

## **COSA METTERE NELLO ZAINO**

**Premessa:** Lo zaino pesante può rendere difficile e faticosa anche una escursione che si supposeva semplice e non massacrante. Occorre portare con sé il minimo indispensabile per far fronte a qualsiasi evenienza senza esagerare né col mangiare né con quei piccoli oggetti inutili a cui si può tranquillamente fare a meno.

In ogni caso si deve comunque prevedere il cosiddetto "abbigliamento a cipolla" ossia copertura a strati ognuno dei quali con diverse caratteristiche di permeabilità, protezione dall'aria, dall'acqua o traspirazione. Ciò consente di poter adattare l'abbigliamento al mutare delle condizioni meteorologiche senza mai avere troppo caldo o troppo freddo.

Ogni escursione, anche a livello alpinistico, esige l'utilizzo di materiali ed equipaggiamento differenti in base alle difficoltà previste ed all'ambiente in cui ci si trova.

### Per ogni tipo di attività tenere presente che:

- Si devono sempre utilizzare scarponi da montagna anche se apparentemente non ce ne sarebbe bisogno. Le mutate condizioni meteorologiche o situazioni di emergenza non possono essere affrontate con delle scarpe da ginnastica. Gli scarponi vanno sempre indossati con due paia di calze; a contatto con la pelle calze leggere in cotone e sopra calze grosse in lana, pile o altro; ciò evita il formarsi di vesciche o irritazioni ed allo stesso tempo garantisce un adeguato isolamento termico.
- Gli indumenti come maglioni, giacche, maglie o pantaloni non devono mai essere troppo larghi. Infatti si è in uno stato di benessere quando al di sopra della pelle si crea un microstrato di aria a temperatura vicina a quella corporea; l'indumento largo permette la presenza anche di aria più fredda che compromette il sussistere di questo microstrato. Al contrario l'indumento troppo stretto (in particolare gli scarponi) ostacola la circolazione sanguigna capillare superficiale con la conseguente possibilità, in condizioni particolari, di congelamenti. In casi meno gravi si può comunque avvertire un incremento della sensazione di freddo rispetto alle condizioni ottimali.
- L'unico modo per saper affrontare difficoltà in montagna è quello di frequentarla il più possibile; i tecnici o le guide possono essere un aiuto ma fino a che saranno altri a decidere per noi non ci sarà nulla di avventuroso o importante in ciò che facciamo; conviene fare cose più facili ma saper sempre utilizzare solo le nostre forze per raggiungere l'obiettivo. Anche gite escursionistiche possono insegnare cose che verranno utili anche su ghiacciaio o in arrampicata come il saper dosare le forze per la progressione, il mantenere la calma nelle varie situazioni e, cosa più importante, imparare a pensare e ragionare in ogni circostanza. Ciò si rivela fondamentale nella scelta dell'itinerario migliore, della manovra di corde migliore in una determinata situazione, dei tempi da rispettare in una salita ecc. ; tutte cose che si acquisiscono andando, non accompagnati, in luoghi a portata della nostra esperienza e preparazione fisica. Ciò non significa che nessuno ci deve insegnare, tutt'altro; dobbiamo imparare ma avere anche la possibilità di mettere in pratica tali insegnamenti.

---

## Arrampicata

### Zaino

- Capacità minore di 30 litri.
- Casco, imbrago e scarpette
- due moschettoni twist lock per l'assicurazione personale e del secondo di cordata; piastrina ed anello con cordino da 8mm per eseguire un marchand di sicurezza in fase di calata in doppia
- Due mezze corde (da 8 mm, 50 m) - Una corda intera da 50 m se arrampichiamo in palestra
- Mezzo litro di bevande (molto zuccherate e con buon apporto di sali minerali) ed un paio di panini se si occupa l'intera giornata
- Maglietta di ricambio
- Attrezzatura specifica, friend, nut, cordini d'abbandono per soste
- E' bene anche munirsi di martello e qualche chiodo se non si conosce lo stato di chiodatura della via

### Abbigliamento

Abbigliamento: canottiera, maglia in cotone, maglia in micropile (o dolcevita in lana), maglione in pile (oppure in lana, wind-stopper o altro); giacca a vento. Un paio di pantaloni lunghi o corti, in base alla stagione, ma che non ostacolino i movimenti.

Nel caso di **arrampicata su ghiaccio** si rendono ovviamente indispensabili anche chiodi da ghiaccio e ramponi. Tranne che per l'abbigliamento, che è ovviamente commisurato alle temperature più rigide, l'attrezzatura coincide con quella dell'arrampicata su roccia.

---

## Escursionismo

### Zaino

- Capacità minore di 30 litri.
- Per quanto riguarda l'alimentazione non ci sono limitazioni particolari basta non esagerare ( si vedono spesso persone con bottiglie di vino in vetro, vasetti di marmellata e cibo per una settimana); circa un litro di bevande (dipende anche dal bisogno individuale di una persona)
- Ricambio completo, dalle calze alla canottiera in cotone od in lana
- Sacchetto medicinali con: magnesina in pastiglie (digestivo); cerotti; benda con fissanti; cerotto a nastro; aspirina. Importanti le istruzioni per l'uso e la scadenza.
- Telefono cellulare e/o radio portatile
- Eventualmente binocolo, altimetro

### Abbigliamento

Abbigliamento: canottiera, maglia in cotone, maglia in micropile (o dolcevita in lana), maglione in pile (oppure in lana, wind-stopper o altro); giacca a vento. Un paio di pantaloni lunghi (meglio non usare jeans o materiali che ostacolano i movimenti), pantaloni corti. Scarponi.

---

---

## Attività su ghiacciaio (alpinistiche)

### Zaino

- Capacità di 35 litri.
- In base alla quota l'alimentazione può variare; in generale occorrono cibi facili da digerire, energetici e che non creino acidità. In commercio ci sono migliaia di barre energetiche o altro; meglio utilizzare alimenti che si conoscono e soprattutto di cui si conosce il gusto, il potere energetico e la validità nel "togliere la fame"; 1,5 l di bevande (bevande energetiche e con sali minerali), meno se sul tragitto ci sono dei rifugi. Pane imbottito, anche se non molto "tecnico" è meglio che non manchi mai (non con formaggio poiché è troppo salato)
- Ricambio completo, dalle calze alla canottiera in cotone od in lana
- Da non dimenticare guanti e passamontagna (o berretto)
- Telefono cellulare e/o radio
- Ghettoni, solo se i propri scarponi non sono perfettamente isolanti
- Corda gemella (8- 8,5 mm) da 50 m
- Attrezzatura specifica: imbrago, un moschettone a ghiera (o twist-lock), 2 moschettoni simmetrici, 2 chiodi da ghiaccio con moschettone simmetrico già predisposto, ramponi, piccozza
- Cordini da 8 mm (non sono necessari grandi diametri poiché non c'è il pericolo di caduta sassi o sfregamenti che causano il logorio della corda) sotto forma di anelli di 50, 100 cm. Cordini in kevlar; questi sono importanti poiché, a differenza degli altri, sono più resistenti in caso di calpestamento con i ramponi
- Occhiali da sole e crema protettiva (almeno protezione 25)
- Sacchetto medicinali con: magnesio in pastiglie (digestivo); cerotti; benda con fissanti; cerotto a nastro; aspirina, aulin (antidolorifico). Importanti le istruzioni per l'uso e la scadenza.

### Abbigliamento

Abbigliamento: canottiera, maglia in cotone, maglia in micropile (o dolcevita in lana), maglione in pile (meglio in wind-stopper o simili); giacca a vento. Pantaloni lunghi in materiale resistente (cordura o meglio salopette apposite per l'uso). Pantaloni corti, anche se è meglio non usarli sulla neve in caso di caduta in crepaccio. Scarponi; se rigidi possono essere abbinati a ramponi automatici, nel caso contrario si dovranno utilizzare quelli a laccioli.

**Note:** La piccozza, in linea di massima, deve essere pari all'altezza dell'individuo meno un metro in modo tale da servire come appoggio durante la progressione; se il ghiacciaio è particolarmente ripido è meglio usare piccozzini della lunghezza di 50-55 cm o piccozze da piolet-traction.

---

## Attività su misto ghiaccio-roccia

- Capacità max 35 litri; meno se si tratta di sola arrampicata per le quali il peso deve essere il minore possibile
- L'attrezzatura e l'abbigliamento deve corrispondere a quanto detto per l'attività su ghiacciaio tranne che per alcune importanti aggiunte
- Meglio prevedere due corde da 50 m (gemelle) per eventuali doppie o la posa di corde fisse in particolari passaggi (nel caso in cui il gruppo sia costituito da molte persone)
- Meglio utilizzare piccozze di piccole dimensioni piuttosto di quelle "da ghiacciaio"; ciò permette di avere anche una martellina (presente sulle piccozze da piolet-traction) per piantare chiodi da fessura
- Almeno quattro chiodi da fessura in modo da poter attrezzare almeno due soste o più punti di ancoraggio
- Cordini dinamici di abbandono per le soste e fettucce o cordini in kevlar per ancoraggi o altro
- Casco

---

## Attività di scialpinismo

Ancora una volta si può fare riferimento a quanto detto per la [progressione su ghiacciaio](#). Occorre però considerare che tale attività si svolge in particolare nella stagione invernale e quindi i pericoli a cui si può andare incontro sono maggiori. La possibilità di valanghe in particolare.

Di conseguenza deve far parte dell'attrezzatura ordinaria di uno scialpinista sia l'apparecchio ARVA sia la pala; ciò è fondamentale per il primo soccorso nei confronti di un eventuale compagno rimasto travolto. Basti pensare che il 90% dei salvataggi avviene entro il primo quarto d'ora dal travolgimento; ciò fa capire come l'intervento con la giusta rapidità ed i giusti mezzi da parte dei propri compagni rimasti illesi sia fondamentale.

A titolo informativo si faccia presente che per muovere un metro cubo di neve si passa dai 10' della pala ai 40'-50' con gli sci, 90' con le mani protette da guanti e 230' a mani nude.

**Note:** Lo strumento ARVA è presente sul mercato in decine di modelli; a partire da quelli "manuali" a quelli digitali dove viene suggerita anche la direzione ed il numero dei sepolti. Fondamentale è che lavori sulla frequenza di 475 Mhz (ormai ogni strumento è tarato in tale modo). Nessuna escursione deve far supporre che L'ARVA non sia necessario, anche sul tragitto più collaudato; eventi eccezionali possono sempre verificarsi.

Infine chiedere sempre consiglio (non ai negozianti) sul modello da acquistare, dato che i prezzi sono circa tutti simili ma alcuni strumenti funzionano decisamente meglio di altri.



## LO ZAINO NEL SOCCORSO

Presupposto indispensabile per il buon esito di un intervento di soccorso è la disponibilità di quel minimo di attrezzatura che permette una sufficiente autoprotezione, si parla quindi del materiale prettamente personale. Ogni soccorritore deve avere con sé tutto il necessario per potersi mettere in sicurezza in qualsiasi tipo di ambiente ed affrontare qualsiasi tipo di tracciato. Deve inoltre disporre dell'attrezzatura base per improntare un intervento; materiali quali corde statiche, cordini di varie dimensioni, carrucole e l'attrezzatura specifica di manovra saranno portati sul luogo del soccorso a prescindere dal materiale personale. Detto ciò, distinguiamo la zaino per intervento "ESTIVO" da quello su neve o ghiaccio in stagione "INVERNALE". Un discorso un pò a parte per quanto riguarda la ricerca dispersi.

### INTERVENTO ESTIVO

Con intervento estivo si intende sia l'attività su roccia sia quella su ghiacciaio:

- Capacità zaino 35 litri. Fare in modo che nulla sia "appeso" all'esterno dello zaino. Ciò potrebbe essere d'ostacolo in zone impervie e comunque pericoloso in eventuali cadute. Senza dimenticare che nell'eventuale imbarco in **elicottero** occorre fare molta attenzione nell'eliminare qualsiasi causa di ostacolo quali inutili appendici dello zaino.
- corda dinamica da 50 m ("intera"). Se si opera in squadra, in base ai casi, è possibile prevederne in numero superiore od inferiore a quello dei soccorritori
- Casco, imbragatura bassa ed alta, completa di longe
- Un numero di moschettoni adeguato per eseguire soste per l'autoassicurazione, calate in corda doppia ed altre semplici manovre (tutti a ghiera; indicativamente in numero non superiore a 5-6)
- Cordini per l'autosicura, spezzoni d'abbandono, un paio di anelli in kevlar di circa un metro di diametro
- Tronchesino per tagliare corde e fettucce
- Guanti in lattice, da utilizzare in ogni caso in cui il traumatizzato presenta lesioni esposte
- Radio e telefono cellulare; utile quest'ultimo per comunicazioni riservate sulle condizioni dell'infortunato ma anche quando non si vuole occupare per troppo tempo la frequenza radio
- Ramponi, un paio di chiodi da ghiaccio (se è prevista attività su ghiacciaio) ed un paio da roccia

- Picozzino possibilmente con martellina (se è prevista attività su ghiacciaio)
- Un minimo di farmacia, alcuni cerotti, un paio di bende, disinfettante
- Giacca, guanti, passa-montagna
- Lampada frontale con batteria di scorta

## **INTERVENTO SU VALANGA E GHIACCIO**

Tutto ciò che è stato sopra riportato con l'aggiunta di:

- Arva, pala e sonda per la ricerca di travolti da valanga
- Due picozzini da piolet-traction
- 5-6 chiodi da ghiaccio

## **RICERCA DISPERSI**

Si suppone che le aree interessate da un'eventuale ricerca di dispersi siano prevalentemente situate lungo itinerari escursionistici di medio-bassa quota. La dotazione personale è differente dai casi sopra nominati

- Capacità zaino 25-30 litri; con le stesse annotazioni sopra fatte
- Corda da 50 m (intera). Almeno una per squadra per un eventuale recupero in zone impervie
- Imbrago (parte bassa e longe)
- Vestiario che permetta di sopperire anche ad eventuali bisogni delle persone che stiamo cercando. La ricerca avviene spesso anche durante le ore notturne e può essere opportuno dotarsi di un abbigliamento adatto per proteggere sè stessi e coloro che si trovano in difficoltà
- Circa mezzo litro di bevande e qualcosa da mangiare. La ricerca può protrarsi infatti per parecchie ore
- Lampade frontali con pila di scorta
- Un minimo di farmacia, alcuni cerotti, un paio di bende, disinfettante
- Radio e telefono cellulare