

10 REGOLE D'ORO PER CHI VA IN MONTAGNA

MEMENTO (di Bertrand Kempf)

- 1 -** La montagna è forza ed espressione della Natura nel suo complesso: non è uno stupendo, ma statico, monumento di granito o di calcare, è anche il vento, la pioggia, la neve, la nebbia, il gelo, il sole e l'ombra; le condizioni e l'aspetto variano da stagione a stagione, come possono variare da un'ora all'altra. Abituatevi a considerare la montagna per quella immensa forza viva e mutevole che veramente è, come lo è il mare; perciò come il mare essa deve essere ben conosciuta e studiata, per familiarizzarsi col suo mondo di forme, di elementi e di fenomeni, di circostanze, di difficoltà e di tecniche per superarle, per riceverne il massimo di godimento e di benefici col minimo di fatica e di rischio.

- 2 -** Paragonata a quella dell'uomo la potenza della montagna è enorme: per affrontarla con sicurezza dovete disporre delle migliori risorse, fisiche, morali e materiali.
Non decidete di compiere un'ascensione, anche apparentemente facile, se non siete adeguatamente allenati e se non vi sentite in perfette condizioni di salute; non iniziatela se non avete prima studiato la via da percorrere per rendervi conto della sua lunghezza e delle difficoltà che presenta, in rapporto alle vostre possibilità. Non sopravvalutatevi! Giudicate obiettivamente di voi stessi, per affrontare solamente e gradualmente le difficoltà che sono alla vostra portata, restando sempre al di sotto di ciò che vi sentireste di fare.
Non arrivate mai all'esaurimento delle energie: abituatevi ad impiegarle saggiamente, distribuendole in modo da disporre sempre di una buona riserva.

- 3 -** Il cattivo tempo costituisce il maggior pericolo di una ascensione, specialmente quando sopraggiunge improvviso: non esitate a rinunciare ad una salita ed a ritornare, se si rende necessario, e naturalmente sappiate essere attenti ed obiettivi nel giudicare di questa necessità.
Le difficoltà di una montagna dipendono dalle condizioni in cui la trovate; imparate a valutarle, osservando il versante su cui dovete effettuare la salita, anche se ritenete di conoscerla bene avendola effettuata altre volte; cercate di prevenirne i mutamenti nel corso dell'ascensione, con un'adeguata preparazione e con un razionale e completo equipaggiamento.

- 4 -** Un buon equipaggiamento è di capitale importanza: non mancate di consigliarvi con alpinisti molto esperti, di esaminare, provare bene ogni oggetto del vostro equipaggiamento, prima di acquistarlo. Non esitate a spendere qualcosa di più, pur di avere il meglio: sarete largamente ripagati dai risultati e dalla durata. Di escursione in escursione cercate di perfezionare e selezionare quanto dovete portare indosso e nel sacco, modificando o sostituendo ciò che vi risulta imperfetto od irrazionale, eliminando le cose che si dimostrano superflue ed aggiungendo invece quelle di cui avvertite la necessità.
- 5 -** Una corda di sicurezza, scrupolosamente adoperata, è una indispensabile garanzia in tutti i casi in cui può esservi pericolo di caduta o di scivolata: meglio servirsene in eccesso, che trascurarla dove sarebbe necessaria; sui ghiacciai, specialmente se ricoperti di neve fresca, l'uso della corda è regola obbligatoria. Tenete presente che una moderna corda in nylon od in lilion, di 7 mm. di diametro, ha già una buona resistenza per trattenere una persona che scivola o cade da piccola altezza: 30 - 40 metri di essa pesano meno di 1 kg. e stanno comodamente sul fondo del sacco; potrete sempre ricorrervi per evitare incidenti nei tratti pericolosi o di imprevista difficoltà. Non considerate i ramponi come indispensabili solamente per le ascensioni sui ghiacciai e sulle vette delle Alpi occidentali: se effettuate salite invernali o primaverili sugli Appennini o, comunque, a media quota, un moderno paio di ramponi superleggeri graverà di ben poco nel sacco e risulterà utilissimo quando vi capiterà di dover superare pendii coperti di neve dura o ghiacciata.
- 6 -** Non partite mai da soli, non abbandonate indietro per nessuna ragione uno dei vostri compagni; prima di partire non mancate di lasciar detto od annotato verso quale vetta vi dirigete e quale via intendete percorrere. Prendete appunti, sugli orari dell'ascensione, sulle condizioni in cui avete trovato la montagna, sulle eventuali varianti alla via consueta e su ogni interessante osservazione che potrete fare: essi risulteranno preziosi quando vi capiterà di ripetere la salita e lo saranno per gli altri che la faranno a loro volta.
- 7 -** La capacità tecnica e la profonda conoscenza della montagna, senza le quali non si può essere veri alpinisti, non si acquistano che progressivamente, in una lunga serie di personali esperienze, messe a frutto da un intelligente spirito di osservazione ed andando con guide e con compagni molto bravi. Qualche successo precoce, anche se apparentemente brillante, non fa un apprezzabile alpinista.

**8 - Alimentatevi con giudizio, con una certa frequenza, ma poco alla volta; evitate i cibi difficilmente digeribili e scarsamente nutritivi, se pure gustosi; non bevete smoderatamente: fatelo quando è veramente necessario scartando le bevande alcoliche o troppo fredde, sorseggiando lentamente.
Non contate mai di recuperare soltanto mangiando e bevendo le forze irragionevolmente disperse!**

**9 - Non confondete il concetto di difficoltà con quello di pericolo: il pericolo nasce prevalentemente dalla inettitudine e dalla impreparazione al superamento delle difficoltà.
Guardatevi dai rilassamenti e dall'affievolimento dell'attenzione alla fine delle lunghe giornate di ascensione, quando le difficoltà sembrano finite: sono i momenti più pericolosi.**

10- Il valore di un alpinista è fatto di sincero amore per la Natura, di intelligenza, di sensibilità, di calma, di coraggio e di prudenza: ma è fatto soprattutto di umiltà di fronte alla montagna.

Meditate Gente !

Meditate !

Vademecum dell'escursionista

- **Preparare** con cura orari di uscita e di rientro, consultando guide, cartine, gente del luogo e, se l'itinerario presenta serie difficoltà, una guida alpina.
- **Cercare** di non uscire mai soli; la compagnia è spesso determinante.
- **Informarsi** sulle condizioni atmosferiche. Se si affrontano pendii innevati è opportuno valutarne con cura la consistenza, l'esposizione solare oppure informarsi sul grado di pericolosità di certe zone esposte al pericolo di valanghe.
- **Riempire** lo zaino senza dimenticare: un ricambio di calze di lana e biancheria asciutta, guanti, berretto di lana, occhiali da sole o da ghiaccio, giacca a vento, un maglione, disinfettante, coltello milleusi, una corda e spago, pila tascabile, fiammiferi, crema protettiva, acqua e altre bevande, viveri (tavolette energetiche, alimenti in barrette, concentrati).
- **Se si affrontano vie ferrate** (nel caso non soffriate di vertigini!), indossate il casco e assicuratevi con imbrago e moschettoni. Munirsi di guanti e cordino supplementare. Non fare precipitare sassi o detriti. Se incombe un temporale, scostarsi dalla ferrata. Controllare sempre la stabilità di gradini metallici, tuni e scalette.
- **Se si affronta un ghiacciaio** o pendio innevato, munitevi dell'equipaggiamento adatto (occhiali, ghette, guanti, casco, ramponi, piccozza) e procedete senza uscire dal tracciato della mappa.
- **Preferire** un'abbondante colazione, un consumo intervallare di frutta o tavolette energetiche o barrette bilanciate per lasciare alla sera il pasto completo. Bere molto (non alcolici).
- **Temporale:** non ripararsi sotto alberi isolati (soprattutto se larici) o vicino a strutture metalliche, torri, campanili, ruderi.
- **Rimanere** sempre sul sentiero segnato, evitando le scorciatoie che, tra l'altro, rendono il tracciato meno visibile.
- Imperativo: Rimettere i rifiuti in una borsa e portarla a valle in un contenitore.
- **Coprirsi adeguatamente.** Ogni 1.000 metri in dislivello la temperatura scende di 6-7 gradi.
- **Assideramento:** si manifesta con abbassamento repentino della temperatura corporea (naso, orecchie, piedi e mani) che coinvolge in breve tutto il corpo. In seguito intervengono spossatezza e sonnolenza. Avvolgere l'assiderato in coperte, fogli di alluminio o altro, portarlo in ambiente caldo e massaggiare.
- **Colpo di sole:** causa malessere generale, nausea, stanchezza. Togliere gli indumenti e portare la persona in luogo fresco.
- **Congelamento:** Si manifesta dopo qualche tempo con arrossamento delle zone colpite causando insensibilità e incapacità funzionale. Massaggiare vigorosamente la parte colpita, avvolgere in coperte e portare immediatamente a valle.
- **Congiuntivite:** Causata dall'esposizione ai raggi ultravioletti. Si presenta con dolore, lacrimazione, sensazione di "sabbia" negli occhi. Mettere occhiali scuri e applicare un collirio.
- **Emorragie:** tamponare con ogni mezzo, applicare lacci emostatici o altri legami sopra la ferita. Tenere le gambe sollevate rispetto al corpo.
- **Morso di vipera:** fasciare strettamente l'arto dove la vipera ha colpito e trasportare immediatamente a valle.