccezione di catture per lo studio, la ricerca scientifica o catture di specie di fauna selvatica in sovrannumero a scopo di ripopolamento e di reintroduzione altrove.

Le oasi hanno come primaria caratteristica la conservazione della fauna selvatica: si tende quindi a preferire territori integri e scarsamente antropizzati, con presenza di un habitat naturale avente una certa varietà specifica sia botanica che faunistica. È tuttavia vero che anche un territorio complesso e antropizzato può diventare oasi di protezione con lo scopo di attuare politiche di miglioramento ambientale.

Oftalmia : la causa delle oftalmie è dovuta ad una protezione inadeguata degli occhi, cioè quando non si portano occhiali di buona qualità, avvolgenti o con le protezioni laterali. I primi sintomi sono un fastidio, simile alla presenza di un corpo estraneo negli occhi che produce una forte lacrimazione. In seguito, sopravviene l'arrossamento e l'intolleranza alla luce, nei casi più gravi si giunge anche alla cecità. Come trattamento è consigliato l'uso del collirio, si deve evitare la luce e si devono assumere dei calmanti.

Ossigeno : non corrisponde al vero che più si sale di quota e più diminuisce la percentuale di ossigeno nell'aria. La percentuale di ossigeno è sempre la stessa, ciò che diminuisce è la pressione parziale della miscela di gas da cui è composta l'aria, di cui l'ossigeno rappresenta, a qualsiasi altitudine, il 21%.

Ozono : in prossimità dell'estate si torna a parlare di "allarme ozono" e della necessità di cautelarsi dallo "smog estivo": ma cos'è l'ozono e perché viene messo in relazione al "solleone" o all'inquinamento dei nostri centri urbani ? L'ozono è un gas incolore, di odore pungente, costituito da tre atomi di ossigeno O_3 .

Negli strati più bassi dell'atmosfera, la cosiddetta troposfera, che comprende tutti gli ambienti in cui viviamo, dal livello del mare alle vette alpine, l'irraggiamento solare, in presenza di atmosfera inquinata, innesca una serie di reazioni chimiche che portano alla formazione di ozono in concentrazioni elevate, con effetti dannosi sulla salute dell'uomo e sull'ambiente. L'ozono può dare luogo a irritazioni agli occhi, alle vie respiratorie e danni alle parti aeree delle piante.

La produzione di ozono è tanto più intensa quanto più la scarsa ventilazione favorisce il ristagno degli inquinanti, e quando l'irraggiamento del sole è intenso: ecco perché d'estate c'è più ozono !

Se però l'ozono è prodotto nell'atmosfera inquinata, fuori dalle città dovrebbe essercene ben poco, e in montagna ancora meno... Purtroppo non è così: è vero che l'ozono è prodotto con maggiore intensità laddove ci sono più sorgenti di inquinamento per le correnti d'aria trasportano l'ozono prodotto nelle città, nelle zone di grande traffico e nelle zone industriali verso le zone di campagna e montagna, dove ci sono molte meno sorgenti di inquinamento. Qui l'ozono si trova in condizioni di maggiore stabilità e si può accumulare. Capita così un fatto apparentemente strano: possiamo trovare in estate più ozono in montagna che nell'aria delle città della pianura, dove viene per la maggior parte generato !

Si sente parlare anche di buco dell'ozono. E' la stessa cosa di quanto abbiamo fin qui detto? No. Lo stesso ozono che, nell'aria che respiriamo è dannoso, si trova anche



molto più in alto, nella stratosfera, a 15, 20 chilometri di quota. Lassù svolge una funzione benefica e necessaria per la vita: scherma la radiazione ultravioletta del sole, dannosa per le cellule viventi. Sin dalla metà degli anni '70 la diminuzione dell'ozono stratosferico in prossimità del Polo Sud, durante la primavera dell'emisfero australe, ha colpito l'attenzione degli scienziati. Oggi la diminuzione si manifesta anche nell'emisfero nord, e tende a interessare anche le medie latitudini, alle quali noi viviamo.

La riduzione dell'effetto schermante dell'ozono nella stratosfera comporta un conseguente aumento della radiazione ultravioletta (UV) che raggiunge la superficie della terra. Nell'uomo, l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti è correlata ad un aumento del rischio di cancro della pelle e a danni alla retina dell'occhio.

In montagna l'esposizione è particolarmente elevata, perché lo spessore di atmosfera soprastante è ridotto. Dunque frequentando la montagna bisogna sempre proteggersi contro i raggi UV, portando copricapi idonei, occhiali da sole e utilizzando creme solari di adeguato fattore protettivo, anche in relazione alla carnagione. A questo punto possiamo chiederci: se da un lato l'ozono "inquinante" cresce negli strati bassi dell'atmosfera, e dall'altro l'ozono "protettivo" della stratosfera diminuisce, possono bilanciarsi i due effetti? L'ozono da inquinamento estivo può, almeno in parte, rimpiazzare l'ozono perso nella stratosfera? La risposta è negativa. Pur sempre di ozono si tratta, ma i due "comparti" dell'atmosfera sono in larga misura separati e le vicende dell'ozono prodotto in basso e di quello che risiede in alto non si incrociano. L'inquinamento produce danni a due livelli distinti, secondo dinamiche diverse, che vedono entrambe protagoniste l'ozono, ma in due ruoli molto differenti.

Parcheggio : la prima azione rispettosa nei confronti della montagna e dell'ambiente è quella, in partenza per un'escursione o un'ascensione, di lasciare la propria autovettura nei parcheggi autorizzati e non in mezzo ai prati, nei boschi, lungo il bordo di ruscelli o torrenti. Il rispetto della montagna inizia a valle!

Parchi nazionali e regionali : in Italia vi sono 21 parchi nazionali istituiti, 3 in attesa dei provvedimenti attuativi, e coprono oltre un milione e mezzo di ettari, pari al 5 % circa del territorio nazionale.

L'obiettivo principale di ogni parco è la conservazione che ha come significato:

- mantenere il livello di biodiversità, ovvero di complessità delle associazioni animali e vegetali;
- mantenere le caratteristiche del paesaggio;
- mantenere le risorse naturali e culturali presenti nell'area protetta.

La conservazione nei parchi si raggiunge attraverso tre livelli ben definiti che sono la conoscenza del territorio, la protezione del territorio e l'educazione al territorio.

Innanzitutto, bisogna conoscere la composizione e la struttura del parco inteso come l'insieme di flora e fauna e il loro grado di interazione reciproca attraverso la rappresentazione dello stato dell'ambiente protetto, attraverso la mappatura degli habitat e attraverso la distribuzione delle specie vegetali e animali presenti.

In seguito, bisogna proteggerlo attraverso un'azione preventiva e di monitoraggio che si realizza con un efficiente servizio di sorveglianza, adeguato e preparato ad intervenire per la salvaguardia della flora, della fauna e del territorio protetto.



Infine bisogna educare i cittadini perché siano consapevoli dell'importanza della conservazione dell'ambiente naturale, perché vengano ridotti i rischi di trasformazioni dovute all'azione antropica diretta e, soprattutto, perché la presenza dell'area protetta significhi possibilità di sviluppo economico e di occupazione per le popolazioni locali e non unicamente divieti e restrizioni.

Accanto ai parchi nazionali sono stati istituiti, a partire dal 1977, con il trasferimento delle competenze in materia di aree protette dallo Stato alle Regioni, i parchi regionali naturali. I parchi naturali regionali, oltre ad aumentare sensibilmente la complessiva superficie di territorio nazionale protetto, coprono infatti una superficie di più di 1 milione di ettari, hanno cercato di coniugare la conservazione delle risorse naturali con l'uso sociale delle stesse e con la ricerca dello sviluppo compatibile per le popolazioni insediate. I parchi regionali si sono così proposti come terreno di sperimentazione ecologica permanente, dove, accanto alla complessa realtà dell'antropizzato mondo italiano, si riesca, attraverso un nuovo approccio culturale ed economico, a definire un modello di gestione e di sviluppo sostenibile del territorio.

Piste da sci e segnaletica : non si parla solamente di piste da sci ma di aree sciabili attrezzate che sono definite per legge come “superfici innevate, anche artificialmente, aperte al pubblico e comprendenti piste, impianti di risalita e di innevamento, abitualmente riservate alla pratica degli sport sulla neve quali: lo sci, nelle sue varie articolazioni, la tavola da neve, denominata snow board; lo sci da fondo; la slitta e lo slittino; altri sport individuati dalle singole normative regionali” (24 dicembre 2003, n. 363).

Per quanto riguarda la segnaletica essa varia da Regione a Regione ed è una segnaletica

fatta da simboli o didascalie, come quella stradale, e dunque di facile comprensione per tutti, stranieri inclusi.

Placca a vento o di neve : è un accumulo di neve trasportata ed indurita dall'azione del vento e si forma prevalentemente in corrispondenza di creste sul lato sottovento. Si presenta come una sporgenza, un balcone di neve senza sostegno e senza "fondamenta", che ha come caratteristica principale l'instabilità.

È uno dei più grandi pericoli, sia per l'alpinista che per lo sciatore, in quanto slittando facilmente sul suo strato inferiore si stacca, per cause naturali o provocate dalla presenza dell'uomo, generando una valanga.

Preparazione fisica : essa è legata all'ambiente in cui si intende effettuare un'ascensione o un'escursione, nel senso che bisogna allenarsi in quota se si intende andare in quota. L'allenamento in pianura, anche ad ottimi livelli, non sarà mai adeguato per una prestazione fisica in montagna.

Punture di insetti : le punture possono essere di api, vespe o calabroni. Estrarre il pungiglione, se c'è, con un ago o con una pinzetta, non schiacciare la puntura, lavare abbondantemente con acqua e sapone e applicare infine una pomata antistaminica o dell'ammoniaca.

Qual è la meta, quando si parte e per quanto tempo? : un altro "tabù" del mondo della montagna è la scarsa propensione, di chi la frequenta, a lasciare detto, in partenza per un'escursione o un'ascensione, qual è la propria destinazione, a che ora si pensa



di partire e a che ora si pensa di rientrare. L'antagonismo è, infatti molto sentito e raggiungere per primi la vetta è motivo di orgoglio e di prestigio. Far conoscere la propria meta è invece indice di maturità e consapevolezza. Evitare le gite in solitaria: in montagna non si va mai da soli !

Radio : importante strumento per la montagna, per chi la vive, per chi ci lavora e per gli uomini del soccorso. Permette le comunicazioni sempre e ovunque, anche in zone che non sono coperte dal segnale di telefonia. Nella zona delle Alpi occidentali compresa tra Valle d'Aosta, Vallese svizzero e Alta Savoia francese è attivo un unico segnale di frequenza per il soccorso alpino, il 161.300, continuamente monitorato attraverso numerose centrali di ascolto, posizionate anche in tutti i rifugi della Valle d'Aosta. Questo segnale unico di frequenza permette l'informazione, la collaborazione e il coordinamento fra gli uomini del soccorso e le guide alpine dei tre versanti delle Alpi.

Responsabilità : tanto si è detto, si dice e si continuerà a dire sulla responsabilità in montagna la quale, da simbolo di spazi aperti e di libertà, è diventata per molti un luogo di svago, di divertimento e di sport. Questa evoluzione e maggiore frequentazione è stata accompagnata anche dallo sviluppo delle infrastrutture, delle professioni e delle attività praticabili in ambiente alpino. L'equilibrio tra il rispetto dell'ambiente e la legittima volontà di sviluppo economico della montagna e dei suoi abitanti non sempre è stato rispettato. Ed è proprio nella ricerca di questo equilibrio che i legislatori di diversi Stati europei sono intervenuti tentando di codificare l'eterogenea realtà alpina che va dalla definizione stessa di montagna in senso geografico e geofisico, passando attraverso leggi di protezione della fauna e della flora ma anche attraverso leggi sullo sviluppo dell'agricoltura, per

arrivare alla regolamentazione degli impianti a fune e alla codificazione vera e propria di professioni come le guide alpine, i maestri di sci, gli accompagnatori della natura. Un importante ed approfondito lavoro di ricerca nel campo del diritto lo sta svolgendo la Fondazione Courmayeur che ha già pubblicato una serie di quaderni monografici, i cosiddetti “Codici della Montagna”, che contengono le indicazioni della legislazione, della giurisprudenza e della dottrina di Italia, Francia, Spagna, Svizzera e Austria; e un codice di autoregolamentazione per le attività sportive in alta montagna, le cosiddette “Tavole di Courmayeur”.

Richiesta di soccorso : nella richiesta di aiuto bisogna seguire una prassi ben precisa che permetta ai soccorritori di potervi aiutare. Cosa viene chiesto alla chiamata?

- Chi sei e da dove chiami (numero di telefono)
- Dove è successo (qualunque punto di riferimento può essere importante)
- Dove si trova l’infortunato adesso
- Cosa è successo (incidente, malore)
- Quante persone sono coinvolte se si tratta di un incidente
- Sesso e età del paziente
- Il paziente è cosciente
- Il paziente sta respirando

Normalmente ciò avviene attraverso il telefono cellulare, componendo il 118 per l’Italia, (112 per la Francia, 144 per la Svizzera) ed è fondamentale non tenerlo occupato in altre conversazioni (telefonare alla mamma, alla fidanzata/o...) dando la possibilità ai soccorritori di richiamarvi in ogni momento e non riattaccare finché non sarà l’operatore a dirlo. Bisogna essere consapevoli che le pile dei cellulari si esauriscono velocemente con il



freddo, usarlo dunque solo per le chiamate indispensabili e che il cellulare non è un'assicurazione sulla vita, non bisogna cioè sentirsi sicuri e protetti da esso, in quanto molte zone non sono coperte dal segnale.

Il soccorso in montagna, in Italia, è gratuito per coloro che ricevono delle prestazioni sanitarie, cioè coloro che sono feriti o che realmente stanno male. È, invece, a pagamento per chi chiama il soccorso essendo illeso o che non necessita dunque di prestazioni sanitarie, ma solo perché spaventato o perché ha perso uno scarpone oppure lo zaino.

Rifiuti : non ci si stancherà mai di dirlo: i rifiuti devono essere riportati a casa, sempre ! I rifiuti che produce un escursionista sono semplicemente gli avanzi del suo pranzo al sacco: carta e involucri vari, sacchetto di plastica, bottiglietta dell'acqua.... che riportati a valle vuoti peseranno, sì e no, 200 grammi, non implicano dunque nessuno sforzo fisico e non ingombrano. Gli stessi rifiuti lasciati in un rifugio e moltiplicati per un numero anche minimo di escursionisti cominciano a pesare, ad ingombrare e a creare seri problemi per essere portati a valle al fine di essere smaltiti.

Rifugio : sono delle strutture ricettive sorte per rispondere alle esigenze di carattere alpinistico ed escursionistico. Sono gestite, custodite, aperte stagionalmente al pubblico e sono organizzate per fornire il ristoro, il pernottamento e i servizi connessi. Sono dotate di un locale invernale con accesso indipendente per il ricovero di fortuna e, dove possibile, anche di un telefono di emergenza. All'interno dei rifugi devono essere rispettate delle regole elementari di comportamento come rispettare il silenzio nelle ore notturne, non calzare gli scarponi nelle camere e nei bagni, usare il sacco lenzuolo, non fumare, non sprecare l'acqua e lasciare puliti i bagni. Esiste cioè una prassi di comportamento e un

rituale che fanno parte di un codice specifico non scritto. Entrare in un rifugio significa accettare questo codice e rispettarlo.

Rischio : la montagna è un luogo incantevole accessibile a tutti coloro che ne rispettano le regole e che seguono comportamenti consapevoli e maturi. Il rischio in montagna è sempre presente. Può essere un temporale improvviso, lo straripamento di un torrente, un'abbondante nevicata e il conseguente rischio di valanghe. Frequentarla, viverla e poter ammirare paesaggi unici richiede anche di saper leggere i segnali che essa ci manda. Un'attenta e buona osservazione di questi segnali e del contesto in cui ci si trova è fondamentale e può evitare di correre rischi inutili.

Rispetto : frequentare la montagna implica tre livelli di rispetto: per l'ambiente, per i propri compagni e per sé stessi. Il primo livello è quello generale di rispetto della natura: come non raccogliere i fiori, non spaventare gli animali, non abbandonare i rifiuti, seguire i sentieri. Il secondo significa rispettare coloro che ci accompagnano, nel senso di condividere con loro i momenti intensi ed emozionanti che ci offre la montagna, la contentezza e l'orgoglio della riuscita e del raggiungimento della vetta, ma al tempo stesso capire se stanno incontrando delle difficoltà, se sono stanchi, se hanno bisogno di aiuto, anche di un semplice aiuto morale come una parola di conforto. Infine, non meno importante, dobbiamo rispettare noi stessi, la nostra vita, le nostre capacità cercando di non giungere mai al limite e tenere un certo margine di manovra che ci permetta di tornare indietro. Non chiedere troppo al nostro corpo e alla nostra mente e capire da persona matura e consapevole che "oltre" è meglio non andare.



Sci e sciatori : la frequentazione della montagna avviene soprattutto in periodo invernale quando numerosi appassionati si cimentano nella pratica degli sport invernali da discesa (sci tradizionale, snow board, telemark..) e da fondo.

Le norme generali in materia di sicurezza nella pratica di tali sport sono contenute in una legge quadro nazionale (24 dicembre 2003, n. 363) e diverse sono le Regioni che hanno legiferato nel dettaglio in tale materia definendo che “la sicurezza dello sciatore deve intendersi compresa entro i limiti ottimali, in rapporto all’attività sportiva esercitata, se lo stesso pratica lo sci nell’ambito delle piste regolarmente aperte al transito” (15/11/04, n. 20 Regione Autonoma Valle d’Aosta) e definendo delle regole di comportamento da osservare.

Per quanto riguarda la diffusione “grand public” di tale legge sia l’Associazione Valdostana Maestri di Sci che l’Associazione Valdostana Impianti a Funne hanno presentato rispettivamente il “Decalogo dello sciatore” e le “10 regole d’oro per sciare in sicurezza” nel quale sono illustrate le regole principali da osservare sulle piste di sci come il rispetto per gli altri, la padronanza della velocità, il rispetto della segnaletica e la sosta.

Sentieri e segnaletica : in Italia la segnaletica per i sentieri di montagna varia da regione a regione ma fondamentalmente contiene le stesse informazioni. Alla partenza del percorso normalmente si trova un palo e la targhetta con il nome della destinazione, il tempo di percorrenza e il numero o le lettere che individuano il percorso. Numero o lettere sono poi dipinte più volte su pietre lungo il cammino soprattutto in prossimità di incroci con altri sentieri. In luoghi come le morene dei ghiacciai o in luoghi in cui il sentiero rischia di essere perso viene segnalato con degli “ometti” in pietra: aggiungete una pietra al

vostro passaggio e se “l’ometto” rischia di cadere fate una piccola manutenzione! La segnaletica, essendo diversa nelle varie regioni può trarre in inganno l’escursionista poco attento, il consiglio è quello di informarsi sul luogo di come vengono indicati i percorsi. Evitate di uscire dal sentiero, sia per una questione di sicurezza personale sia per una questione di rispetto della flora e della fauna.

Sicurezza : è l’insieme di vari elementi che appartengono alla sfera soggettiva di una persona, come la preparazione fisica, le capacità tecniche, il buon senso e la responsabilità. Ma è anche l’insieme di elementi oggettivi, indipendenti dalla singola persona e dalla sua volontà, come l’ambiente nel quale essa si muove, l’itinerario prescelto, le condizioni meteorologiche, i compagni di escursione o di ascensione, la presenza di animali... Osservare l’ambiente che ci circonda e saper leggere i segnali che la natura ci manda è la regola di base della sicurezza in ambiente alpino.

Soccorso : vedi “richiesta di soccorso”, “unità operativa 118”, “yes”.

Sviluppo sostenibile : è stato definito come quello sviluppo che soddisfa i bisogni delle generazioni presenti senza compromettere la possibilità delle generazioni future di veder soddisfatti i loro propri bisogni. (Commissione Brundtland, 1987).

Nel 1992 a Rio de Janeiro, durante il summit delle Nazioni Unite su Ambiente e Sviluppo, 178 governi di tutto il mondo hanno sottoscritto il programma di AGENDA 21, un documento di principi, obiettivi e azioni a cui devono orientarsi le politiche a livello globale, nazionale e locale, per la promozione di uno sviluppo sostenibile ed equilibrato per il XXI



secolo. I quaranta capitoli dell'AGENDA 21 descrivono lo stato del tema trattato e gli obiettivi fondamentali che si intendono raggiungere, individuano le aree di programma, le attività da realizzare e gli strumenti di attuazione e descrivono il ruolo dei diversi attori sociali, economici e culturali coinvolti. Un importante capitolo è il 13 dove è stata riconosciuta per la prima volta l'importanza delle montagne, sostenendo che le montagne sono un'importante riserva d'acqua, di energia e di diversità biologica, e che presentano delle risorse essenziali come i minerali, i prodotti delle foreste, i prodotti agricoli ed anche i servizi ricreativi. Le zone di montagna sono dei grandi ecosistemi all'interno di ecologie complesse del nostro pianeta e sono indispensabili per la sopravvivenza dell'ecosistema mondiale. Bisogna dunque arrivare ad una gestione ottimale di tale ambiente così da rendere possibile lo sviluppo socioeconomico e sostenibile delle popolazioni di montagna.

Temporale : vedi "fulmine".

Turismo sostenibile : l'idea di turismo sostenibile, conseguenza dell'idea di sviluppo sostenibile, è stata definita durante la Conferenza Mondiale sul Turismo Sostenibile svoltasi a Lanzarote in Spagna nel 1995. "Lo sviluppo del turismo deve essere basato sul criterio della sostenibilità, ciò significa che deve essere ecologicamente sostenibile nel lungo periodo, economicamente conveniente, eticamente e socialmente equo nei riguardi delle comunità locali".

L'Organizzazione Mondiale per il Turismo, a seguito della Carta di Lanzarote, definisce sinteticamente ed efficacemente il turismo sostenibile come "uno sviluppo turistico sostenibile che soddisfa le esigenze attuali dei turisti e delle regioni di accoglienza,

tutelando nel contempo e migliorando le prospettive per il futuro. Esso deve integrare la gestione di tutte le risorse in modo tale che le esigenze economiche, sociali ed estetiche possano essere soddisfatte, mantenendo allo stesso tempo l'integrità culturale, i processi ecologici essenziali, la diversità biologica e i sistemi viventi".

Unità operativa 118 : operativo in tutta Italia è il sistema di allarme sanitario, operante 24 ore su 24, che può essere attivato componendo il numero telefonico 118, senza prefisso e senza alcun costo. Coordina e gestisce tutte le richieste di soccorso, garantendo l'invio immediato delle ambulanze attrezzate e fornendo assistenza e supporto psicologico a chi chiama, in attesa dell'arrivo dei soccorsi. La chiamata è sempre gratuita ed è registrata.

Come chiamare il 118?

- Comporre da qualsiasi località italiana il numero 118 senza alcun prefisso, anche nel caso di utilizzo di telefoni cellulari.
- La chiamata dai telefoni pubblici non necessita di scheda telefonica.
- Attendere la risposta degli operatori della Centrale operativa.
- Rispondere con calma e precisione a tutte le domande dell'operatore solo così si può accelerare l'invio dei soccorsi.
- Seguire attentamente le indicazioni che verranno fornite prima dell'arrivo dell'ambulanza o del soccorso.

Valanga : gli uffici valanghe italiani dell'AINEVA (Associazione interregionale neve e valanghe), alla quale aderiscono le Regioni e le Province autonome dell'arco alpino italiano,



hanno concordato che si parla di valanga quando si è in presenza di una massa di neve, grande o piccola, in movimento lungo un pendio.

Quando cadono le valanghe ? Esistono diverse risposte: innanzitutto le valanghe cadono prevalentemente durante la stagione invernale, da dicembre ad aprile, ma si possono verificare anche in altre stagioni a quote più elevate e su ripidi pendii innevati. Inseguito si può fare una distinzione fra le valanghe “immediate”, che sono la diretta conseguenza della precipitazione (la neve fresca non aderisce ai pendii o alla vecchia neve), e quelle “ritardate” che si verificano dopo giorni o settimane rispetto alle prime. Sia le une che le altre dipendono da metamorfismi della neve e da altre trasformazioni che normalmente avvengono nel manto nevoso. Da cosa sono causati questi metamorfismi e queste trasformazioni ? Possono dipendere dall’azione del vento, dalla variazione di temperatura, da una maggiore o minore umidità dell’aria e dalla presenza del vento caldo, in montagna chiamato Föhn. La variabilità degli eventi atmosferici e la loro non sistematica ripetitività anche in ambienti del tutto simili come i boschi, i pendii ed i prati ricoperti di neve, rendono dunque difficile rispondere alla domanda. Anche la presenza dell’uomo e di attività umane in ambiente innevato dovute a motivi di lavoro ma soprattutto e sempre più di svago e di divertimento, si pensi allo sci fuori pista, allo sci alpinismo o alle nuove attività come il free ride, possono causare la caduta di valanghe. È dunque indispensabile sempre informarsi delle condizioni della neve e del tempo, attraverso i bollettini nivometeorologici, predisposti dai tecnici degli Uffici Neve e Valanghe che, durante la stagione invernale, seguono costantemente l’evolversi della neve al suolo; e praticare le diverse attività sportive sempre accompagnati da professionisti della montagna che sono le guide alpine e i maestri di sci. (vedi anche “neve”).

Yes : posizione con le braccia in alto ed aperte ad ipsilon rappresenta il segnale internazionale di richiesta di soccorso, e significa “**occorre aiuto, atterrate qui**”. Yes si contrappone al segnale “no” con un braccio alzato e l’altro abbassato che significa: “**non occorre aiuto, non atterrate qui**”.

