

Racchette da neve: In armonia con la natura

Il monitore deve preparare accuratamente le escursioni con le racchette da neve in montagna e anche in zone collinose. La scelta delle vie, le condizioni meteorologiche, la forma fisica e l'equipaggiamento dei partecipanti richiedono un'attenzione particolare.

Il potenziale di rischio durante le escursioni in montagna è elevato e chi vuole avventurarsi ad alte quote deve prestare attenzione alla scelta delle vie, alle condizioni meteorologiche, al senso d'orientamento, alla propria forma fisica e all'equipaggiamento. Per recarsi nelle zone alpine occorre frequentare un corso sulle valanghe, nel caso contrario si raccomanda caldamente di farsi accompagnare da una guida.

Attrezzature sicure per escursioni sulla neve

Gli sport invernali esigono da chi li pratica il rispetto totale della natura, la quale in determinate situazioni può celare dei grossi pericoli. Basti pensare alla massa di neve che ad alte quote, soprattutto nelle regioni alpine, può mettere a repentaglio la vita degli escursionisti se essi non prendono le dovute precauzioni.

- Al di sopra delle zone boschive il rischio di valanghe è elevato. Chi desidera fare del fuoripista deve sempre farsi accompagnare da una guida di montagna.
- Oltre all'**equipaggiamento invernale classico** (pantaloni e giacca da sci, occhiali da sole e delle buone calzature) bisogna munirsi di una farmacia di pronto soccorso, di una coperta o di un sacco a pelo, di uno strumento cerca persone (da usare in caso di slavine), di una sonda e di una pala leggera.
- Prima dell'escursione informarsi sempre sulle condizioni meteorologiche e della neve (pericolo di valanghe!).
- Munirsi anche di una torcia elettrica da usare in caso di emergenza al buio.

Non sopravvalutare mai le proprie capacità di prestazione

Si consiglia di darsi il cambio alla testa del gruppo per recuperare. Il freddo costringe ad assumere un ritmo moderato durante le escursioni, per la gioia delle vie respiratorie. Da un punto di vista prettamente medicale non vi è alcun motivo di evitare gli sport di resistenza durante l'inverno, tuttavia è necessario seguire alcune regole ben precise.



- Riscaldare i muscoli! Quanto più la temperatura esterna è bassa, tanto più la fase di riscaldamento sarà lunga e l'intensità di allenamento bassa.
- Non si dovrebbero mai eseguire degli allenamenti ad alta intensità o delle forme di intervallo in presenza di basse temperature o di vento. Attenzione in particolare alla combinazione dei due fenomeni (fattore Windchill), si tratta infatti di condizioni in cui il

freddo viene percepito in modo molto sgradevole.

- Respirare a bocca aperta aria gelata raffredda le vie respiratorie, ciò che aumenta il rischio di sviluppare malattie da raffreddamento. A basse temperature si consiglia la respirazione nasale, la quale riscalda e umidifica meglio l'aria respirata, evitando così i disturbi summenzionati.
- Se la colonnina del mercurio scende sotto lo zero si consiglia di respirare attraverso un fazzoletto posto davanti alla bocca per evitare che le vie respiratorie si secchino.
- Al di sotto dei 15° C è necessario ridurre la durata dell'allenamento.
- Ricordarsi di ingerire liquidi. A basse temperature, con la respirazione il corpo perde molti liquidi (sino a 1,5 litri/ora). Perciò in inverno è molto importante ingerire una quantità sufficiente di liquido, sebbene la sensazione di sete non sia così marcata. Lo stomaco digerisce più velocemente le bevande tiepide rispetto a quelle troppo fredde o troppo calde, che lo obbligano a lavorare inutilmente.

La natura esige rispetto

Gli adepti degli sport invernali devono agire nel pieno rispetto del mondo animale e vegetale. Durante la stagione fredda, la selvaggina è molto sensibile alle sollecitazioni esterne. In questo periodo, il cibo non è facile da trovare e il consumo di energia per mantenere la giusta temperatura corporea è assai elevato.

La fuga nella neve, per questi animali richiede molti sforzi con un conseguente forte consumo di energia, ciò che può mettere a repentaglio la loro vita.

Basta seguire delle semplici regole comportamentali per evitare di disturbare gli animali selvatici e riuscire comunque a godere delle meraviglie offerte dalla natura in inverno.



- Rispettare le zone protette e gli habitat naturali riservati alla selvaggina. [Le cartine scialpinismo pubblicate dall'Ufficio federale di topografia](#) evidenziano queste aree sensibili.
- Nella misura del possibile scegliere percorsi segnalati e già esistenti.
- Scegliere la via più veloce per attraversare il limite del bosco. In questazona vive il fagiano di monte che trascorre buona parte dell'inverno in una tana scavata da lui stesso nella neve. Ogni volta che questo volatile deve lasciare il suo covo consuma una quantità enorme di energia.
- Scansare gli animali nella misura del possibile e osservarli soltanto ad una certa distanza, evitando di seguirli. Non procedere su sentieri frequentati dalla selvaggina. Nel caso in cui si incontrassero degli animali rimanere immobili e aspettare fino a quando si allontanano spontaneamente.
- Evitare discese all'interno del bosco e prestare attenzione agli alberi giovani. Scendere per la strada percorsa all'andata.
- Evitare le escursioni al tramonto o all'alba, poiché molti animali in questi momenti della giornata partono alla ricerca di cibo.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO