

# 3 x 3 Sport in montagna

Quando si pianifica e si svolge un'attività in montagna si devono considerare diversi fattori, che vanno esaminati continuamente. La regola del 3 x 3 per gli sport di montagna è una guida pratica che aiuta i monitori a raccogliere e coordinare tutte le informazioni rilevanti sulla base delle quali sia possibile trarre decisioni adeguate.

## 3 fattori ambientali x 3 momenti diversi

La regola del 3 x 3 negli sport di montagna si basa sull'esame di tre fattori, che costituiscono le condizioni quadro in cui si svolge l'attività:

le **condizioni** (ad es. tempo, temperatura, innevamento);

il **terreno** o il territorio;

le **persone** (monitori inclusi).

La valutazione di questi tre fattori deve avvenire in tre momenti distinti, ovvero:

al momento della **pianificazione**;

**sul posto**, prima di iniziare l'attività;

**durante l'attività**, sul campo nei vari punti rilevanti.

La tabella seguente illustra la regola 3 x 3 e propone alcuni dei punti da considerare (attenzione, non è una lista esaustiva!).

L'importante è enucleare sempre punti rilevanti per l'attività che si sta svolgendo. Le informazioni vanno correlate fra loro per poter prendere le decisioni adatte alla singola situazione.

## Valutazione del rischio e decisione

Tutti i fattori rilevanti vengono esaminati per stabilire il grado di rischio, nei tre momenti della pianificazione, dello svolgimento e della valutazione, rifacendosi al modello del semaforo:



rosso ☹

giallo ☹

verde ☺



Rosso significa sospensione immediata dell'attività. Il rischio è troppo elevato e non può più essere tenuto sotto controllo. Si deve agire, bloccando l'escursione o l'attività, oppure prendendo immediatamente le misure adeguate per ridurre il rischio a un livello che possa essere considerato accettabile e responsabile.



Giallo significa che esiste un rischio calcolabile, di cui ci si può assumere la responsabilità. È richiesta un maggiore attenzione per mantenere la situazione sotto controllo. Se necessario è possibile prendere immediatamente ulteriori misure. Si deve verificare se non sia eventualmente possibile diminuire il rischio.



Verde significa che è tutto a posto, che con la necessaria attenzione è possibile senz'altro svolgere l'attività. Gli eventuali rischi sono giudicati bassi e controllabili. La sicurezza è garantita e si può verificare se esista un potenziale di miglioramento.

### 3 x 3 Sport in montagna

	Condizioni	Terreno	Persone	
			Gruppo	Monitori
<b>Pianificazione</b> Che cosa ci attende?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsioni meteo</li> <li>• Bollettino delle valanghe</li> <li>• Informazioni date da gente del posto (custode del rifugio, guida alpina...)</li> <li>• Informazioni tratte da internet</li> <li>• Ghiaccio, neve, punti senza neve</li> <li>• Bagnato</li> <li>• Caduta sassi</li> <li>• Ora del giorno e periodo dell'anno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta topografica 1:25000</li> <li>• Guida del CAS, foto, informazioni tratte da internet e rilevate nel corso della ricognizione</li> <li>• Percorso, scelta del percorso</li> <li>• Durata dell'escursione, tempo di marcia</li> <li>• Lunghezza del percorso</li> <li>• Pendenza dei pendii</li> <li>• Ghiacciaio</li> <li>• Punti chiave: dove? Altezza? Difficoltà?</li> <li>• Assicurazione</li> <li>• Possibilità di assicurare</li> <li>• Rifugio, bivacchi d'emergenza</li> <li>• Varianti</li> <li>• Punti di rientro</li> <li>• Punti di decisione</li> <li>• Qualità della roccia</li> <li>• Zone di tranquillità e siti di protezione della fauna selvatica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero, età e sesso dei partecipanti</li> <li>• Condizioni fisiche</li> <li>• Malattie, problemi fisici</li> <li>• Competenza, esperienza</li> <li>• Motivazione, aspettative</li> <li>• Materiale individuale</li> <li>• Rapporti fra i partecipanti</li> <li>• Atteggiamento del gruppo nei confronti del pericolo (dinamica di gruppo)</li> <li>• Tattica (tabella oraria, formazione del gruppo, ordine di marcia, velocità...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condizioni fisiche</li> <li>• Competenza, esperienza</li> <li>• Motivazione, aspettative</li> <li>• Materiale del gruppo</li> <li>• Responsabilità nel team di monitori, stile di comando</li> <li>• Rapporti fra i monitori</li> <li>• Rapporti con il gruppo</li> <li>• Regole di comportamento</li> <li>• Concetto di sicurezza, dotazione d'emergenza (cellulare: c'è campo? cassetta del pronto soccorso)</li> </ul>
<b>Sul posto</b> Le mie previsioni trovano conferma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condizioni attuali, tendenza, visibilità</li> <li>• Irraggiamento solare e temperatura</li> <li>• Precipitazioni, temporali</li> <li>• Neve fresca, accumuli, valutazione valanghe</li> <li>• Condizioni della neve</li> <li>• Segnali d'allarme</li> <li>• Cornici di neve</li> <li>• Fenditure e crepacci</li> <li>• Ghiaccio, neve, punti senza neve</li> <li>• Bagnato</li> <li>• Caduta sassi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsione = Realtà?</li> <li>• Cosa c'è al di sotto? Al di sopra?</li> <li>• Esposizione</li> <li>• Pendenza</li> <li>• Punti pericolosi</li> <li>• Conformazione del terreno</li> <li>• Assicurazione</li> <li>• Possibilità di assicurare</li> <li>• Qualità della roccia</li> <li>• Pericolo di cadute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipanti effettivi</li> <li>• Forma giornaliera</li> <li>• Attrezzatura</li> <li>• Capacità</li> <li>• Motivazione, aspettative</li> <li>• Piccole ferite (ad es. vesciche)</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Processi di dinamica di gruppo</li> <li>• Tattica</li> <li>• La tabella di marcia è realistica con le condizioni attuali?</li> <li>• Altri gruppi</li> <li>• Stanchezza, fame, sete</li> <li>• Clima dell'apprendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma giornaliera</li> <li>• Motivazione, aspettative</li> <li>• Competenza tecnica e metodologica didattica</li> <li>• Rapporti con il gruppo</li> <li>• Percepire e influenzare la dinamica di gruppo</li> </ul>
<b>Punti isolati</b> Le mie previsioni trovano conferma? Situazione attuale?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condizioni attuali, tendenza, visibilità</li> <li>• Irraggiamento solare e temperatura</li> <li>• Precipitazioni, temporali</li> <li>• Quantità pericolose di neve fresca</li> <li>• Accumuli di neve soffiata</li> <li>• Valutazione valanghe</li> <li>• Fenditure, crepacci, ponti</li> <li>• Bagnato, ghiaccio, neve, punti isolati senza neve</li> <li>• Caduta sassi</li> <li>• Campi di neve vecchia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitudine ed esposizione</li> <li>• Possibilità di aggiramento</li> <li>• Pendenza</li> <li>• Conformazione del terreno</li> <li>• Grandezza del pendio</li> <li>• Pericolo di distacchi</li> <li>• Assicurazione</li> <li>• Possibilità di assicurare</li> <li>• Qualità della roccia</li> <li>• Pericolo di cadute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivazione</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Capacità tecniche, fisiche e psicologiche</li> <li>• Concentrazione</li> <li>• Processi di dinamica di gruppo</li> <li>• Paura</li> <li>• Tattica</li> <li>• Stanchezza, fame, sete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condizioni generali</li> <li>• Motivazione</li> <li>• Responsabilità per le decisioni</li> <li>• Informazioni chiare e precise</li> <li>• Autorità</li> <li>• Influenzare la dinamica di gruppo</li> </ul>