

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 44 (1987)
Heft: 5

Artikel: Alpinismo : imparare da guida
Autor: Josi, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000066>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alpinismo: imparare da guida

di Walter Josi, capo-disciplina G + S d'alpinismo

Le esigenze alle quali deve rispondere un buon alpinista si lasciano riassumere con tre fattori: tecnica, condizione fisica e qualità di guida. Se uno dei tre elementi manca, gli altri due servono poco.

Mentre è relativamente facile insegnare come migliorare la tecnica e la condizione fisica, è invece difficile trasmettere la qualità di guida. «Guidare» come tema dell'insegnamento? C'è chi dice che si nasce con la facoltà di guidare o non lo si impara mai; questione di carattere. Forse hanno parzialmente ragione, ma è certamente una cattiva ipotesi di lavoro. Fino a un certo grado si può imparare a guidare.

Che cosa significa guidare nell'alpinismo?

Esempio: il monitore torna dalla sua escursione di fine settimana sul Wetterhorn soltanto alle 11 della sera. I partecipanti sono molto stanchi, alcuni completamente sfiniti, impauriti e frustrati. Molta eccitazione a casa, chiamate telefoniche da genitori preoccupati. Fortunatamente non c'è stato nessun incidente.

Ovviamente il monitore X ha fatto «un errore». E tutto era cominciato così bene. Nelle ultime 18 ore ha reagito logicamente e giustamente nel 98% delle situazioni. Ha superato momenti difficili con avvedutezza e sensibilità psicologica. Ha riconosciuto i pericoli e ha saputo evitarli. Con l'ultimo impegno ha riportato il suo gruppo a valle. Forse non ha preso le decisioni giuste...

Quando si prendono delle decisioni?

Prima dell'escursione

Scelta della meta (ev. scopo della lezione)

Spesso la meta dell'escursione viene fissata in un programma prima di conoscere la composizione del gruppo. È possibile realizzare questa escursione con questi partecipanti e sotto le condizioni date? Si presta a essere eseguita con gruppi?

Scelta del momento della partenza, pianificazione realistica dell'orario

Spesso si sottovaluta il tempo che un gruppo impiega per un'escursione e si ha la tendenza a partire troppo tardi. Partire presto è sempre un vantaggio, soprattutto quando è incerto lo sviluppo della situazione meteorologica.

Scelta della tattica

Scelta del materiale adeguato. Riesaminare il piano dell'escursione per scoprire eventuali punti deboli.

Durante l'escursione

Possibile punto di ritorno

Fino a questo punto possiamo procedere senza preoccuparci. Il ritorno è ancora possibile in tutte le condizioni del tempo. La decisione se continuare l'ascensione o no dipende da diversi fattori:

- condizioni del tempo
- orario
- condizioni psichiche e fisiche dei partecipanti e del monitore

Non superiamo mai questo punto senza riflettere. Se il «point of no return» (= punto dal quale non si torna) è raggiunto, il cammino più corto conduce alla vetta (p. es. dopo la traversata in un'arrampicata).

Possibile punto di ramificazione

Nella pianificazione dell'escursione abbiamo previsto a questo punto diverse varianti di tracciati. Riesaminiamo dapprima tutti i fattori che possono influire sulla nostra decisione e scegliamo la variante più logica nella situazione del momento. Attenzione: escursioni con alcuni punti di ramificazione si prestano particolarmente bene all'alpinismo in gruppi, mentre escursioni del tipo «tutto o niente» non sono raccomandate.

Dopo l'escursione

Ricapitolazione della giornata

- l'escursione si è svolta secondo le mie aspettative?
- ho valutato giustamente la condizione fisica e la tecnica dei partecipanti?
- ho rispettato l'orario? Se no, perché?
- le condizioni del tempo e della neve corrispondevano alle mie aspettative?
- ci sono state delle situazioni pericolose, erano prevedibili?
- ci sono state delle sorprese?
- ho valutato bene le mie capacità?



Esperienze negative vengono spesso respinte nell'inconscio. Non basta fare esperienze! Per imparare qualcosa, bisogna analizzarle e, se necessario, cambiare atteggiamento.

La ricapitolazione della giornata è una via per l'autocritica che è indispensabile nella formazione dei monitori.

Come posso migliorare la mia competenza di decisione?

Tramite un processo di ricerca sistematica di decisioni.

Massima: non lasciar niente al caso.

Modello di un processo di ricerca di decisione sull'esempio della scelta del percorso

1. Basi di decisione

1.1. Informazione

Prima dell'escursione mi procuro il maggior numero possibile d'informazioni. Sfrutto tutte le fonti a disposizione: carte, guide alpine, schizzi di vie, bollettini meteorologici e di pericolo di valanghe. Le informazioni dei partecipanti mi interessano come quelle di persone di fiducia (colloquio con il consigliere).

1.2 Osservazioni sul luogo

L'immagine che mi sono fatto a casa viene completata dalla situazione sul luogo. Soprattutto le previsioni del tempo e del pericolo di valanghe possono essere oggetto di errore. Bisogna assolutamente osservare la situazione

fisica e psichica dei partecipanti, eventualmente completare l'immagine con domande concrete. Si deve aggiungere a questo una valutazione realistica delle proprie possibilità (forma del giorno).

Sbaglio principale 1:
un preteso vincolo

La scelta del percorso si fa sulla base di libri o del programma: i partecipanti si aspettano una vetta di 4000 m e non una montagna sconosciuta.

2. Formulare una decisione

Le basi di decisione così raccolte vengono ormai inserite nella rete di relazioni delle proprie esperienze. Ricordando situazioni analoghe, diverse possibilità per la scelta del percorso si cristallizzano. Ogni variante ha le sue conseguenze. Il prossimo compito è quello di confrontare le soluzioni possibili tra di loro. Può essere opportuno riesaminare, per esempio, la motivazione dei partecipanti prima di prendere una decisione definitiva.

Sbaglio principale 2:
fuga in avanti

Chi ama prendere delle decisioni rapide conta spesso come una persona sovrana, chi esita, invece, viene paragonato a un eterno indeciso!

Attenzione: non esiste niente di più errato che decidere con troppa precipitazione. Prenditi tutto il tempo necessario durante questa fase.

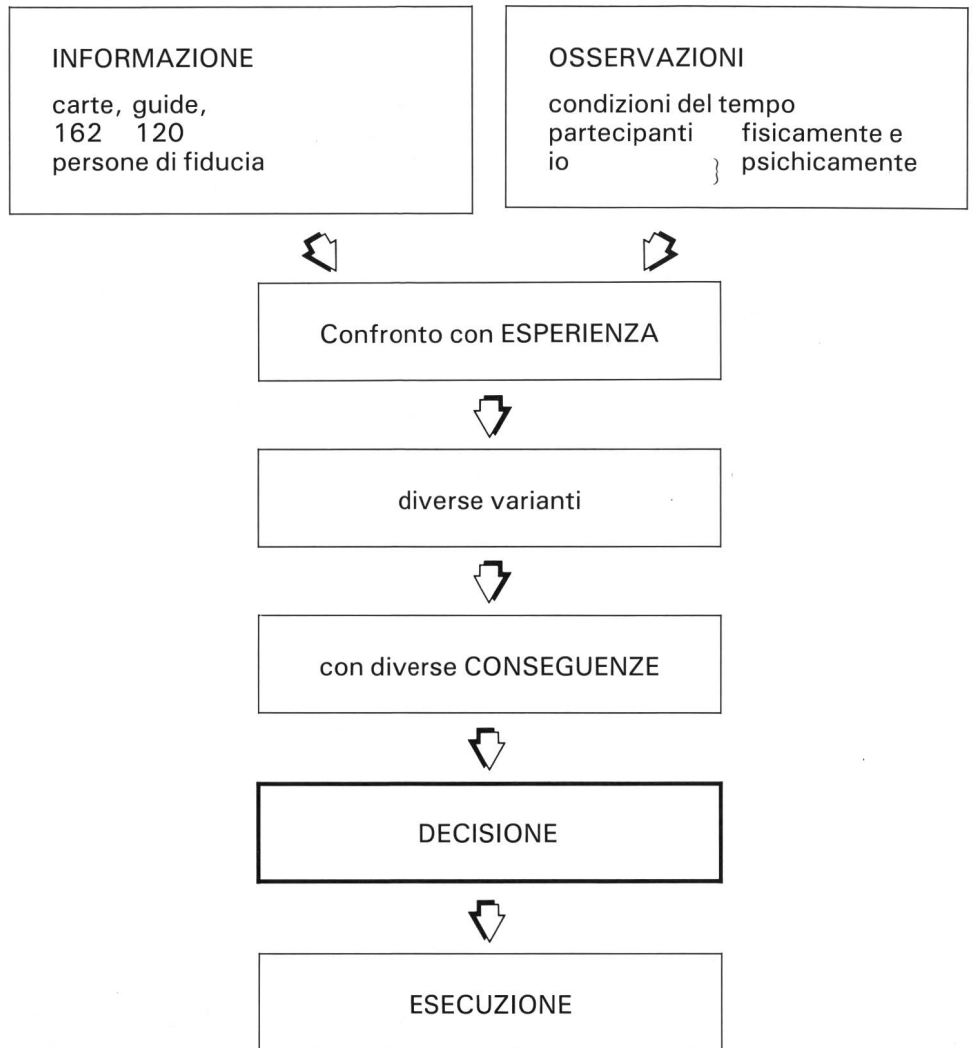
3. La decisione

Il risultato viene comunicato a tutti e possibilmente motivato. Se il tempo a disposizione è sufficiente — com'è il caso nelle cosiddette escursioni d'istruzione — approfittiamo dell'occasione per far partecipare i giovani al processo della ricerca di decisione.

Le proposte seguenti possono essere considerate come una serie che offre possibilità di partecipazione sempre più accentuate:

- a) Spiegare dettagliatamente i motivi dopo aver comunicato la decisione presa da solo
- b) Trasparenza. I giovani possono seguire «in diretta» tutte le fasi del processo di decisione

Le fasi della ricerca di decisione



- c) Mettiamo a disposizione dei partecipanti la basi per la decisione e lasciamo loro il compito di trovare — da soli o in gruppi — la soluzione migliore. I risultati vengono paragonati, analizzati e discussi
- d) Lasciamo ai partecipanti il compito di procurarsi le basi per la decisione e discutiamo insieme la soluzione da adottare, ecc.

cisione vale al massimo quanto vale la sua esecuzione corretta. Trovata la soluzione che secondo scienza e coscienza è risultata come la migliore, possiamo occuparci della realizzazione. Riesaminiamo la decisione solo nel momento in cui cambiano le basi per la decisione.

Accanto a quel lungo processo di ricerca di decisione, bisogna allenare un altro tipo di decisione rapida in situazioni d'emergenza. Esercizi a questo livello si prestano particolarmente bene per il lavoro in gruppi: fissare delle situazioni di partenza — ripartire i ruoli — decidere — agire — analizzare.

Sbaglio principale 3:

I partecipanti vengono considerati come consumatori disinteressati. Il miglioramento della competenza di decisione è uno degli scopi importanti della formazione. Bisogna prevedere abbastanza tempo per questo compito.

4. L'esecuzione

Se a questo punto si parla solo brevemente dell'esecuzione, ciò non vuol dire che sia meno importante. Una de-

Sbaglio principale 4:

Aspettiamo dai nostri partecipanti delle decisioni giuste in situazioni d'emergenza, senza averli preparati a questo tipo di situazione tramite esercizi sistematici di decisione svolti con tutta la calma necessaria.

Riassunto

Guidare significa azionare gli «scambi giusti». Questa potrebbe essere la risposta provvisoria alla domanda espressa all'inizio di questo articolo. Per evitare tutti i rischi di collisione e di deragliamento, ci servono dunque:

- informazione, documentazione
- osservazione obiettiva
- analisi approfondita

Ma guidare significa anche:

- saper delegare
- trasparenza
- partecipazione

Prendere la decisione giusta in una situazione delicata è sempre difficile, e in montagna può decidere su vita e morte. Proprio per questa ragione alleniamo questa capacità nei nostri corsi monitori e di disciplina sportiva. Accanto ai normali compiti di guida utilizziamo soprattutto la tematizzazione cosciente: partecipare al processo di riflessione, partecipare alle decisioni.

«Guidare» come materia d'insegnamento si orienta sullo scopo della formazione: formare un alpinista autonomo e responsabile. □



Sicurezza in montagna

Ogni anno muoiono nelle alpi svizzere circa 200 persone. Le cause più frequenti degli infortuni in montagna sono la mancanza del senso di responsabilità, l'imprudenza e la leggerezza.

Per indurre l'escursionista ad adottare un comportamento prudentiale, L'INSAI (Istituto nazionale svizzero assicurazione contro gli infortuni) ha pubblicato di recente un pieghevole informativo. Macolin ve ne presenta un estratto.

Il pieghevole può essere ottenuto gratuitamente (nelle tre lingue nazionali) rivolgendosi a: INSAI, casella postale, 6002 Lucerna.

Un corpo ben allenato è una premessa essenziale per prevenire gli infortuni in montagna

L'ascesa in montagna esige lavoro specialmente dai polmoni e dai muscoli.



La discesa in montagna richiede molto alla mobilità delle articolazione della colonna vertebrale e alla resistenza dei legamenti.

Chi per esempio

- sale le scale
- nuota
- va in bicicletta
- fa della ginnastica
- va a piedi o corre

con regolarità migliora la sua **condizione fisica**.



Un allenamento costante e variato crea le migliori premesse per svolgere in sicurezza gite in montagna.

Gli infortuni in montagna possono essere evitati **preparando con cura** l'escursione.

Occorre innanzitutto

Studiare attentamente le carte topografiche (in scala 1:25 000) e l'ultima edizione delle guide per itinerari escursionistici, fissare il percorso e calcolare la durata prevedibile dell'escursione (compresa una certa riserva di tempo); tener conto delle capacità psicofisiche, nonché dell'equipaggiamento di tutti i partecipanti all'escursione; chiedere informazioni sull'itinerario scelto;

osservare le previsioni meteorologiche del giorno e di quelli successivi.



Gli infortuni in montagna possono essere evitati utilizzando un **equipaggiamento in perfetto stato**,

comprendente:

- **scarpe robuste**
con suola
antisdrucchiolante
con gambale alto atto a
dare una buona tenuta
alla caviglia;
- **carte topografiche,**
- **event. compasso;**
- **farmacia tascabile;**
- **zaino**

Occorre osservare anche quanto segue:

- ▶ In montagna il tempo può cambiare repentinamente e sono quindi necessari indumenti che proteggano dal freddo e dalla pioggia
- ▶ da forti irradiazioni solari ci si può proteggere con mezzi appropriati (occhiali da sole, creme solari, eventualmente un copricapo);
- ▶ dal freddo ci si può proteggere con coperte di salvataggio;
- ▶ ricorrere ad alimenti variati e fortificanti;
- ▶ gli oggetti dell'equipaggiamento vanno riposti nello zaino per poter avere le mani libere in caso di una eventuale caduta.

Sa premunirsi dai pericoli della montagna chi **osserva le regole** seguenti:

- informare almeno una seconda persona sull'itinerario programmato (percorso, durata, numero e nome dei partecipanti);
- rimanere sempre sui percorsi o sui sentieri segnalati



- adattare l'andatura al membro più debole del gruppo;
- rinunciare alla meta in caso di repentini cambiamenti di tempo o se sentite che le forze vi vengono meno;
- non avventurarsi in zone pericolose (campi di neve o i cosiddetti ponti di neve sopra ruscelli, ecc.);
- mantenere la calma in caso di infortuni e prendere misure di salvataggio. Per quanto possibile non lasciare l'infortunato da solo;
- Prima di abbandonare un rifugio iscriversi nel registro del rifugio.

I principi fondamentali di un escursionismo in sicurezza sono:

- coscienza dei pericoli della montagna
- essere pronti ad assumersi la responsabilità propria e degli altri.

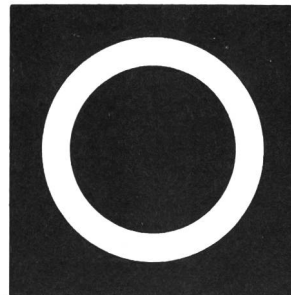


Segnali internazionali d'allarme in montagna

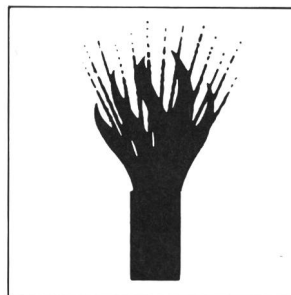
Questi segnali significano



Occorre soccorso



(quadrato di tessuto rosso con cerchio bianco)



(razzo rosso o luce rossa)

Questo segnale significa:



Non abbiamo bisogno di niente

Alcuni numeri telefonici importanti:

- 01 47 47 47 Salvataggio con l'elicottero
- 117 Chiamata di soccorso polizia
- 120 Bollettino turistico, bollettino della neve e delle valanghe
- 162 Previsioni del tempo
- 163 Stato delle strade