

UN DECALOGO PER LO SCIATORE O SNOWBOARD-ALPINISTA

A cura di Mountaineering Academy, 2012 - copyright Avalco Travel



Campo Base del Mount Marcus Baker 4016 m, Chugach Mountains, Alaska, aprile 2012.

Scrivere le regole della pratica dello sci- o snowboard- alpinismo richiederebbe un libro dedicato. D'altra parte, le molte "regole" **di natura tecnica** (come valutare il rischio valanghe, come curvare sul ripido, come allestire un bivacco di emergenza,...) si imparano dai corsi specializzati e, naturalmente, dalla pratica continua sul campo.

Qui invece ci concentriamo sugli **aspetti di comportamento** piuttosto che su quelli tecnici. Dall'esperienza cumulativa del nostro staff e collaboratori, in estrema sintesi abbiamo individuato 10 regole primarie di comportamento.

1. **Conoscere i propri limiti.**

E' importante conoscere bene il proprio livello tecnico e di esperienza, come premessa a tutti gli aspetti successivi. Normalmente una persona adulta e responsabile dovrebbe essere in grado di auto-valutarsi; un teen-ager no. In quest'ultimo caso meglio chiedere consiglio ad un amico esperto o ad un professionista (guida alpina).

2. **Scegliere la compagnia.**

Meglio (non soltanto per la sicurezza) partire in compagnia, scegliendo opportunamente i compagni o facendosi assistere da una guida alpina, e lasciare detto dove si va. Portare con sé un documento di riconoscimento ed un numero di telefono da contattare in caso di emergenze.

3. **Curare la preparazione della gita.**

Scegliere bene l'obiettivo, in funzione dei limiti propri e dei compagni, oltre che delle condizioni della neve e climatiche. Studiare l'itinerario sulla carta, leggere le relazioni esistenti, stabilire gli orari, valutare l'esposizione dei pendii ed il pericolo di valanghe (consultando il bollettino relativo). Definire il materiale tecnico necessario e, qualche giorno prima dell'uscita, controllarlo minuziosamente.

4. **Valutare le condizioni sul posto.**

Una volta giunti sul posto, valutare le condizioni della montagna, soprattutto sotto l'aspetto del rischio di valanghe. Se non siamo in grado di farlo, meglio aggregarsi ad una compagnia di esperti o affidarsi ad una guida alpina.

Se il risultato della valutazione fosse negativo, meglio cambiare obiettivo, o rinunciare.

5. **Restare sempre vigili.**

Prestare attenzione ai pericoli e adottare le misure di prevenzione adeguate (per esempio:

mantenere la distanza di sicurezza tra gli sciatori, sia in salita che in discesa).

La valutazione dei rischi è un processo dinamico: va mentalmente rielaborato ad ogni segnale o evento nuovo, più volte durante la giornata, per tenere conto della variazione dei parametri oggettivi (neve, temperatura, vento, inclinazione del pendio, crepacci) e di quelli soggettivi (capacità tecnica, stanchezza, propensione al rischio, ecc.).

Occorre comportarsi sempre in favore della sicurezza propria e dei compagni. Ciò significa, per esempio, che in caso di nebbia su ghiacciaio, è prudente legarsi con la corda, anche se il ghiacciaio “è facile”.

6. **Avere sempre un margine.**

Avendo adottato tutte misure di riduzione dei rischi, occorre valutare il rischio residuo, che deve essere sempre inferiore al rischio accettato (e condiviso con i compagni):

E' consigliabile arrivare in vetta ancora in buona forma, per poter effettuare la discesa con piena lucidità e divertendosi.

Rispettare gli orari stabiliti e, se è troppo tardi, fare ritorno a valle sempre mantenendo un margine (specialmente in inverno, a causa delle giornate corte e del freddo).

Adottare un ritmo di progressione in funzione del compagno più debole.

7. **Prevedere un “piano B”.**

Significa, ovviamente, disporre di un piano di riserva (concordato con i compagni prima di partire) nel caso in cui qualcosa non vada come previsto. Ciò si applica sia agli aspetti pratici (per esempio: che fare se l'accesso stradale è chiuso per frana ?) che a quelli più strettamente legati alla sicurezza (che fare in caso di emergenze).

Non occorre prevedere tutto, ma almeno essere preparati nei confronti degli eventi più probabili e/o più rilevanti per la sicurezza.

8. **Esercitarsi.**

Prima, durante, e dopo le uscite, è importante esercitarsi nelle manovre tecniche: autosoccorso in valanga, autosoccorso in crepaccio, assicurazione in cordata, calata in corda doppia, ecc. Ciò è indispensabile sia per avere dimestichezza nei gesti quando serve, sia per accertarsi di avere con sé tutto il materiale necessario e perfettamente funzionante.

9. **Feedback .**

Dopo l'uscita, è utile valutare con i compagni (ma anche con persone esperte che non erano sul posto) tutto ciò che è accaduto di rilevante durante la gita, sia in senso positivo che negativo. E' una fase chiave per imparare dai propri successi, e soprattutto dai propri errori. Senza feedback è impossibile utilizzare l'esperienza per migliorarsi.

10. **Usa la TUA testa !**

Ecco un aspetto chiave, raramente considerato negli stages di formazione.

Soprattutto se siamo principianti, sforziamoci di pensare sempre con la nostra testa (prima, durante, e dopo le uscite), senza farci condizionare dalla compagnia (amici, istruttori, guide, ecc.). L'atteggiamento da tenere è: “OK mi muovo con il gruppo, ma cosa farei se fossi da solo ?”.

Soltanto con questo atteggiamento si costruisce la vera esperienza, fino a diventare col tempo degli sciatori o snowboard alpinisti autonomi.