



Sport di campo/Trekking: 3x3 – strada facendo

Modello 3x3 Sport di campo/Trekking

	Condizioni	Terreno	Fattore umano	
			Il gruppo	I monitori
A casa Prima dell'attività Come sarà?	<ul style="list-style-type: none">• Quali condizioni dovrò aspettarmi durante l'attività considerando la stagione e il momento della giornata?• Condizioni meteorologiche tipiche (neve, temporale, caldo).	<ul style="list-style-type: none">• Quali difficoltà presenta il territorio?• Quali misure sono necessarie per adattare l'attività al territorio?• Come immagino il territorio sulla base della carta topografica?• Letteratura (descrizione del percorso).• Ricognizione, proprie conoscenze.• Immagini aeree, foto.• Percorsi alternativi, punti d'inversione.• Zone di tranquillità.	<ul style="list-style-type: none">• Qual è la composizione del gruppo prevista?• Quali prerequisiti hanno i partecipanti?• Qual è l'equipaggiamento necessario all'attività?• Tempo di svolgimento.	<ul style="list-style-type: none">• Come dovrà essere strutturato e coordinato il gruppo?• Quale esperienza e quali competenze servono all'attività e quale monitor le possiede?• Materiale personale.• Materiale del gruppo.• Condizione fisica.• Motivazione per quale obiettivo?• Responsabilità.

Quali sono i rischi?

Quali misure devono essere adottate per contrastarli?

Sul posto Poco prima dell'attività. Le supposizioni fatte in fase di pianificazione sono confermate?	<ul style="list-style-type: none">• Quali sono le condizioni reali?• Le condizioni consentono di svolgere l'attività?• Condizioni meteorologiche attuali (precipitazioni, temperatura, vento, visibilità).• Previsioni per la giornata.	<ul style="list-style-type: none">• L'attività si svolge nel luogo/sul percorso previsto?• Condizioni del percorso, sentieri sbarrati, ruscelli, nevai.• Informazioni di persone sul posto.• Percorsi alternativi.• Zone di tranquillità.	<ul style="list-style-type: none">• Qual è l'effettiva composizione del gruppo?• La dimensione del gruppo è adeguata all'attività?• Quali prerequisiti fisici e psichici hanno i partecipanti?• I partecipanti sono ben equipaggiati?• Motivazione.• Dinamica di gruppo.• Forma fisica/stanchezza.	<ul style="list-style-type: none">• I monitori presenti sono sufficienti per il numero di partecipanti?• La suddivisione dei gruppi va modificata?
---	--	---	--	---

Sono emersi nuovi rischi?

Le misure devono essere adeguate o integrate?

Durante l'attività Sul campo, costantemente. Le supposizioni fatte in fase di pianificazione sono confermate? Come cambiano i diversi fattori?	<ul style="list-style-type: none">• Come cambiano le condizioni durante l'attività?• Le condizioni consentono di svolgere l'attività oppure questa deve essere modificata/interrotta?• Condizioni meteorologiche attuali (precipitazioni, temperatura, vento, visibilità, nebbia, segnali di un temporale).• Piene, livello dell'acqua.	<ul style="list-style-type: none">• Il terreno corrisponde alle attese?• In che modo posso adeguare l'attività alle effettive condizioni del terreno?• Cosa ci aspetta ancora?• Nevai vecchi.• Caduta di sassi.• Pericolo di scivolare e precipitare.• Percorsi alternativi.	<ul style="list-style-type: none">• In che modo si evolve la condizione fisica e psichica del gruppo/dei partecipanti?• Quale influenza esercita la dinamica del gruppo sull'attività stessa?• È possibile una suddivisione del gruppo?• Motivazione, disciplina.• Condizione fisica, riserve di energia.• Dinamica di gruppo.• Verificare sempre il piano orario, perdite di tempo?	<ul style="list-style-type: none">• I monitori hanno un atteggiamento positivo?• I monitori sono in grado di assumersi le responsabilità previste?• I monitori riescono a imporsi?
--	--	--	--	--

Sono emersi nuovi rischi?

Le misure devono essere adeguate o integrate?

Equipaggiamento

Per l'escursione di un giorno

Individuale

- Scarponi.
- Protezione dal vento e dalla pioggia (giacca e pantaloni).
- Protezione dal freddo (pullover, pantaloni lunghi, ev. berretto, guanti).
- Protezione dal sole (cappellino, crema solare, occhiali da sole).
- Borraccia o thermos (min. 1,5 litri).
- Maglia e pullover di ricambio in un sacchetto di plastica (per cambiarsi in vetta).
- Coltellino.
- Foglio provvedimenti d'emergenza compilato.
- Medicamenti personali.
- Viveri (anche per spuntini lungo il percorso).
- Ev. bastoni da escursionismo.

Di gruppo

- Cartine, guida escursionistica, bussola.
- Farmacia portatile.
- Coperta termica di salvataggio, matita e carta per appunti.
- Spago.
- Telefono cellulare, ev. radiotrasmittente REGA.
- Sacchetti di plastica per i rifiuti.
- Ev. fischietto di segnalazione.
- Ev. altimetro, GPS (ev. batterie di riserva).

Materiale supplementare per escursioni di più giorni/ per il bivacco

Individuale

- Sacco a pelo (con custodia di compressione), in contenitore impermeabile o in sacchetto di plastica.
- Tappetino isolante.
- Biancheria di ricambio: biancheria intima, t-shirt, calze.
- Bicchieri, piatto, posate; straccio in un sacchetto.
- Articoli per l'igiene personale, asciugamano piccolo (asciugamano in microfibra).
- Lampada tascabile o frontale (batterie di riserva).
- Sacchetto per biancheria sporca.
- Ev. costume da bagno.
- Ev. ciabatte leggere (per le pause).

Di gruppo

- Tende leggere, se possibile con telo protettivo.
- Fornellino, combustibile, protezione per il vento.
- Fiammiferi, giornali, spago.
- Pentole, mestolo, pinza per coperchi.
- Spugnetta per le pentole, detersivo non nocivo all'ambiente.

- Viveri (non dimenticare spezie, sale, dadi, tè, zucchero), incl. razione d'emergenza per un giorno.
- Giochi: carte da gioco, scacchiera tascabile, dadi, ecc.
- Carta igienica (dopo l'uso seppellirla o bruciarla).
- Ev. pala coreana per costruire le latrine.

Acqua potabile

- Trasportare l'acqua potabile solo in contenitori assolutamente puliti.
- Proteggere l'acqua dai raggi del sole e non farla riscaldare eccessivamente.
- Alle fontane, risciacquare le bottiglie e riempirle di acqua fresca.
- Attingere l'acqua il più vicino possibile alla sorgente.
- Utilizzare soltanto acqua fredda, limpida, inodore e incolore.
- Far bollire l'acqua proveniente dai ruscelli (l'acqua bollita è utilizzabile max 12 ore).
- L'acqua può essere disinfettata con pastiglie specifiche (a base di cloruro d'argento, ottenibili in farmacia e drogheria).
- Se possibile non bere acqua ottenuta facendo sciogliere la neve (elevato consumo energetico).

L'escursione

Prima della partenza

- Applicare il modello 3x3 (riga «Sul posto»).
- Controllare l'equipaggiamento dei partecipanti/gruppi.
- Controllare la carica del telefono cellulare per le situazioni d'emergenza.
- Discutere con i capigruppo la scelta del percorso in presenza di possibili varianti al momento di iniziare l'escursione.

Inizio dell'escursione

- Informare custodi di capanne, imprese di trasporto e altre persone interessate sul numero dei partecipanti.
- Spesso i principianti iniziano con un ritmo troppo sostenuto. Il ritmo va quindi basato sui più deboli del gruppo.
- Definire regole di comportamento chiare.

Pause

- Prevedere pause utili e adeguate alla situazione e al gruppo.
- Informare sulla durata della pausa e del tempo di marcia.
- Sosta per il pranzo dopo circa due terzi del percorso.
- Riempire le borracce (dare la possibilità ai partecipanti).

Sicurezza

Rischi e pericoli

Pericolo di scivolare e precipitare

Prestare la massima attenzione all'organizzazione e alla coordinazione del gruppo su sentieri che si trovano su terreno molto scosceso o su pendii ripidi coperti di erba, sassi o neve. In discesa il pericolo è potenzialmente maggiore!

Nevai vecchi

Evitare nevai vecchi e attraversarli in punti assolutamente sicuri. Giocare o scivolare su un nevaio è possibile solo se può essere escluso il pericolo di scivolare e se lo spazio è sufficiente.

Raggi del sole

Protegersi con indumenti leggeri, crema solare con alto fattore protettivo e sufficiente apporto di liquidi.

Caduta di sassi

Il pericolo di caduta di sassi si presenta soprattutto su pendii ripidi, canali con sassi e sotto le pareti di roccia.

Regole di comportamento

- Evitare le pause, trattenersi il meno possibile nella zona a rischio.
- Procedere in piccoli gruppi compatti mantenendo i gruppi ben distanziati tra loro.
- Avanzare con cautela e non lanciare mai sassi intenzionalmente.
- La zona a rischio può essere percorsa da un solo gruppo per volta.
- Brevi passaggi vengono percorsi uno alla volta.
- Il rischio è maggiore in presenza di un aumento della temperatura dopo una gelata notturna, in caso di pioggia o dopo un temporale.

Cambiamento di tempo

Tornare indietro per tempo, portare con sé abiti caldi a sufficienza, cercare rifugio in una capanna.

→ dove sono le capanne e gli altri ripari lungo il percorso?

Temporale

Solo gli edifici dotati di parafulmini e i veicoli garantiscono la protezione dai temporali. In tutti gli altri luoghi, in particolare le tende, la protezione è minima o inesistente.

- Adattare l'escursione agli eventuali temporali. Se si preannuncia un temporale l'escursione deve essere interrotta per tempo.

- Rifugiarsi in luogo sicuro al più tardi all'arrivo dei primi tuoni. I tuoni si possono sentire a una distanza di 10-15 km. Se non è possibile raggiungere un luogo sicuro, evitare le vette e le creste e se possibile scendere a un'altitudine inferiore dal lato della montagna riparato dal temporale.
- Prestare attenzione ai segnali di pericolo come nubi o rapido calo della pressione atmosferica.
- Evitare grandi alberi, altri oggetti di altezza elevata ed elementi metallici. Se possibile cercare rifugio in un avvallamento o in un canale. Mantenere i piedi il più possibile uniti e accovacciarsi con le braccia vicino al corpo per ridurre al minimo la tensione di contatto. Non distendersi mai a terra e non appoggiarsi mai a una parete di roccia.

Dispositivo di sicurezza

Dispositivo di sicurezza significa: pianificare più sistemi di sicurezza indipendenti

Alternative

- Variante in caso di maltempo.
- Decidere per variante bel tempo/maltempo (o rimandare l'attività).
- Possibilità di ridurre o deviare il percorso.

Punti dove prendere le decisioni

→ Tenersi sempre aperta una strada sicura per l'inversione di marcia

- Determinare sulla carta diversi punti d'inversione e decidere sul posto se proseguire, tornare indietro o abbreviare l'escursione.
- «Punto di non ritorno»: una volta oltrepassato si può solo proseguire (la via di fuga si raggiunge solo andando avanti). Discutere prima con tutta la squadra di monitori la procedura da seguire in un caso del genere.

Informarsi poco prima della partenza

→ Le informazioni dell'ultim'ora sono note

- Previsioni del tempo (telefono, Internet).
- Informare stazione della funivia e capanna (ora d'arrivo, numero di partecipanti).
- Informare il coach sulle modifiche di rilievo del programma.

Equipaggiamento

→ Tutti hanno con sé il necessario.

- Controllare le scarpe di tutti i partecipanti: cosa serve per l'escursione, cos'è di troppo? Che fare con bambini/giovani che non dispongono dell'equipaggiamento necessario?

- Sacco da montagna: regolato e preparato correttamente (ev. controllare il peso).
- Abbigliamento: biancheria di ricambio (per cambiarsi), pullover e protezione contro la pioggia.
- Ognuno ha bevande (min. 1,5 litri) e provviste a sufficienza?

Concordare le regole di comportamento

→ Tutti sono informati sullo svolgimento dell'attività

- Collegamento a vista all'interno del gruppo.
- In testa e in coda al gruppo si trova un monitore.
- Comunicare il comportamento da seguire durante un'escursione (caduta di sassi, scorciatoie su sentieri stretti, portare con sé i rifiuti, pericoli).
- Pause e soste: quando si deve mangiare e bere? Quanto durano le pause?
- Qual è la posizione dei singoli monitori nel gruppo, chi porta la farmacia portatile?
- Nei punti a rischio i monitori danno istruzioni chiare da seguire rigorosamente.

Piano d'emergenza

→ La procedura per le situazioni d'emergenza è chiara a tutti i monitori

- Compilare il foglio provvedimenti d'emergenza, spiegare ancora una volta come si usa.
- Comunicare ai partecipanti i numeri di cellulare.
- In situazioni d'emergenza agire secondo uno schema chiaro e dare indicazioni precise:
 - osservare – pensare – agire.
 - dare l'allarme – mettere in sicurezza – portare in salvo – primo soccorso.

Pernottamento

In una capanna

- Una persona annuncia l'arrivo del gruppo al custode e riceve le istruzioni.
- Trasmettere le istruzioni agli altri partecipanti.
- Togliere la biancheria bagnata di sudore e indossare indumenti caldi e asciutti.
- Togliere gli abiti bagnati fuori dal rifugio, scuoterli e appenderli nei luoghi previsti.
- Pianificare la tappa del giorno successivo, informarsi sulle previsioni del tempo, giocare, leggere.
- Iscriversi nel libro degli ospiti/indicare il percorso previsto per il giorno dopo.
- Comunicare il programma del giorno successivo.
- Fare in modo di riordinare i locali prima di lasciare la capanna.

In un bivacco

Scelta della zona

- Fuori dalle zone protette.
- Terreno per quanto possibile uniforme e pianeggiante, evitare gli avvallamenti (accumulo di acqua).
- In caso di condizioni avverse e previsioni negative, evitare i luoghi esposti (creste, vette, pendii minacciati da cadute di sassi).
- Zona riparata dal vento.
- Fare attenzione al pericolo d'inondazione: nelle zone di montagna, in caso di pioggia abbondante anche i piccoli corsi d'acqua possono trasformarsi improvvisamente in fiumi in piena.
- Prevedere spazio sufficiente per non inciampare sui tensori delle tende vicine.
- Nessun pericolo di scivolare nelle immediate vicinanze (attenzione all'oscurità).
- Acqua potabile nelle vicinanze (fonte, ruscello, ev. nevaio).
- Nessun animale da pascolo nella zona. Accesso al pascolo bloccato.

Arrivo nella zona di bivacco

- Togliere gli indumenti bagnati di sudore e indossare quelli asciutti.
 - Ev. indossare una giacca (pericolo di raffreddamento).
 - In caso di pioggia: proteggere il materiale dall'umidità.
 - Informare i partecipanti sull'organizzazione del bivacco:
 - pericoli/regole
 - deposito del materiale
 - disposizione delle tende (ingresso, direzione)
 - posizione cucina/fuoco da campo
 - posizione delle latrine (carta igienica)
 - possibilità di lavarsi
 - chi fa cosa?
 - Montare le tende (evitare le zone esposte)
 - Attingere l'acqua, cucinare
 - Scavare una buca per la latrina o designare un luogo (a una certa distanza, carta igienica in un sacchetto di plastica con chiusura ermetica e bruciarla dopo l'uso).
- Importante: se possibile evitare i canaletti per il deflusso dell'acqua intorno alle tende (protezione dell'area alpina).

Lasciare il bivacco

- Ripulire la zona.
- Non lasciare sul posto resti di alimenti.
- Ricoprire la buca della latrina.