



(Tratto dalla Cartina 'IN MONTAGNA con i piedi e con la testa - 'Sentieri sicuri', a cura del C.A.I. – BG e dell'Assessorato alla Viabilità e Protezione Civile della Provincia di Bergamo)

NORME DI COMPORTAMENTO NELLE ESCURSIONI IN MONTAGNA

NON ACCENDIAMO FUOCHI NEI BOSCHI

Il fuoco può covare per ore nella cenere, apparentemente spento e basta un filo di vento per farlo divampare e propagarlo; in pochi minuti, l'incendio assume proporzioni incontrollabili, distruggendo alberi e mettendo in pericolo la vita di chi abita vicino e di chi va a spegnerlo. Attenzione alle sigarette: ricordiamoci che un mozzicone mal spento è spesso un innesco per gli incendi. Chiamata per incendio nei boschi 1515 (gratuito).

NON ABBANDONIAMO I RIFIUTI

I rifiuti costituiscono una grave fonte di inquinamento. Oltre a possibile veicolo di infezioni, sono un vero attentato all'incolumità delle persone ed in particolar modo dei bambini. Una lattina, una bottiglia, piatti di plastica, se ce le siamo trasportate piene, possiamo riportarle vuote.

NON DANNEGGIAMO GLI ALBERI E I FIORI

Incidere i tronchi, strappare piante, rami, foglie e fiori non è solo inutile ed insensato, ma dannoso per l'ambiente. Aiutiamo la natura a riconquistarsi lo spazio che le è stato incautamente sottratto: non ostacoliamo i processi di ricostituzione del manto vegetale e di riqualificazione dell'ambiente naturale.

RISPETTIAMO GLI ANIMALI

Tutti gli animali hanno un loro ruolo preciso nell'equilibrio della natura; non alteriamo quindi l'ambiente naturale in cui gli animali vivono, non facciamo loro del male, non disturbiamo la loro vita, teniamo sempre sotto controllo il nostro cane. Non preleviamo nidi o uovo dai nidi, non tocchiamo i cuccioli: alcuni animali, se sentono l'odore dell'uomo, non sono più capaci di riconoscere i loro piccoli e li abbandonano. Se riusciamo ad avvistare animali selvatici, non schiamazziamo e non inseguiamoli, ma osserviamo con discrezione. Pronto soccorso faunistico: NUMERO VERDE 167297736 - 035/337703.

SEGUIAMO SEMPRE I SENTIERI

Se non vogliamo che un'occasione di svago e di distensione si trasformi in una brutta avventura, non allontaniamoci dai sentieri. I sentieri segnati sono generalmente il percorso più agevole; fuori dai sentieri è più facile perdersi, andare incontro a pericoli, scivolare e farsi male; inoltre si danneggiano i prati ed il sottobosco.

NON TRANSITIAMO CON MEZZI MOTORIZZATI FUORI DALLE STRADE CORROZZABILI

Auto e moto servono per avvicinarsi al parco o alle aree verdi, non per "entrare" nel cuore della natura. Corse, gimkane, esibizioni fuoristrada con mezzi motorizzati su prati e boschi, motocross su sentieri di montagna costituiscono un vero attentato alla natura, compromettono la coltre erbosa, inquinano l'aria, fanno fuggire gli animali, provocano dissesti sul terreno.

DIFESA DAI FULMINI (DA CAI-SVI "LA PREVISIONE LOCALE DEL TEMPO")

In prossimità del fulmine la temperatura può arrivare attorno ai 10.000- 15.000 °C. Bisogna quindi prestare la massima attenzione all'attività elettrica specie in montagna ove i fulmini sono più frequenti. Riportiamo alcune importanti regole:

1. evitare di ripararsi sotto alberi isolati standone lontani almeno 200-300 m;
2. non tenere con sé, in caso di temporale, oggetti metallici specie se acuminati;
3. stare debitamente lontani (almeno 50 cm) da conduttori metallici anche in caso che il fulmine cada a 500 m di distanza;
4. non ammassarsi in gruppo poiché la colonna di aria calda generata, agisce da conduttore per il fulmine;
5. in caso di temporale ripararsi sotto un anfratto o una grotta meglio in valle che sulla cresta;
6. se non ci sono ripari sicuri è preferibile prendere più acqua possibile perché i vestiti bagnati sono buoni conduttori rispetto al corpo umano e favoriscono la dissipazione della scarica;
7. si sarà più sicuri dentro una automobile o dentro un rifugio a rivestimento metallico.

COLONNINE di TELESOCORSO

Le otto colonnine di telesoccorso, di proprietà dell'Amministrazione Provinciale di Bergamo e affidate per la gestione e manutenzione alla Delegazione Orobica del Soccorso Alpino e Speleologico, sono direttamente collegate con il Centro Operativo "Rino Olmo" di Clusone Tei. 0346/23123 .

Questo è un dispositivo adibito alle chiamate di soccorso dalle Zone Montane e deve essere assolutamente rispettato, perché può salvare la vita. Impara ad esserne custode e a segnalare ogni sua eventuale anomalia o maltrattamento telefonando al Centro CNSAS.



1. PRESOLANA (Cappella Savina)
2. PIZZO COCA (Bocchetta del Camoscio)
3. PIZZO REDORTA (sul "Ol Simal", il punto più alto del Sentiero Orobie)
4. PIZZO DEL DIAVOLO (Passo di Valsecca)
5. PASSO PUBLINO (sul Passo)
6. PIZZO TRE SIGNORI (nei pressi della "Sfinge")
7. PASSO BRANCHINO (Baite Branchino)
8. LAGO DEL BARBELLINO (ex rifugio C.S.I.)

UTILIZZO COLONNINE TELESOCORSO

Le indicazioni relative all'utilizzo della colonnina e le norme di chiamata del Soccorso Alpino sono chiaramente indicate sul pannello di controllo del dispositivo.

ATTENZIONE

- Questo sistema consente la comunicazione diretta con una centrale operativa addetta ai soccorsi (CNSAS).
- Chiamare solamente in caso di effettivo bisogno.
- Attenersi scrupolosamente alle direttive che verranno impartite.



CHIAMATA D'EMERGENZA

- PREMERE IL PULSANTE ROSSO
- ALLA RISPOSTA PREMERE PER PARLARE, RILASCIARE PER L'ASCOLTO.

IN ATTESA DEI SOCCORSI

Avuta la conferma dal Centro, mantenetevi calmi, eseguite le istruzioni ricevute, l'operatore ha già messo in azione gli uomini e i mezzi ritenuti necessari; sono squadre di uomini addestrati ad operare in qualsiasi situazione meteorologica, che conoscono perfettamente quali sono le necessità di un infortunato in montagna.



AVVICINAMENTO ELICOTTERI

All'arrivo di un elicottero del soccorso allontanarsi dalla piazzola e raccogliere tutto ciò che a causa dello spostamento d'aria potrebbe volar via come zaini, coperte, capi d'abbigliamento, ecc., poiché questi oggetti potrebbero provocare pericoli per il mezzo in fase di atterraggio. Non avvicinarsi mai al rotore di coda!

IMPORTANTE

Chiunque faccia la chiamata deve rimanere a disposizione della squadra e deve essere facilmente reperibile. In caso che l'intervento venga svolto con l'ausilio di un elicottero, sul luogo dell'incidente è importante che sia una sola persona a richiedere l'intervento utilizzando le segnalazioni internazionali.

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

Chiamata di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici in numero di: sei ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo

Risposta di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici in numero di: tre ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

RICHIESTA DI SOCCORSO ORGANIZZATO

INDISPENSABILE SE TRATTASI DI:

- Infarto cardiaco, arresto cardio respiratorio;
- perdita di coscienza;
- shock;
- lesione di colonna vertebrale;
- trauma cranico;
- lussazione di spalla;
- traumi agli arti inferiori;
- emorragia grave;
- seppellimento in valanga;
- bambini feriti - numerosi feriti;
- località impervia di difficile accesso.

NUMERI TELEFONICI

118

Numero unico per chiamate di emergenza sanitaria

1515

Corpo forestale dello Stato
Segnalazione incendi boschivi

In caso di chiamata per un intervento di Soccorso Alpino prepararsi a fornire le seguenti informazioni:

1. Generalità di chi effettua la chiamata
2. N° di telefono da cui si sta chiamando
3. Tipo di incidente (escursionismo - parete valanga - disperso - speleo - forra)
4. Luogo dell'incidente
5. Numero infortunati o dispersi e se possibile loro generalità; numero superstiti
6. Orario presunto dell'incidente
7. Diagnosi sommaria (se possibile)
8. Informazioni sulla possibilità di intervento con elicottero (caratteristiche morfologiche del terreno, condizioni meteorologiche, ecc.) ci sono ostacoli? (linee elettriche, teleferiche, funivie, boschi)

Chi chiama deve poter essere rintracciato dai soccorritori: restare possibilmente nel posto da cui si è chiamato

NORME DI PRONTO SOCCORSO: MEDICALIZZARE SUL TERRENO

- **LE PRIORITA':**
 1. Assicurare la respirazione e il circolo sanguigno
 2. Sospettare e proteggere traumi vertebrali
 3. Immobilizzare le fratture
 4. Sedare il dolore
- **VALUTAZIONE DELLE CONDIZIONI DELL'INFORTUNATO**

E' cosciente? (Piena coscienza - stato confusionale - agitazione incoscienza).

Come respira (in maniera valida - irregolare - debolmente).

C'è polso carotideo su un lato del collo? (Valido - debole - assente)

Muove i quattro arti?

C'è dolore?

Ci sono ferite sanguinanti?

LE TECNICHE DI RIANIMAZIONE

- **APERTURA DELLE VIE AEREE**

Ispezione della bocca e liberarla da materiale estraneo (terriccio, neve, dentiera, sangue, ecc).
Estendere con cautela il capo, sospingere la mandibola verso l'alto e in avanti.
Attenti a possibili traumi delle vertebre del collo!
- **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE**

Tenere ostruito il naso del ferito e ventilare bocca-bocca. Osservare se il torace si espande all'insufflazione. Eseguire 12-15 insufflazioni al minuto.
- **MASSAGGIO CARDIACO**

Ferito sdraiato sulla schiena, su di un piano rigido, il soccorritore è in ginocchio al suo fianco. Si individua la fine dello sterno, due dita sopra di essa è l'area di compressione. Sovrapporre qui il palmo di una mano e l'altra sul dorso di questa, a dita intrecciate.
Con le braccia tese, comprimere lo sterno con il proprio peso, per abbassarlo 4-5 cm. Rilasciarlo senza spostare le braccia. Eseguire circa 80 compressioni al minuto.

2 INSUFFLAZIONI / 15 COMPRESSIONI
(1 soccorritore)

1 INSUFFLAZIONE / 5 COMPRESSIONI
(2 soccorritori)

- **CONTUSIONI - DISTORSIONI - LUSSAZIONI - FRATTURE**

Un evento traumatico può provocare una delle lesioni sopra elencate. Sospettate sempre questo tipo di danno se compaiono dolore nella parte, gonfiore, colorazione più rossa della cute, impossibilità di muovere la parte. Non tentate di muovere o correggere la posizione dell'arto, rispettate la posizione che il ferito assume da sé per minimizzare il dolore: cercate di raffreddare la parte con neve, ghiaccio, impacchi d'acqua fredda, senza portarli a diretto contatto della cute. Immobilizzate in maniera rigida l'arto o l'articolazione: utilizzate una modica imbottitura tra la parte e il corpo rigido che fungerà da stecca (racchetta, piccozza, rami, ecc), e fasciate stabilmente. Se possibile immobilizzate le articolazioni a monte e a valle della zona interessata.

- **TRAUMI VERTEBRALI:**

Molto pericolosi perché possono danneggiare in maniera irreparabile il midollo spinale, conseguendone poi anche paralisi permanenti. C'è dolore alla schiena? Formicolio o insensibilità degli arti, alle mani, ai piedi? Impossibilità o difficoltà di muoverli?
Sospettate sempre questo trauma per incidenti di certa gravità (cadute dall'alto, scivolate con urti contro ostacoli, ecc.) e richiedete un soccorso organizzato. Questi infortunati possono essere spostati, soltanto se immobilizzati sul dorso e su di un piano rigido! Evitate movimenti anche minimi del collo!

- **TRAUMI CRANICI:**

Ne sono segni: alterazioni o perdita dello stato di coscienza, sonnolenza, vertigine, vomito, sanguinamento dalle orecchie, dal naso, disturbi della vista, un diverso diametro delle pupille. Mantenere sempre la testa alta rispetto al corpo e sorvegliare la respirazione ed il battito cardiaco. Questi feriti possono richiedere interventi di rianimazione. Richiedere un soccorso organizzato.

- **FERITE - EMORRAGIE**

Si deve porre molta attenzione nei tentativi di ripulire una ferita con mezzi di fortuna (es. acqua) poiché c'è sempre il rischio di contaminarla più in profondità. È preferibile coprire con tessuti puliti - se non disponete di garze - ed eseguire poi fasciature di protezione. In caso di sanguinamento create sulla fasciatura una imbottitura e poi fasciate nuovamente cercando di esercitare una certa compressione sulla zona: non stringete troppo forte per non bloccare tutta la circolazione a valle della ferita.

- **SHOCK**

L'infortunato presenta la cute fredda, pallida, sudata. Il polso è molto veloce, appena percepibile, il respiro accelerato, può essere molto agitato ansioso od anzi sonnolento, con sensazione di svenimento. Non somministrare bevande, assolutamente non alcolici; copritelo per evitarne il raffreddamento e - isolandolo dal suolo - sdraiatelo sulla schiena con le gambe sollevate, testa in basso (posizione antishock) se cosciente.
Se incosciente adottate la "posizione laterale di sicurezza": sdraiato sul fianco, la testa feggermente estesa all'indietro, sorvegliate la respirazione ed il battito cardiaco.

- **MORSO DI VIPERA**

Mantenere la calma, tranquillizzare il ferito. Evitare di incidere e/o succhiare la ferita: queste manovre favorirebbero la diffusione del veleno. NON praticate iniezioni di siero, rischioso perché può provocare uno shock allergico. Bisogna invece effettuare un bendaggio compressivo dell'arto (gamba o braccio), senza sfilare gli indumenti, con una fascia alta e robusta, applicata dalla sede del morso verso valle, e poi risalendo lungo l'arto verso il cuore. La fasciatura deve risultare rigida e robusta. Successivamente steccare ed immobilizzare l'arto, che dovrà essere mosso il meno possibile.

