

# DURANTE IL CAMPO

Durante il campo è fondamentale, come in ogni attività scout: osservare, dedurre, agire. Ecco alcune semplici ma fondamentali attenzioni da avere.

## I. L'ORIENTAMENTO



Prima di tutto occorre essere sicuri di **dove siamo** e di **dove vogliamo arrivare**. Non solo chi accompagna, ma tutto il gruppo deve avere queste informazioni, per essere in grado di chiamare se serve il soccorso.

Oltre a **saper leggere la cartina** molto bene, a **saper usare la bussola** e a **sapersi orientare**, è importante:

- **Verificare la fattibilità dell'itinerario previsto, chiedendo informazioni** alle persone del luogo che conoscono eventuali cambiamenti del territorio (sentiero franato, strade nuove,...);
- **Verificare la sostenibilità del percorso** per i partecipanti (dislivelli, difficoltà, orari di percorrenza, ecc.)
- **Avvisare preventivamente** i rifugi e i punti di soccorso (stazioni di zona) del nostro passaggio.

## 2. ...SASSO!!!

Se percorriamo ghiaioni ripidi o sentieri sotto pareti rocciose, c'è il rischio della caduta sassi.

- **Prevenire**: se sappiamo di dover passare di là, attrezziamoci preventivamente con il caschetto da montagna (oppure cambiamo itinerario!)
- **Su ghiaione si avanza (in salita o in discesa) uniti**, non alcuni in alto e altri in basso. Se ci sono più gruppi, si aspetta a muoversi finché il gruppo che precede sia fuori dalla verticale.
- **In caso di caduta di sassi**, si urla "SASSO" per avvisare gli altri. Si cerca di appiattirsi sulla parete e si può usare lo zaino (tirandolo dalla maniglia superiore) per riparare la testa.

## 3. RISPETTO DELL'AMBIENTE

In ogni percorso che si organizza si riportano i rifiuti a valle e si rispetta l'ambiente che ci circonda!

**Buona strada!!!**

Per richiedere la presenza degli esperti del CAI scrivi a: [info@montagnamicaesicura.it](mailto:info@montagnamicaesicura.it)

Tra gli argomenti che saranno trattati

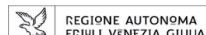
- LA PROGETTAZIONE DEL PERCORSO (scelta itinerario, punti acqua, appoggi logistici)
- LA PREPARAZIONE DEL GRUPPO PER IL CAMPO MOBILE (allenamento, equipaggiamento)
- LETTURA PREVENTIVA DEL BOLLETTINO METEOROLOGICO
- COSA PORTARE NELLO ZAINO
- COME ORIENTARSI
- COME VESTIRSI IN GITA
- COME COMPORTARSI SUL TERRITORIO
- QUALE ALIMENTAZIONE

[www.montagnamicaesicura.it](http://www.montagnamicaesicura.it)

MONTAGNAMICA E SICURA IN COLLABORAZIONE CON:



MONTAGNAMICA E SICURA È RESO POSSIBILE DA:



progetto  
**MontagnAmica  
e Sicura**



## Sentiero Amico

Suggerimenti per preparare un'escursione in montagna appagante e sicura:

**DURANTE IL CAMPO**

Il presente documento è stato redatto con testi ed immagini utilizzati nelle schede tecniche promosse dall'AGESCI.



**MONTAGNAMICA  
e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

## 4. OCCHIO AL TEMPO!

Il maltempo in montagna non è mai da sottovalutare: può trasformare una facile escursione in un'esperienza pericolosa. Tenendo presente che **è da incoscienti mettersi in cammino senza aver prima consultato il bollettino meteo**, può comunque capitare di dover affrontare condizioni avverse. In particolare:



• **i temporali:** sono più frequenti al pomeriggio, specie in estate, quando in pianura c'è molto caldo e umido. Possono essere brevi e violenti e possono determinare pioggia, freddo improvviso e scariche elettriche.

- **non tardare:** le uscite vanno concluse entro il primo pomeriggio
- **osserva:** se si formano velocemente nubi verticali (cumulonembi), o se arriva vento freddo improvviso: sono segni di un possibile temporale in arrivo
- **calcola:** la tua distanza dalle scariche elettriche in metri moltiplicando il numero di secondi che passa tra il tuono e il fulmine per 340
- **riparati:** mai sotto gli alberi isolati, o sotto le pareti di roccia, o vicino ai muri delle case; se sei in una grotta, mai vicino alle pareti interne; se proprio non c'è riparo, meglio all'aperto, sopra uno zaino che isola dal terreno
- **prevedi** sempre le vie di fuga nell'itinerario, in modo da scendere velocemente a valle in caso di maltempo



• **la pioggia:** un sentiero molto facile, se bagnato può diventare estremamente rischioso

- **usa sempre gli scarponi**, con un ottima suola rigida e ben aderente

- **il poncho non è sempre la cosa migliore**, su sentieri impervi limita i movimenti e la visuale
- **tieni sempre nello zaino vestiario asciutto** per evitare il rischio di ipotermia

- **la nebbia:** può essere presente in tutti i periodi, fa perdere i punti di riferimento e può rendere difficile orientarsi
- **porta sempre bussola e carta**, e conosci bene la zona che stai percorrendo
- **mantieni il sentiero**, se la nebbia è fitta non rischiare, fermati e aspetta
- **mantieni sempre unito il gruppo**



• **il freddo:** gli sbalzi termici, anche d'estate, possono essere notevoli (neve o grandine in agosto non sono impossibili!). Il vento può far percepire temperature molto più basse di quelle reali (windchill)

- porta sempre **vestiario pesante nello zaino**, anche quando sembra eccessivo (pile, giacca, guanti)



• **la neve:** va prevista la possibilità di trovare tratti del sentiero innevati, specie sui versanti nord e a quote più elevate

- camminare sulla neve richiede attenzione, calzature adeguate, competenza e attrezzature idonee... non improvvisiamo!
- in caso di difficoltà, anche piccola, non rischiare: torna indietro
- poiché "lo scout non è uno sciocco", sa rinunciare ai pantaloni corti quando serve (sulla neve serve di sicuro!)

## 5. IL GRUPPO FA LA DIFFERENZA

Non si può organizzare un'escursione senza tener conto delle caratteristiche del gruppo: l'uscita **va tarata sempre sui più deboli**. Inoltre, nei componenti del gruppo vanno valutati attentamente:

- **l'allenamento**
- **le capacità tecniche** (anche saper camminare!)
- **le difficoltà fisiche o morali** (affaticamento, vertigini, distrazione,...)

Non occorre strafare... anzi, **saper rinunciare** è una qualità importante, che vale quanto saper raggiungere una cima!



## 6. L'ARTE DEL CAMMINARE



**Camminare bene è determinante per la sicurezza** (il maggior numero di interventi del soccorso alpino è dovuto a inciampi e scivolamenti). Saper camminare non è così scontato... se in piano tutti lo sanno fare, in montagna ci sono alcune cose da imparare:

### 1) L'equilibrio prima di tutto

- lo zaino deve essere ben fatto, equilibrato e senza oggetti penzolanti, ben aderente al corpo
- i movimenti devono essere lenti e attenti, meno si oscilla e più il baricentro rimane stabile rispetto al terreno, specie sui tratti difficili

### 2) Le calzature adatte

- In montagna **non si va con scarpe leggere**, ma con calzature robuste e tecniche con solescolpite che offrono ottima aderenza in tutte le situazioni
- La scarpa da trekking può andare bene su terreni facili, ma lo scarpone protegge meglio la caviglia e assicura un passo più sicuro (ad es. su ghiaioni)

### 3) Passaggi ripidi su pendii

- Va mantenuta la posizione verticale, in modo che il baricentro scarichi il peso sul terreno e non nella direzione parallela al pendio

### 4) La discesa

In caso di discesa su **pendio ripido:**

- Si scende faccia a valle, con le gambe leggermente piegate e divaricate, mentre i piedi vanno tenuti lungo la direzione di marcia (non di traverso);
- Si appoggia tutta la suola (non solo il tallone) e si ammortizza il passo flettendo le ginocchia.

In caso di discesa su **pendio molto ripido:**

- Si scende faccia a monte, con gambe diritte, braccia tese e mani appoggiate, alternando a ritroso i passi.