

# Prevenzione degli infortuni e requisiti per la sicurezza nello sport di campo/trekking



## Atteggimento fondamentale per le attività di Sport di campo/Trekking

Lo Sport di campo/Trekking consente di praticare tutta una serie di attività diverse che implicano dei requisiti di sicurezza in funzione della disciplina praticata. Così ad esempio un'escursione di due giorni in montagna è assoggettata a maggiori disposizioni di sicurezza rispetto a un'escursione in un territorio pianeggiante.

Attraverso tutta una serie di esperienze, bambini e giovani si abituano gradualmente ad assumere compiti più impegnativi. In tal modo sviluppano e approfondiscono le competenze per gestire i rischi e imparano a valutare correttamente i pericoli agendo in un ambiente a rischio controllato.

A conclusione della formazione di base monitrici e monitori possono già svolgere attività semplici con un gruppo di partecipanti. Per le attività che richiedono invece maggiori requisiti di sicurezza, la disciplina Sport di campo/Trekking prevede tre ambiti di sicurezza: montagna, inverno e acqua. Le monitrici e i monitori attivi in uno di questi ambiti di sicurezza possiedono una formazione approfondita e sono in grado di valutare meglio i rischi.

Per garantire la sicurezza nelle attività, monitori e capicampo analizzano tutte le attività ponendosi le seguenti domande:

- Quali competenze ed esperienze possiedo?
- Quali attività posso svolgere in sicurezza con il mio gruppo nelle condizioni esistenti?

Tenendo conto della sicurezza, monitrici e monitori stabiliscono la grandezza massima del gruppo, l'attività come pure gli aiutanti con conoscenze specifiche a seconda delle capacità personali, del livello dei partecipanti, della difficoltà dell'attività e delle condizioni generali.

**È più sicuro fare ciò che si sa fare piuttosto ciò che è consentito!**

## Aspetti rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- si attengono al fascicolo Sport di campo/Trekking – Basi, osservando specialmente il capitolo dedicato alla sicurezza come pure gli altri fascicoli della disciplina (ad es. montagna, inverno, acqua) nonché i promemoria (ad es. tecnica della corda, orientamento, guida meteo).
- tengono conto del promemoria della disciplina per prevenire gli infortuni (G+S – upi), di altri documenti G+S concernenti le attività offerte (ad es. Set di carte sicurezza in acqua) e rispettano le vigenti disposizioni di sicurezza.
- seguono il modello 3x3 Sport di campo/Trekking per pianificare, svolgere e valutare accuratamente le attività e lo consultano sul campo come strumento per prendere le decisioni giuste.
- scelgono attività e forme d'organizzazione adeguate alle capacità e al livello di sviluppo dei partecipanti.
- hanno elaborato un dispositivo di sicurezza basato sulla valutazione dei rischi che definisce le misure da adottare per evitare incidenti e descrive la procedura nelle situazioni d'emergenza.
- concordano il programma con il coach G+S.
- fanno un sopralluogo del territorio nel quale si prevede di svolgere le attività.
- portano con sé una farmacia di gruppo, una coperta isotermica o un sacco da bivacco e un cellulare.
- si accertano che l'equipaggiamento dei partecipanti sia adeguato all'attività.
- incitano i bambini e i giovani a gestire i rischi con consapevolezza.
- garantiscono un'assistenza adeguata, definiscono regole chiare e ne impongono il rispetto.

## Requisiti specifici per le attività negli ambiti di sicurezza montagna, inverno e acqua

Per le attività negli ambiti di sicurezza valgono le seguenti disposizioni:

- Le attività negli ambiti di sicurezza possono essere svolte solo con giovani dai 10 ai 20 anni, ma non con bambini di un'età inferiore a 10 anni.
- Le attività negli ambiti di sicurezza devono essere valutate e autorizzate da un esperto G+S Sport di campo/Trekking che possiede la formazione complementare di esperto nel corrispondente ambito di sicurezza.
- Almeno uno dei monitori G+S possiede il complemento nel corrispondente ambito di sicurezza. Altri monitori possiedono questo complemento oppure hanno esperienza nel corrispondente ambito di sicurezza.
- Le attività nell'ambito di sicurezza come pure il dispositivo di sicurezza devono essere pianificati e preparati dettagliatamente.

## Montagna

### Requisiti di sicurezza per l'ambito generale Sport di campo/Trekking montagna

Per tutte le escursioni dovrebbe essere effettuata una ricognizione prima del campo. Per le escursioni in zone alpine e prealpine, nel Giura e all'estero, la ricognizione è obbligatoria.

La pianificazione di ogni escursione deve prevedere un itinerario, una tabella di marcia, una carta del percorso e un concetto di sicurezza che la direzione del campo deve inoltrare al coach G+S insieme al programma generale del campo.

In presenza dell'esperienza e delle conoscenze necessarie, è possibile effettuare escursioni nell'ambito dei gradi T1-T3.

Per le escursioni di grado T3, G+S raccomanda un riconoscimento con formazione complementare nell'ambito di sicurezza montagna o esperienza nelle escursioni di gruppo in montagna.

Le definizioni T1-T6 sono riprese dalla scala di difficoltà del Club Alpino Svizzero (CAS) e vengono descritte in dettaglio nel fascicolo dedicato all'ambito di sicurezza montagna. Bisogna tuttavia tenere presente che in Svizzera non tutti i sentieri sono classificati secondo questa scala e che vi possono essere differenze tra le varie regioni. Le descrizioni dettagliate della scala di valutazione possono aiutare a classificare a grandi linee i sentieri non valutati. Spetta al monitore decidere in maniera definitiva quale attività praticare con quale gruppo, a quali condizioni e su quale terreno.

### Definizione di attività nell'ambito di sicurezza montagna

- Escursioni di diversi giorni con pernottamento in bivacco sopra il limite del bosco, fino all'ambito T3 compreso.
- Escursioni impegnative in montagna con numerosi e/o lunghi punti chiave nell'ambito T3.

### Attività vietate nello Sport di campo/Trekking

- Escursioni e alpinismo a partire dall'ambito T4.
- Escursioni che richiedono l'utilizzo di tecniche alpine (arrampicata con corda, discesa in corda doppia) per il superamento degli ostacoli.
- Escursioni su ghiacciai.
- Attraversamento di vie ferrate.



## Inverno

### Requisiti di sicurezza per l'ambito generale Sport di campo/Trekking invernato

Nello Sport di campo/Trekking i gruppi si spostano solo su terreni e su pendii non esposti al pericolo di valanghe. Le monitorici e i monitori G+S non hanno la formazione necessaria per valutare il rischio valanghe.

Per tutte le attività vanno rispettate le seguenti 5 regole fondamentali:

1. non superare la pendenza massima di 30° (25° se la neve è bagnata) ed evitare di stazionare ai piedi di questi pendii;
2. effettuare escursioni solo con pericolo di valanghe debole o moderato (grado 1 o 2);
3. restare sotto i 1800 metri di altitudine;
4. pianificare secondo il metodo 3x3 Sport di campo/Trekking;
5. valutare la situazione con approccio difensivo.

Per attività invernali bisogna tener conto di rischi aggiuntivi quali: congelamento, terreno bagnato, traffico sulle piste di slittino, passaggio su superfici ghiacciate, lame dei pattini da ghiaccio ecc.

I campi invernali si svolgono in una casa con accesso garantito anche in inverno. I pernottamenti in bivacco (tenda o igloo) sono consentiti solo se la casa può essere raggiunta in modo rapido e sicuro in ogni momento, anche di notte e in caso di cattivo tempo.

Per semplici escursioni con le racchette da neve, G+S raccomanda un riconoscimento con formazione complementare nell'ambito di sicurezza inverno o sufficiente esperienza nelle escursioni in gruppo con le racchette da neve.

### Eccezione

È consentito eccepire dalle regole fondamentali 1-3 se le attività vengono svolte in luoghi sicuri come paesi di montagna, piste da slittino, strade e sentieri invernali e percorsi per racchette da neve messi in sicurezza.

### Definizione di attività nell'ambito di sicurezza inverno

- Campo svolto in una zona discosta, senza accesso garantito durante l'inverno.
- Pernottamenti in bivacco (tenda, igloo, ecc.), senza possibilità di accesso a una casa in tempi rapidi garantito anche in inverno.
- Escursioni di diversi giorni e/o impegnative con pernottamento con le racchette da neve.

### Attività vietate nello Sport di campo/Trekking

- Attività che presuppongono la conoscenza di tecniche alpine o l'impiego di apparecchi per ricerca in valanga (ARVA) (v. regole fondamentali 1-3).
- Attraversamento di ghiacciai.
- Escursioni con sci.



## Acqua

### Requisiti di sicurezza per l'ambito generale Sport di campo/ Trekking «Acqua»

Le attività nell'acqua e sull'acqua comportano sempre un rischio aggravato. Pertanto bisogna organizzarsi tenendo conto delle condizioni sul posto. Così ad esempio non è richiesta la presenza di un nuotatore con brevetto SSS se un gruppo durante un'escursione si rinfresca i piedi in un ruscello oppure se i bambini costruiscono un mulino ad acqua in un fiumicello nei pressi della casa, anche se si tratta di un corso d'acqua. In altri casi invece è più adeguato ridurre il numero di bagnanti assegnati a un nuotatore con formazione specifica per l'acqua e nuotare con un gruppo piccolo in una parte impegnativa del corso d'acqua.

Per attività nell'ambito di sicurezza acqua devono essere rispettate molte prescrizioni (lista non esaustiva):

- Prescrizioni generali G+S.
- Disposizioni legali (p. es. prescrizioni in merito a equipaggiamento, immatricolazione delle imbarcazioni, zone di protezione delle rive dei fiumi e dei laghi ecc.).
- Le sei regole per il bagnante e per i fiumi della SSS.
- Per tutte le attività che prevedono l'uso di imbarcazioni o zattere devono essere utilizzate imbarcazioni inaffondabili anche se sommerse (sit on top, imbarcazioni scoperte, gonfiabili) o zattere.
- Attività, assistenza ed equipaggiamento sono adeguati alle competenze natatorie individuali dei partecipanti come pure al corso d'acqua e alle condizioni sul posto (v. 3x3 nel fascicolo Sport di campo/Trekking – Acqua).

Per acque non sorvegliate valgono inoltre le seguenti raccomandazioni:

- Pool/Laghi: una persona che ha superato il modulo SC/T acqua, il modulo interdisciplinare Sorvegliante acqua o il brevetto SSS Plus Pool e/o Laghi (a seconda dell'attività) con al massimo 12 partecipanti.
- Fiumi: una persona che ha superato il modulo SC/T acqua o che possiede il brevetto SSS Fiumi con al massimo 12 partecipanti.
- Per ogni attività almeno una persona deve aver frequentato il modulo BLS-DAE.
- Le conoscenze e le competenze delle monitorici/dei monitori nell'ambito acqua devono sempre essere aggiornate.

Acque sorvegliate (con bagnino):

- Si raccomanda la presenza di un monitore con una formazione specifica per l'acqua.

### Definizione di attività nell'ambito di sicurezza acqua

- Attività in acque correnti su imbarcazioni aperte o zattere inaffondabili anche se sommerse (sit on top, imbarcazioni scoperte, gonfiabili come ad es. rafting) o zattere. Su imbarcazioni adeguate a competizioni sull'acqua come canoa o SUP come pure per nuotare sui laghi deve essere indossato un giubbotto di salvataggio. Per tutte le altre imbarcazioni e zattere è invece obbligatorio un giubbotto di salvataggio con collo e con maggiore galleggiabilità.
- Attività particolarmente impegnative che richiedono maggiore attenzione alla sicurezza come:
  - trekking impegnativi su torrenti e fiumi (ad es. itinerario impervio, pochi punti di uscita, rocce che ostruiscono la corrente forte, resistenza dell'acqua);
  - nuoto nei fiumi in condizioni impegnative;
  - surf sui fiumi.
- Le attività nell'ambito di sicurezza acqua incl. il rafting nei fiumi sono consentite fino e compreso al grado di difficoltà II in acque vive (v. i gradi di difficoltà in acque vive nel fascicolo Sport di campo/ Trekking – Acqua).

### Attività vietate nello Sport di campo/Trekking

- Tutte le attività a partire dal grado di difficoltà III in acque vive e oltre.
- Canyoning o trekking acquatico che richiedono l'utilizzo di tecniche alpine (arrampicata/ discesa con corda).
- Attività con imbarcazioni chiuse (ad es. kayak con paraspruzzi).
- Altre attività acquatiche impegnative (ad es. immersioni subacquee).

