

## **I PERICOLI DELLA MONTAGNA**

La montagna, ma specialmente l'alta montagna, per la sua particolare conformazione e per la varietà dei suoi fenomeni può riservare cattive sorprese.

Valanghe, crepacci, frane, bufere, quote elevate, congelamenti, perdita di orientamento, sono solamente alcuni dei pericoli cui va incontro l'alpinista. Va da se che ogni alpinista dovrebbe conoscere preventivamente questi pericoli sia per evitarli, sia, nelle peggiori delle ipotesi, per affrontarli.

Tradizionalmente si distinguono i pericoli della montagna in due categorie: pericoli oggettivi e pericoli soggettivi. I pericoli oggettivi sono inerenti alla natura stessa della montagna e al tempo. I pericoli soggettivi, causa della maggior parte degli incidenti, dipendono dalla persona stessa dell'alpinista e dalle sue azioni, per cui possono e devono essere evitati.

C'è tuttavia da tener presente che la separazione dei due pericoli non è così netta come l'esigenza di schematizzazione esigerebbe, anzi, il più delle volte oggettivo e soggettivo sono talmente legati tra loro che l'uno è tale solo perchè innesca l'altro. Infine l'esperienza di molti alpinisti insegna che in montagna l'imprevisto si verifica più spesso che nella vita quotidiana e che la distrazione è la prima e più grave imprudenza che si possa fare.

### **I pericoli oggettivi**

Sono i pericoli legati ai fenomeni naturali, a volte provocati da altri alpinisti incoscienti: una scarica di pietre o ghiaccio causata da alpinisti, il volo di un compagno di cordata, una cordata che ci vola sulla testa, un'informazione alpinistica errata, ecc.

#### **Caduta di pietre**

Si manifesta soprattutto dove la roccia è friabile e, soprattutto in alta montagna, nelle giornate più calde o nelle ore più calde della giornata. E' sempre un fenomeno pericolosissimo, sia che si tratti di sporadiche cadute di piccoli sassi sia nel caso di frane di immense dimensioni. Le scariche di pietre possono essere provocate dall'azione di gelo e disgelo, da pioggia, vento, animali e alpinisti.

Per prevenirle evitare di attraversare i canali nelle ore più calde della giornata perchè sono i naturali corridoi delle pietre che si staccano dalle pareti non più trattenute dal gelo. Non andare a godersi la pace e la tranquillità alle basi delle pareti, anche di quelle dall'aspetto più rassicurante. In arrampicata mettere sempre il casco. Se, malgrado le precauzioni, ci si trova sorpresi dalla caduta di pietre che sentiamo rombare attorno a noi, bisogna cercare di restare calmi, avvisare i nostri compagni con un grido di avvertimento <<Sassi>> e mettersi al riparo se ne abbiamo la possibilità.

#### **Valanghe**

Più frequenti in inverno e primavera, raramente si formano in estate se non alle alte quote. La valanga è una massa nevosa che precipita in forme e tipi diversi lungo le dorsali delle montagne, si forma per cause meccaniche connesse al metamorfismo

della neve, all'inclinazione dei pendii, alla temperatura atmosferica e all'azione del vento.

Subito dopo una nevicata la neve depositata al suolo inizia un processo di trasformazione chiamato metamorfismo, utilissimo al fine della stabilità del manto nevoso.

Durante questo processo si può verificare la caduta di una valanga: in inverno con il persistere delle basse temperature questo processo sarà molto lento e pertanto il pericolo si protrarrà per più giorni. La temperatura elevata al contrario, favorisce la trasformazione e pertanto il pericolo non durerà più di due o tre giorni. Più la precipitazione è abbondante, più il pericolo è elevato. Già uno spessore di 30cm di neve fresca è pericoloso.

L'inclinazione del pendio poi è un altro elemento influente per la formazione delle valanghe: le pendenze più pericolose sono quelle comprese tra i 28° e 45°.

Particolare attenzione bisogna porre al vento che distrugge e polverizza i cristalli della neve trasportandola formando così una crosta rigida, compatta e poco plastica, chiamata *placca*, generalmente favorevole a condizioni d'instabilità. Specialmente le placche formatesi sottovento, sono insidiose perchè si possono trasformare in valanghe a lastra (stacco simultaneo di un esteso tratto), le più imprevedibili e pericolose delle valanghe.

Oltre a questo tipo di valanghe e a quelle di neve fresca (quelle che si verificano subito dopo una nevicata) sono stati classificati altri tipi di valanghe, di cui la più conosciuta è quella di neve umida.

Questa, caratteristica dei mesi primaverili e delle ore più calde della giornata, è facilmente prevedibile perchè precipita tutti gli anni lungo gli stessi pendii che quasi sempre sono canaloni.

Su un pendio valangoso, anche il solo peso di un alpinista può favorire il distacco delle valanghe perchè potrebbe rompere quel particolare equilibrio meccanico che tiene la neve aggrappata al pendio. Altre cause di rottura di questo equilibrio con conseguente distacco di valanghe, possono essere la caduta di una cornice, di sassi, di seracchi.

## **PRECAUZIONI**

Evitare di mettersi in marcia subito dopo una precipitazione con oltre 30cm di neve fresca, oppure tenersi alla larga da pendii potenzialmente valangosi procedendo sulle dorsali anzichè sul fondovalle.

Tenersi alla larga da pendii che superano i 28°, evitando di passare alla loro base o peggio ancora di traversarli diagonalmente (se proprio si deve risalire o scendere un pendio pericoloso, lo si affronti direttamente, mai in traversata). Si stia lontano anche dai pendii sottovento e da quelli esposti alle cadute di cornici o di seracchi.

Salendo i canaloni con una minima minaccia di pericolo, ci si tenga ai margini evitando il centro.

Qualora infine, nonostante le precauzioni, si dovesse essere investiti da una valanga, si cerchi di mantenere la calma e facendo movimenti natatori, si cerchi di rimanere a galla; nell'imminenza dell'arresto cercare di allungare con tutte le forze il corpo verso l'alto e, con le braccia davanti al viso, crearsi il maggior spazio possibile per respirare. Oggi in commercio vi sono piccoli apparecchi rice-trasmittenti, chiamati ARVA, che emettono in continuazione un segnale radio consentendo l'individuazione rapida di un eventuale travolto munito di tale apparecchio. Indispensabile per chi pratica lo sci alpinismo o comunque la montagna in inverno e primavera, lo si consiglia anche agli inizi dell'estate specialmente a chi frequenta le quote più elevate. In inverno è sempre bene, prima di intraprendere un'escursione, informarsi circa le condizioni del manto nevoso della località che si intende raggiungere.

## **DECALOGO DELLE VALANGHE**

**1)** Abbondanti e prolungate nevicate provocano un pericolo generale di valanghe, a tutte le altezze ed a tutte le esposizioni, il pericolo diventa grave quando la nevicata supera i 50cm circa. Se poi durante o subito dopo una nevicata anche di soli 20cm, soffia il vento, il pericolo si accentua molto di più a causa della formazione di lastroni su quei pendii dove il vento ha accumulato e compresso grossi quantitativi di neve.

**2)** Il pericolo diminuisce soltanto quando la neve fresca si assesta, facendo corpo con il sottostante appoggio. Quanto più mite è la temperatura, tanto più rapidamente avviene il consolidamento, mentre il freddo persistente lo ritarda. L'errore d'imputare all'aumento della temperatura la causa unica e principale delle insidiose valanghe di lastroni di neve continua a causare molte vittime.

**3)** Oltre alle condizioni atmosferiche, è principalmente la struttura del manto nevoso, e assai meno il suo spessore o la configurazione e pendenza del terreno, che condiziona il pericolo valanghe. Infatti gli strati di neve di fondo o intermedi, inconsistenti, sui quali poggiano strati resi più o meno compatti dal vento o per invecchiamento naturale, favoriscono in modo particolare la formazione di valanghe di lastroni di neve.

**4)** Nel 90% dei casi le valanghe vengono staccate dagli infortunati stessi o dai loro compagni che, tagliando un pendio, fanno partire gli strati di neve instabili e ne vengono poi travolti. Pertanto, con un comportamento corretto e adatto alle condizioni del momento, la maggior parte degli incidenti potrebbe essere evitata.

**5)** Dato che dalle statistiche risulta che raramente chi è stato travolto riesce a sopravvivere, è di fondamentale importanza prevenire il pericolo stesso. A tale scopo occorre consultare in primo luogo (alla radio, televisione, al telefono o su internet) il Bollettino delle Valanghe e tenere conto dei suoi avvertimenti, come pure dei consigli di esperti locali. Queste informazioni permettono la scelta di zone sicure, come, d'altra parte dovrebbe indurre qualora le previsioni fossero sfavorevoli, a rinunciare alla gita.

**6)** Poichè le insidiose valanghe di lastroni di neve, nonostante tutte le precauzioni e l'esperienza, non possono essere sempre previste, è opportuno tracciare, nel limite del possibile, una pista come se il pericolo di valanghe fosse sempre imminente:

- seguire costoni, creste e ripiani
- evitare lunghe attraversate di pendii e se indispensabile, traversare brevi pendii ripidi il più alto possibile e preferibilmente in leggera discesa
- evitare di attraversare anche la base immediata di un pendio ripido perchè spesso è pericoloso
- passare da un punto sicuro (alberi, rocce, ripiani) al prossimo
- salire e scendere con curve sempre il più possibile sulla verticale
- evitare pendii sottovento dove la neve è stata ammassata e compressa dal vento, in particolare sotto cornici e creste
- le comitive devono procedere in piccoli gruppi che procedono con distanze tra loro e sostano solo in luoghi sicuri.

**7)** Attraversando una zona pericolosa occorre:

- tenere opportune distanze affinchè mai più di una persona sola si trovi in zona pericolosa
- svolgere il cordino da valanga
- tenere continuamente d'occhio il compagno per avvisarlo tempestivamente o, se travolto, poter individuare l'esatta posizione
- poichè sci e bastoncini costituiscono nella valanga ancoraggi pericolosi, slacciare i

cinturini di sicurezza degli attacchi, sfilare le mani dal laccio dei bastoncini e tenere il sacco in spalla solo ad una bretella

- non lasciarsi mai sorprendere, bensì, procedendo, tenere sempre d'occhio un punto sicuro verso il quale, all'occorrenza poter sfuggire con discesa diagonale

**8)** Chi viene travolto dalla valanga deve:

- cercare di liberarsi di tutto ciò che è impedimento (sci, bastoncini, racchette, zaino, ecc)

- tenere la bocca chiusa

- cercare di aggrapparsi ad alberi, arbusti o rocce affioranti

- sforzarsi, mediante movimenti natatori, di restare a galla e portarsi verso l'orlo della massa in moto

- nel rallentamento e nell'imminenza dell'arresto della valanga cercare di allungare con tutte le forze il corpo verso l'alto e con le braccia davanti al viso, crearsi il maggior spazio possibile per respirare.

**9)** Chi ha assistito all'incidente, deve come prima cosa allertare i soccorsi. Ma le statistiche parlano chiaro: in caso di travolgimento e seppellimento a causa di una valanga entro i primi 15 minuti dal seppellimento le probabilità di trovare una persona in vita sono del 93%. Su 100 trovati comunque 7 non sopravvivono a causa delle lesioni mortali riportate.

Tra i 15 e i 45 minuti dal seppellimento si osserva un forte calo delle probabilità di sopravvivenza che passano dal 93% al 25% circa. In tale periodo subentra la morte per asfissia acuta per tutti i sepolti che non dispongono di una cavità d'aria in cui respirare.

Da 45 a 90 minuti, una piccola percentuale di persone (circa il 20%), può sopravvivere se dispone di una certa quantità d'aria ed ha sufficiente libertà toracica per respirare.

In seguito, tra i 90 e 130 minuti, si muore per ipotermia.

Il soccorso dal fondovalle sarà perciò efficiente, di regola, soltanto se il conduttore con il cane da valanga verrà portato sul posto con l'elicottero, ma non arriverà prima di 30-40 minuti. Quindi, il maggior successo per un salvataggio, sta nell'azione pronta e competente di chi si trova nelle immediate vicinanze del luogo del sinistro.

Chi ha assistito all'incidente deve osservare bene dove l'infortunato viene sospinto e immediatamente segnalare con un oggetto il punto di scomparsa. Indi si procede a perlustrare rapidamente la superficie della valanga, dal punto di scomparsa della vittima in giù, alla ricerca di parti dell'equipaggiamento ecc. Se si dispone di Arva, tutte le persone disponibili e dotate dovranno selezionare l'apparecchio in ricezione e perlustrare tutta la zona dal punto di scomparsa della vittima in giù, tenendo una distanza tra loro non superiore ai 20 metri oppure, se si è soli, creare delle traiettorie trasversali alla valanga con una distanza tra una tornata e l'altra non superiore ai 20 metri. Una volta circoscritta l'area dove la vittima è sepolta, si procede alla ricerca con la sonda, fino al ritrovamento.

**10)** Trovato l'infortunato occorre liberargli subito la testa e pulirgli la bocca e il naso. Se non da segni di vita si procede immediatamente alla respirazione bocca-bocca o bocca-naso. Nel frattempo gli altri libereranno tutto il corpo e cercheranno di scaldare l'infortunato con ogni mezzo.

Attenzione, può essere ferito.

La respirazione artificiale va praticata finché l'infortunato non respiri regolarmente e abbia ripreso conoscenza, comunque per almeno 2 ore. Solo il giudizio di un medico o

il subentrare di palesi segni di morte giustificano la cessazione della rianimazione. Se l'infortunato è solo svenuto, va riscaldato bene, ma non si può somministrargli bibita alcuna. E' evidente che solo le persone bene addestrate e che abbiano ripetutamente esercitato la ricerca mediante Arva, sondaggio e la rianimazione artificiale, saranno in grado di intervenire rapidamente e efficacemente.

### Cornici di neve

Sono formazioni nevose pensili che si originano per l'azione del vento sulle creste. Frequenti in inverno, s'incontrano anche in estate, spesso di dimensioni spettacolari, alle quote più elevate. Sono formazioni instabili che, non appena si rompe quel rapporto di forma/trazione che le tiene ancorate alle creste, possono precipitare da un momento all'altro, dalla parte dove sporgono nel vuoto. Il distacco avviene di solito naturalmente, ma anche un alpinista che si trovasse a passare inavvertitamente su una cornice potrebbe, col suo peso, causarne il distacco. La cornice precipitando investe pendii sottovento carichi di neve instabile, la quale così sollecitata precipita a sua volta sotto forma di valanga.

### **PRECAUZIONI**

Percorrendo una cresta con cornice si cerchi di individuarne la linea di frattura che, se non evidenziata da una piccola fessura, va immaginata con una attenta osservazione della cornice e dell'inclinazione del pendio.

Osservando una cornice si devono immaginare due linee di frattura: una probabile ed una possibile; quella probabile è posta quasi sulla verticale della linea della cresta rocciosa sottostante, mentre quella possibile corre lungo il prolungamento, perpendicolare alla neve sul lato sopra vento, sempre della stessa cresta rocciosa. Si dovrà passare sempre al di sotto di quest'ultima linea di frattura e non lasciarsi attrarre dal graduale appiattimento della cornice così pericolosamente invitante.

### Crepacci, ponti di neve e seracchi

I crepacci non sono altro che un'alterazione geomorfologica della superficie di un ghiacciaio. La massa glaciale, nel suo movimento verso valle, determina delle forti pressioni in profondità. Queste tensioni trovano sfogo superficiale formando delle fenditure superficiali chiamate crepacci, che possono raggiungere profondità di 50m e larghezze di qualche metro.

Non vogliamo qui soffermarci sui metodi e tecniche di risalita di un ghiacciaio, di assicurazione e di soccorso organizzato (ci sarebbe da scrivere un libro solo per questo), ma dare delle semplicissime dritte e consigli di base su come affrontare un ghiacciaio e cercare di evitare di ritrovarsi in serio pericolo.

Su un ghiacciaio è buona cosa non procedere mai slegati, ma formare sempre una cordata di almeno 3 persone e non superiore a 6 con una distanza minima di 7-9 metri tra ciascun alpinista. La corda fra gli alpinisti deve rimanere sempre in leggera tensione. Ovviamente, oltre alla corda, bisogna essere muniti di tutta l'attrezzatura adeguata per affrontare un ghiacciaio, quindi, imbragatura, moschettoni, ramponi,

piccozza, indumenti adatti, ecc.

Tenersi sempre a debita distanza l'uno dall'altro in modo da non trovarsi mai più di uno alla volta sopra un eventuale ponte di neve.

Si cerchi, nel limite ovviamente delle proprie conoscenze, di procedere ortogonalmente alla disposizione dei crepacci.

Si ricordi che pericoloso non è il crepaccio aperto, ma il crepaccio nascosto sotto un ponte di neve che, se non sufficientemente solido, può crollare sotto il peso dell'alpinista. I ponti di neve gettati dai venti sui crepacci sono precari soprattutto all'inizio dell'inverno, ma anche in estate l'esposizione al sole e le variazioni di temperatura possono trasformarli in trappole mortali.

Ogni ghiacciaio ricoperto di neve è pericoloso.

Se si viene inghiottiti da uno stretto crepaccio, può essere sufficiente allargare le braccia per rimanere in superficie.

Per quanto riguarda i seracchi, essendo sempre evidenti, sono più facilmente evitabili. In presenza di seracchi, oltre al pericolo del baratro, esiste quello ancora più temibile e imprevedibile dei crolli di questi enormi blocchi di ghiaccio. I crolli in una seraccata possono verificarsi in qualsiasi momento dell'anno e in qualsiasi ora della giornata (con una preferenza nelle ore più calde) perchè le complesse forze che determinano il movimento di queste masse di ghiaccio si sottraggono a ogni previsione.

## **PRECAUZIONI**

Dovendo superare una seraccata ci si tenga, se non si riesce a trovare un varco sulle rocce laterali, alle estremità.

Dovendo passare alla base di una seraccata, si sveltisca il più possibile il passo e si evitino le ore più calde, come pure le prime ore della notte, all'inizio del rigelo, favorevoli anch'esse alla rottura delle tensioni che mantengono in equilibrio i blocchi di ghiaccio.

## Fenomeni atmosferici

*Il sole* può causare all'organismo dell'alpinista seri danni, come scottature, insolazioni e oftalmie più frequenti alle alte quote. Per prevenirli basta equipaggiarsi adeguatamente.

Discorso analogo vale per *il freddo* che può causare congelamenti o addirittura l'assideramento. Da ricordare che in nessun caso vanno ingerite sostanze alcoliche.

*Il vento* talvolta è così impetuoso che non solo ostacola il passo, ma può costringere addirittura a rinunciare all'escursione. Oltre ad avere un buon equipaggiamento, l'alpinista deve imparare a saper rinunciare all'escursione in caso di condizioni atmosferiche avverse.

*La tormenta* è una combinazione di vento, freddo, neve o pioggia, fulmini, nebbia. Procedere diventa oltremodo difficoltoso, l'orientamento difficile, lo stress e la fatica notevoli. Può causare congelamenti e assideramenti. E' necessario, in questi casi, non lasciarsi prendere dallo sconforto, ma reagire con calma alla situazione vagliando il comportamento più saggio da tenere in base al tipo di terreno, all'ora e alle condizioni fisiche: talvolta si potrà scendere, talaltra sarà più conveniente cercarsi un riparo o crearselo. L'esperienza e una buona preparazione fisica sono fattori determinanti per cavarsela anche nelle peggiori tormentate.

Di fronte ai *fulmini* e ai *temporali* l'alpinista e l'escursionista sono del tutto impotenti. Alle prime avvisaglie di temporale sarà bene abbandonare cime, creste, vie ferrate e in generale tutti i luoghi più marcati in quanto il fulmine cerca sempre la via più breve per toccare terra, lasciare in disparte l'attrezzatura metallica, non tenersi nel bel mezzo di piatte distese, non ripararsi sotto alberi isolati, allontanarsi dalle pareti verticali specialmente se percorse da fessure, colatoi e piccoli corsi d'acqua in quanto sono degli ottimi conduttori. Allontanarsi dai grandi blocchi isolati e se ci si ripara in una grotta ci si tenga lontano dall'imboccatura, ma anche da eventuali fessure che si trovano all'interno, specialmente se percorse dall'acqua.

La cosa più giusta da fare è trovarsi al più presto un riparo sicuro, una baita, un rifugio, un bivacco; un bosco fitto può costituire un buon riparo, purchè sotto un albero non isolato e più basso di quelli circostanti. Se si è obbligati a stare in una zona aperta stare accovacciati a piedi uniti e con le ginocchia ravvicinate, mantenendo il contatto con il terreno con la più piccola area corporea possibile, in modo da limitare al minimo le lesioni dovute alle correnti che si disperdono lungo il terreno (corrente di passo). Può essere utile stare seduti sullo zaino o su una corda asciutta. E' buona norma mantenere tappate le orecchie. Se si è in gruppo mantenersi lontani gli uni dagli altri.

Gli oggetti metallici non attirano di per se la corrente (a meno che sporgano in modo significativo dallo zaino, come può accadere per ombrelli, bastoncini, piccozze, sci, ecc...), ma devono essere riposti lontano dal corpo perché sono dei buoni conduttori e possono provocare gravi lesioni da contatto. Stesso discorso per anelli, bracciali, catenine, occhiali, ecc.

La sensazione di pelle che pizzica, l'elettrizzazione dei capelli, un odore di bruciato, la comparsa di crepitii o scintille (fuochi di S. Elmo) stanno ad indicare imminente pericolo di scarica. L'inizio e la fine di un temporale costituiscono i momenti più pericolosi.

Si dovrebbe, infine, seguire la regola del 30 secondi/30 minuti che indica che vi è pericolo di essere colpiti da un fulmine finché l'intervallo tra fulmine e tuono si mantiene minore di 30 secondi, e che si dovrebbe ricominciare l'escursione solo dopo 30 minuti dall'ultimo tuono percepito.

Attenzione: non usare i teli termici alluminizzati durante un temporale e ricordate che una persona colpita da un fulmine non rimane "carica elettricamente" e quindi soccorrendola non si rischia nulla.

*La nebbia* causa la perdita dell'orientamento e può portare fuori strada anche l'alpinista più esperto. E' indispensabile saper leggere la carta topografica e servirsene, in abbinamento con bussola e altimetro, per individuare la giusta rotta. Meglio ancora sarebbe essere muniti di apparecchio GPS. Talvolta su terreno molto accidentato, specialmente ad alta quote, diventa difficile anche con questi strumenti mantenere la rotta, pertanto può essere più saggio fermarsi e, costruito un riparo, attendere che le condizioni migliorino.

Al di sopra dei 3000m, ma nei soggetti più deboli anche a quote inferiori, l'alta quota può provocare problemi: l'organismo, a motivo della diminuzione dell'ossigeno presente nell'aria, comincia ad avere difficoltà di adattamento. *Mal di montagna* viene chiamato il mancato adattamento al variare della quota.

## **I pericoli soggettivi**

Sono i pericoli che l'alpinista crea da se, vuoi per la sua impreparazione tecnica o atletica, vuoi per la sua disattenzione, vuoi infine per la sua incapacità di valutare i pericoli oggettivi

### **La mancanza di allenamento**

L'efficienza fisica è fondamentale per affrontare la montagna con una certa tranquillità; diversamente si rischia al primo imprevisto non solo di non portare a termine la salita, ma, ancora più grave, di farsi del male.

L'efficienza fisica inoltre aiuta a sopportare meglio l'inclemenza del tempo e a rimanere sempre lucidi anche nei frangenti più difficili.

### **La mancanza di tecnica e di esperienza**

Queste mancanze possono costituire un grave pericolo perchè impegnano l'alpinista più del necessario anche su modeste difficoltà, che si possono trasformare in incidenti gravi.

La mancanza di esperienza impedisce la valutazione serena delle difficoltà e dei pericoli tanto da spingere l'alpinista spesso volte a sottovalutarli o a ingigantirli. Anche una inadeguata preparazione teorica degli aspetti caratterizzanti la montagna può essere motivo di pericolo.

Frequentare quindi una buona scuola di alpinismo o escursionismo, aggiornarsi, studiare i percorsi, imparare a valutare le proprie capacità, il proprio grado di allenamento, far tesoro dei suggerimenti dei più capaci, sono solo alcuni dei mezzi per ovviare a questo pericolo.

### **Distrazione**

Difficilmente l'alpinista si distrae su una ripida parete o lungo un sentiero sospeso su una gola strapiombante; invece, talvolta, tratto in inganno dalla relativa facilità del percorso, allenta l'attenzione, andando incontro a pericoli anche gravi. Non pochi sono stati gli alpinisti che hanno perso la vita sulla via del ritorno dopo aver scalato una difficilissima parete, oppure escursionisti che dopo aver percorso sentieri acrobatici si sono distratti con conseguenze per loro fatali su sentieri solo in apparenza meno pericolosi.

La distrazione tende ad aumentare quando si è affaticati, perciò si cerchi anche in tali situazioni di rimanere sempre presenti a se stessi e di valutare con calma quanto si sta facendo.

### **Equipaggiamento inadeguato**

L'equipaggiamento non adeguato, non consentendo di procedere con sicurezza, è spesso causa di qualche brutto incidente.

Così ad esempio un paio di scarponi non adatti al tipo di terreno che si affronta possono causare una disastrosa scivolata; guanti leggeri di pelle possono non proteggerci a sufficienza dal freddo intenso, ecc.