



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

## Atteggiamento 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.

I bambini e giovani fanno tutta una serie di esperienze che sfociano nell'assunzione di 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 i 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». I monitori attivi in uno di questi ambiti di sicurezza possiedono una formazione specifica e sono in grado di valutare meglio i rischi.

Per garantire la sicurezza nelle attività, il monitore o il capocampo analizza 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?

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

## Aspetti rilevanti per la sicurezza

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 e rispettano le vigenti disposizioni di sicurezza.
- seguono il modello 3 x 3 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 che offre un sostegno per la pianificazione.
- fanno un sopralluogo del territorio nel quale si prevede di svolgere le attività.
- portano con sé una farmacia di gruppo, una coperta isotermica 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 o un esperto G+S Sport di campo/Trekking che possiede la formazione con complemento «capocorso» e ha conseguito il modulo di perfezionamento per esperti 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.
- In funzione dell'attività si consiglia di formare gruppi più piccoli (meno di 12 partecipanti per monitore).
- 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 consegnerà al coach G+S insieme al programma generale del campo.

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

Per le escursioni di grado T3, G+S Sport di campo/Trekking 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 «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. La decisione definitiva in merito a quale attività praticare con quale gruppo, a quali condizioni e su quale terreno spetta al monitore.



### Definizione di attività nell'ambito di sicurezza «Montagna»

- Escursioni 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 SC/T

- 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 «Inverno»

Nello Sport di campo/Trekking i gruppi si spostano solo su terreni e su pendii dai quali non si staccano valanghe. I monitori G+S non hanno la formazione necessaria a 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;
4. pianificare secondo il metodo 3 x 3 Sport di campo/Trekking;
5. adottare un comportamento difensivo.

Le attività invernali comportano 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 Sport di campo/Trekking raccomanda un riconoscimento con complemento 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 lunghe 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 brevetto SSS e nuotare con un gruppo piccolo in una parte impegnativa del corso d'acqua.

Per attività nell'ambito «acqua» vi sono molte prescrizioni da rispettare (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.);
- sei regole per il bagnante e per i fiumi della SSS;

- per tutte le attività che prevedono l'uso di imbarcazioni o zattere dovranno 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. 3 x 3 nel fascicolo Sport di campo/Trekking – Acqua).

Per acque non sorvegliate valgono inoltre le seguenti raccomandazioni:

- una persona in possesso di brevetto SSS con formazione complementare laghi o fiumi (a seconda dell'attività) sorveglia i partecipanti (una persona per un massimo di 12 partecipanti);
- per ogni attività almeno una persona deve aver frequentato il modulo BLS-DAE;
- le conoscenze e le competenze dei monitori nell'ambito «acqua» devono essere aggiornate.

Acque sorvegliate (con bagnino):

- si raccomanda la presenza di un monitore con brevetto SSS base pool.



### 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) o zattere. È obbligatorio indossare un giubbotto di salvataggio.
- 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» sono consentite fino al grado WW II compreso (v. i gradi di acque vive nel fascicolo Sport di campo/Trekking – Acqua).



### Attività vietate nello SC/T

- Tutte le attività a partire dal grado WW III e oltre (incl. river rafting).
- 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).