



SCUOLA

SCI-ESCURSIONISMO

*“Adriano
Perissinotto”*

SAN DONA' DI PIAVE
2010-2011





ATTREZZATURA ED EQUIPAGGIAMENTO

SEZIONE
SAN DONA' di P.

CRITERI GENERALI

1. SICUREZZA
2. COSTO
3. PESO
4. PRESTAZIONI

CRITERI GENERALI

1. PRESTAZIONI
2. SICUREZZA
3. COSTO
4. PESO

CRITERI GENERALI

1. PESO
2. PRESTAZIONI
3. SICUREZZA
4. COSTO

CRITERI GENERALI

1. COSTO
2. PESO
3. PRESTAZIONI
4. SICUREZZA

SCUOLA SFE
A. P.





ATTREZZATURA ED EQUIPAGGIAMENTO

SEZIONE
SAN DONA' di P.

0	ZAINO	capienza forma componenti marchio
1	ABBIGLIAMENTO RISERVA RICAMBIO	guanti di ricambio berretto di riserva giacca ricambi
2	ATTREZZATURA AUTOSOCORSO	ARVA pala sonda
3	CASSETTINA MEDICINALI	benda elastica, cerotti di misure diverse, laccio emostatico, forbice, disinfettante, guanti in lattice, aspirina,
4	CASSETTINA ATTREZZI PER RIPARAZIONI	pinza cacciavite viti filo di ferro nastro adesivo

SCUOLA SFE
A. P.



(CONTINUA)



ATTREZZATURA ED EQUIPAGGIAMENTO

SEZIONE
SAN DONA' di P.

5	ATTREZZATURA PER ORIENTAMENTO	carta topografica bussola altimetro
6	CASSETTINA VIVERI	a scelta, meglio se integratori con alto contenuto calorico e poco ingombro.
7	CONTENITORI BEVANDE	termos bottiglia
8	ATTREZZATURA PER EMERGENZA	telo termico, pila frontale, cordino, moschettoni, accendino, cellulare e portacellulare
9	ATTREZZATURA PER LA CURA PERSONALE	occhiali da sole lucido da labbra crema solare
10	ATTREZZATURA PER LA DOCUMENTAZIONE	fotocamera, notes

SCUOLA SFE
A. P.



MEGAMODO



SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



0- LO ZAINO

- Lo zaino è il compagno di gita che contiene tutto l'equipaggiamento, è un accessorio importante per uno sciatore escursionista;
- la leggerezza dello zaino è un requisito importante,
- deve essere comodo da portare per ridurre la fatica,
- distribuire bene il peso sulle spalle e sul bacino,
- non impedire la respirazione,
- non sbilanciare durante la discesa o la sciata,
- "pattella" ampia e due tasche distinte per riporre oggetti di pronto utilizzo,
- spallacci imbottiti e giro vita regolabili,
- imbottitura interna sul lato a contatto con la schiena.
- lacci esterni per fissare gli sci,
- altezza commisurata alla lunghezza del dorso dello sciatore



0- LO ZAINO

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- **Dimensioni diverse a seconda dell'escursione e della lunghezza.**
- **Per escursioni fuori pista, più lunghe ed impegnative, occorre uno zaino di media capienza (35 litri) con caratteristiche idonee.**
- **Forma tale da mantenere il baricentro del carico il più vicino possibile al corpo con ampi canali di passaggio dell'aria sul dorso per ridurre la sudorazione.**
- **Indispensabile telaio rigido, situato internamente alla struttura, col compito di mantenere inalterata la sagomatura del dorso e la distribuzione del carico.**
- **Spallacci e cinturone devono essere dimensionati ed imbottiti.**
- **Cinturoni con sistema di regolazione efficace mediante cinturini che consentono di adattare il cinturone alle dimensioni dei fianchi, subito sopra al bacino, per scaricare una parte del carico dalle spalle.**
- **Molto utile la presenza di un cinturino pettorale con la funzione di mantenere nella giusta posizione gli spallacci.**



0- LO ZAINO

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- Per le donne esistono versioni "lady" degli zaini, provvisti di maggiore curvatura degli spallacci, di una minor larghezza dello schienale e di un arrotondamento del fondo per consentire un miglior appoggio sul bacino.
- Ultimamente sono stati ideati sistemi d'ammortizzazione posizionata nella parte anteriore degli spallacci, per consentire un molleggiamento e una migliore distribuzione del carico.
- Materiali: ormai tutti gli zaini sono costruiti in tessuto di nailon più o meno pesante o meglio di cordura; maggiore è la grammatura del tessuto, maggiore è la resistenza agli sfregamenti, l'impermeabilità ed il peso.
- Nessuno zaino è completamente impermeabile; in caso di pioggia utile un coprizaino.





**SEZIONE
SAN DONA' di P.**



**SCUOLA SFE
A. P.**



0- LO ZAINO

- **Gli zaini molto aderenti alla schiena oppongono allo svantaggio di una maggiore sudorazione, il vantaggio di uno sbilanciamento decisamente inferiore in fase di curva o nei tratti alpinistici.**
- **Evitare di appendere all'esterno parte dell'equipaggiamento: si evita di bagnarlo, di perderlo e si diminuisce lo sbilanciamento.**
- **Esistono zaini allungabili che quasi raddoppiano la capienza in caso di necessità e che sono molto utili per infilarvi le gambe durante i bivacchi o per proteggere un ferito.**
- **Ma uno zaino troppo grosso diventa difficile da portare.**
- **Alcuni zaini recano all'interno un pezzo di materiale espanso utilizzabile come materassino di emergenza, molto utile per l'isolamento dalla neve.**

1a- ABBIGLIAMENTO DI RICAMBIO

SEZIONE
SAN DONA' di P.

- **Maglietta**
- **Maglietta**
- **Fleece**
- **Guanti**
- **Guanti**
- **Berretto**
- **Occhiali**

Nello zaino

SCUOLA SFE
A. P.





1b-ABBIGLIAMENTO DI RISERVA

SEZIONE
SAN DONA' di P.

- **Uno strato di rivestimento superficiale:**
- **Gilet**
- **Giacca**
- **Giacca a vento**
- **Sopraguanti**
- **Sovrapantoloni**
- **Passamontagna**
- **Scaldacollo**

Nello zaino

SCUOLA SFE
A. P.





2a- Autosoccorso: ARVA

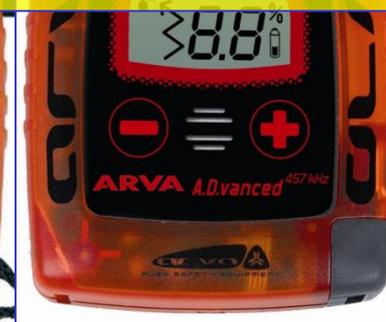
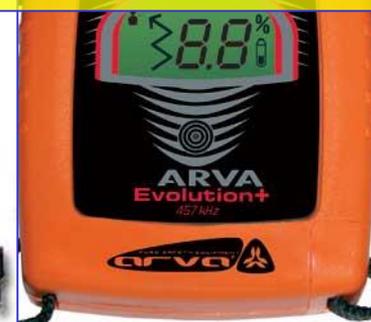
SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- **Apparecchio Ricerca travolti in Valanga.**
- **L'apparecchio di ricerca travolti da valanga (A.R.VA.), è un attrezzo indispensabile.**
- **L'ARVA è un dispositivo elettronico di autosoccorso;**
- **in pratica è una ricetrasmittente sulla frequenza fissa internazionale di 457 kHz che ha la possibilità di essere commutata in ricevente in caso di bisogno.**
- **Il segnale ricevuto aumenta di intensità all'avvicinarsi alla trasmittente.**
- **In commercio ora ci sono due tipi di ARVA: analogici e digitali, assolutamente compatibili.**
- **La differenza è nel loro modo di funzionamento. Tutti i praticanti di sport in montagna in inverno devono essere muniti di ARVA ed essere preparati ad usarlo.**





2b- Autosoccorso: Pala

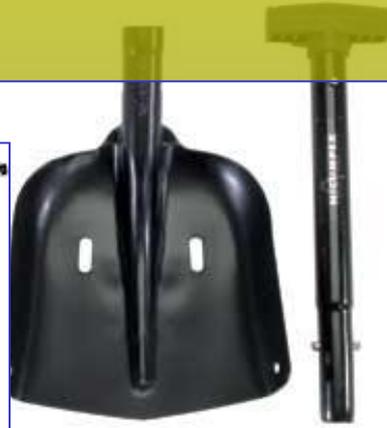
SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- Il secondo elemento fondamentale per l'autosoccorso.
- Attrezzo essenziale da utilizzare in caso di incidente da valanga per localizzare e liberare velocemente un compagno sepolto.
- La pala va inoltre utilizzata per la valutazione delle condizioni del manto nevoso (blocco di slittamento e profilo stratigrafico) e per la costruzione di ricoveri di fortuna (bivacco).
- L'ARVA senza pala è praticamente inutile come entrambi sono inefficaci senza adeguata preparazione e allenamento al loro uso.
- La pala deve essere leggera, robusta, maneggevole e pratica da montare e usare nello scavo.
- Esistono pale di diverso materiale: policarbonato, alluminio, plastica (migliori i primi due sulla neve compatta).
- Il manico è comodo se è telescopico in modo da poter aumentare il braccio di leva nelle operazioni di scavo.





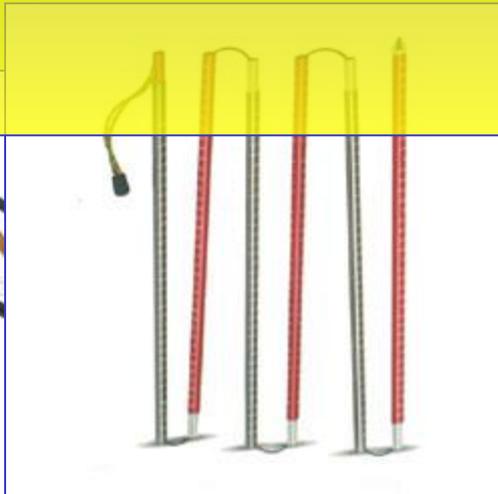
2c- Autosoccorso: Sonda

SEZIONE
SAN DONA' di P.

- Il terzo elemento per l'autosoccorso che permette di individuare rapidamente la posizione del sepolto dopo averlo localizzato con l'ARVA.
- La sonda abbassa i tempi di scavo e permette un soccorso più rapido localizzando precisamente il travolto.
- Le sonde cosiddette "a frusta" hanno al loro interno un cordino elastico che mantiene unite le varie sezioni della sonda.
- Sono quelle consigliate: il loro montaggio è molto rapido e funzionale.
- Sul mercato esistono in commercio sonde per scialpinisti e sonde per professionisti, le seconde sono in genere più lunghe (fino a più di 3 metri, le sonde classiche arrivano a 2,40m), più robuste e pesanti.



SCUOLA SFE
A. P.





3- Farmacia

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- Ogni gruppo di sciatori alpinisti dovrebbe portare con sé una piccola farmacia di pronto soccorso. Presentiamo un elenco di materiali per il primo soccorso, valido per una singola persona o per un gruppo, se ampliato in quantità:
- Laccio emostatico
- Benda elastica
- Compresse di garza
- Bende e telo triangolare
- Fazzolettini disinfettanti
- Cerotti medicati
- Nastro di cerotto
- Forbici e pinzette
- Collirio antinfiammatorio
- Antipiretici in compresse (acido acetilsalicilico)
- Antidolorifici in compresse (ketorolac, piroxican)
- Pastiglie per dolori addominali (scopolamina bromuro)
- Pastiglie per diarrea (loperamide)
- Pastiglie per cefalea (propifenazone, bultalbital)
- Bustine per bruciore di stomaco (sucralfato, sulglicotide)
- Pomata anestetica (xilocaina)





4- Cassetta riparazioni

SEZIONE
SAN DONA' di P.

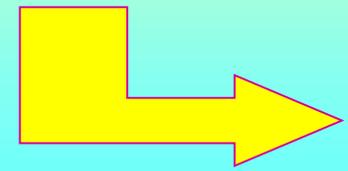
Si consiglia:

1. un cacciavite a larve multiple,
2. una piccola pinza,
3. una rotella di scorta con rondelle di fissaggio di varie misure,
4. filo di ferro dolce sottile,
5. nastro adesivo telato,
6. rivetti,
7. pelle di foca di ricambio,
8. colla per pelli,
9. viti varie per gli attacchi,
10. temperino.

SCUOLA SFE
A. P.



=





5- Orientamento

SEZIONE
SAN DONA' di P.

Orienteering



- **Cartina**
- **Bussola**
- **Altimetro**
- **GPS (??)**



SCUOLA SFE
A. P.





SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



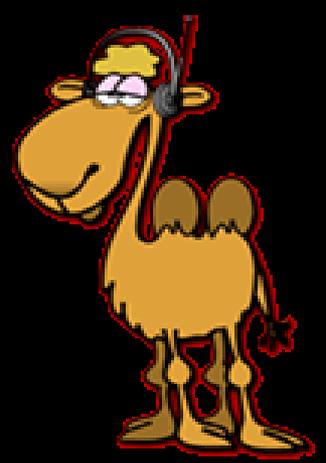
6- Cassettina alimenti

- La regola principale è molto semplice:
- non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma esistono molti alimenti che possono farla perdere.
- Il fabbisogno calorico può oscillare dalle 2.000 alle 5.000 kcal al giorno a seconda del sesso, dell'età e dell'intensità e durata dello sforzo sostenuto, normalmente 3000 per un uomo, 2500 per una donna.
- E' superfluo ricorrere agli integratori; basta solo rispettare la giusta ripartizione tra i nutrienti.
- **Caratteristiche:**
 - cibi leggeri di peso,
 - cibi ricchi di calorie
 - poco ingombranti,
 - facilmente assimilabili





SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



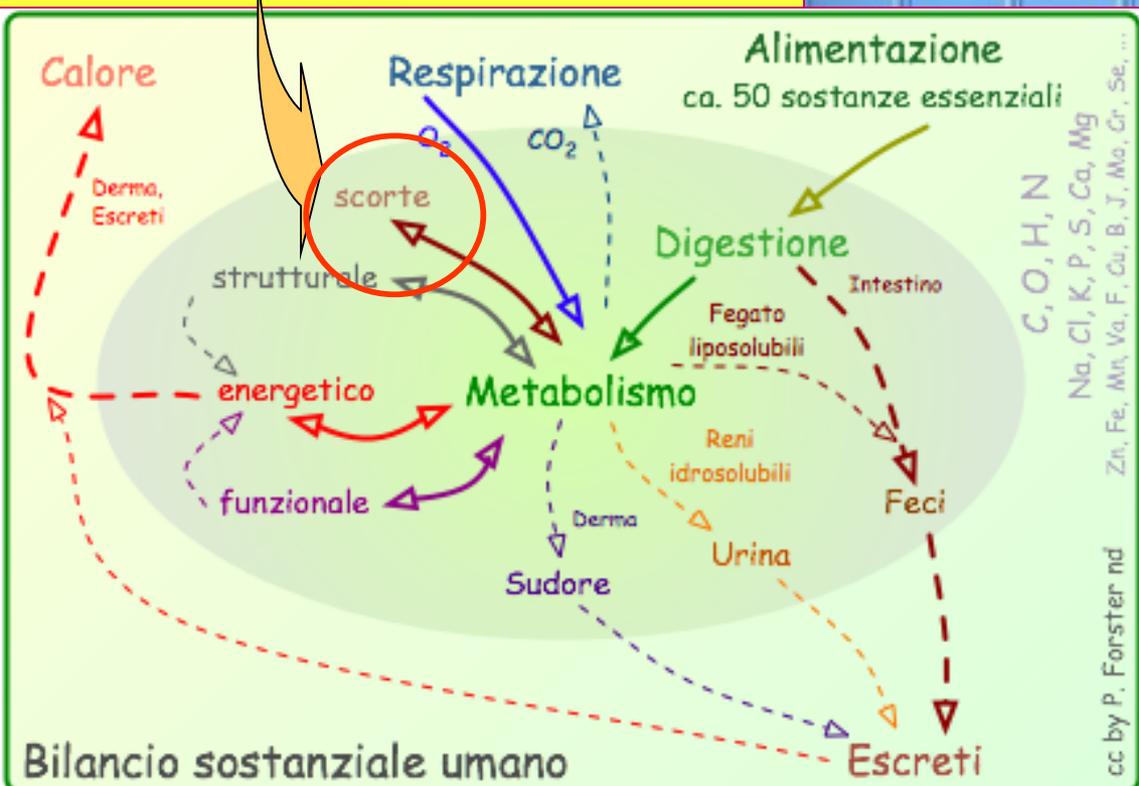
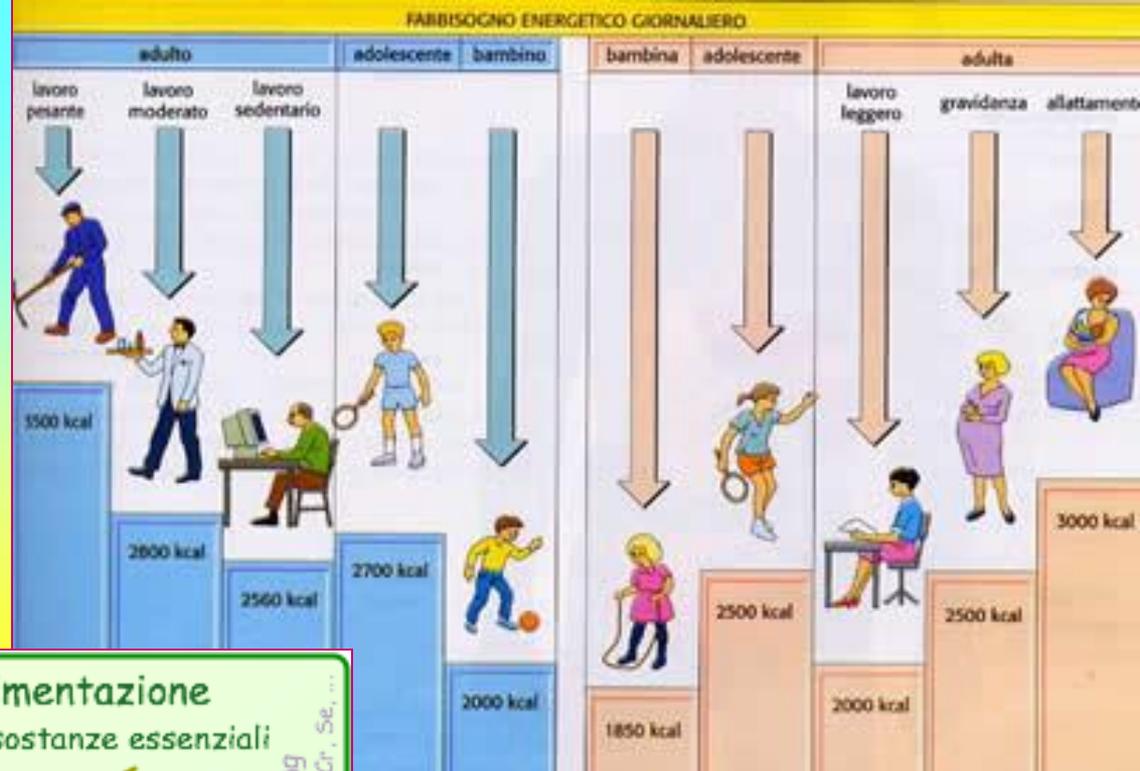
il metabolismo

- Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il metabolismo basale, la termogenesi indotta dalla dieta e l'attività fisica.
- Il metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali.
- Il nostro metabolismo accelera aumentando i bisogni vitali del nostro corpo, incrementando il dispendio energetico.
- Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. In un individuo sano e sedentario il metabolismo basale rappresenta circa il 60-75% del dispendio energetico totale.



Dispendio energetico nell'adulto





il metabolismo



Consumo calorico



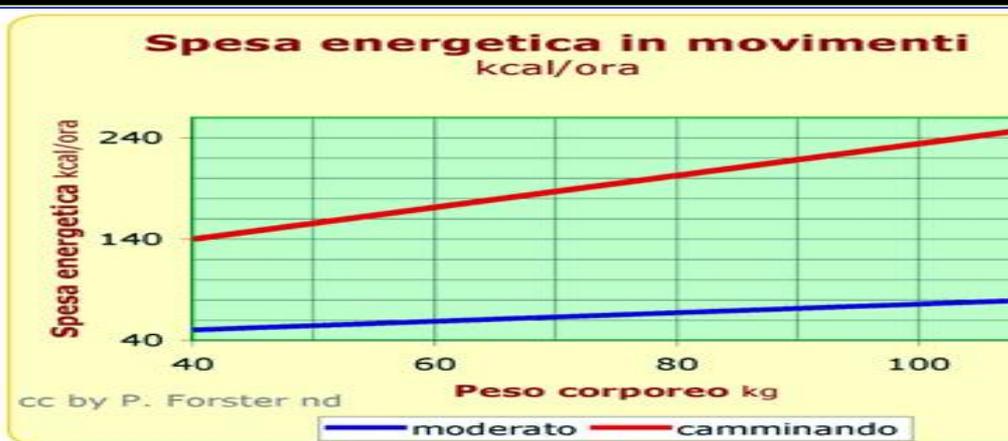
SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.

	Kcal*Kg/h
Sci di fondo leggera intensità	7,0
Sci di fondo moderata intensità	8,0
Sci di fondo vigorosa intensità	9,0
Sci di fondo ritmo gara	14,0
Sci di fondo massima intensità	16,5
Sci discesa leggera intensità	5,0
Sci discesa moderata intensità	6,0
Sci discesa vigorosa intensità, gara	8,0

$9\text{kcal} \times 70\text{kg} = 630 \text{ klc/ora} \times 5 \text{ ore} = 3150 \text{ kcal}$





7- Bevande

SEZIONE
SAN DONA' di P.



- La necessità idrica giornaliera, in un soggetto nella norma con moderata attività fisica è di circa 2,5 litri, 2,2 litri per le donne e 2,9 per gli uomini.
- Questo fabbisogno può aumentare in condizioni di attività intensa e prolungata.
- Va ricordato che gran parte di essa, è presente nei cibi, quali frutta e ortaggi; ma almeno 1,5 litri devono essere assunti con bevande.
- E' fondamentale disporre durante l'escursione invernale di bevande calde.
- Thermos, classici in plastica, oppure metallici a doppia parete.
- Capacità variabili da 1/2 a 1 litro secondo le proprie abitudini.
- Più avanza la stagione, più si alza la temperatura, più aumenta la sudorazione, più aumenta il bisogno di liquidi.

SCUOLA SFE
A. P.





8- Emergenza

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



1. **Telo termico:** è un sottile supporto plastico, nelle dimensioni tipiche di 1,8 x 2 m, con una superficie riflettente (spesso alluminata), che offre una protezione d'emergenza estremamente leggera. Utile in caso di incidenti, soste forzate ed eventuali bivacchi. Serve per mantenere la temperatura corporea in caso di infortunio o di bivacco d'emergenza.
2. **Pila con lampadina frontale:** consigliabile anche nelle brevi gite in cui non si prevede un pernottamento. Un qualsiasi ritardo può renderla indispensabile.
3. **Bastoncino telescopico**
4. **Cordino e moschettone**
5. **Coltellino svizzero (o sardo)**





8- Emergenza

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



1. Spray antizoccolo per pelli
2. Paraffina di scorrimento per solette
3. Candela, serve nei rifugi non custoditi e in caso di bivacco forzato in truna.
4. Accendino o fiammiferi.
5. Cellulare e portacellulare.
6. Tessera del C.A.I. quando si pernotta in rifugi del Club Alpino Italiano o di altri club esteri con trattamento di reciprocità. Si ricorda che l'associazione al C.A.I. copre fino a un certo massimale le spese di soccorso, in caso di incidente, con una speciale formula assicurativa.





SEZIONE
SAN DONA' di P.

9- Cura personale

- Oltre al sole, anche le giornate nuvolose possono creare problemi non indifferenti sia agli occhi che alla pelle.
- Necessaria una crema solare ed una protezione per le labbra.

SCUOLA SFE
A. P.



Invisible Contribution. Visible Success.

Beneficial Contribution - The coating on this fabric can barely be seen with the naked eye. But, like most BASF products, its performance is crucial. Defying intense wind and extreme conditions. Protecting mountain from the wind and sun.

Visible Success - Working closely with customers to develop and optimize solutions. The results of these partnerships are worth noting. Improved protection, increased quality and lower costs contribute to the success of our customers. And a better quality of life for us all.

Visible Success - Working closely with customers to develop and optimize solutions. The results of these partnerships are worth noting. Improved protection, increased quality and lower costs contribute to the success of our customers. And a better quality of life for us all.

Visible Success - Working closely with customers to develop and optimize solutions. The results of these partnerships are worth noting. Improved protection, increased quality and lower costs contribute to the success of our customers. And a better quality of life for us all.

BASF
The Chemical Company

Invisible Contribution. Visible Success.

Beneficial Contribution - The coating on this fabric can barely be seen with the naked eye. But, like most BASF products, its performance is crucial. Defying intense wind and extreme conditions. Protecting mountain from the wind and sun.

Visible Success - Working closely with customers to develop and optimize solutions. The results of these partnerships are worth noting. Improved protection, increased quality and lower costs contribute to the success of our customers. And a better quality of life for us all.

Visible Success - Working closely with customers to develop and optimize solutions. The results of these partnerships are worth noting. Improved protection, increased quality and lower costs contribute to the success of our customers. And a better quality of life for us all.

BASF
The Chemical Company



9- GLI OCCHIALI

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- **Importantissimi! Indispensabili per proteggere adeguatamente gli occhi dalla notevole radiazione ambientale.**
- **In tutte le situazioni climatiche riparare gli occhi dalle infiltrazioni d'aria o di luce, per evitare lacrimazioni o arrossamenti.**
- **Ricerca di materiali e metodi di costruzione atti a migliorare protezione e sicurezza, prima di ogni considerazione estetica.**
- **Non importa tanto la forma o il colore; devono rispondere a determinati requisiti di base:**
 1. le lenti (in acetato o policarbonato) dotate di massima protezione contro i raggi UV, antigraffio e infrangibili;
 2. le montature costruite con materiali plastici, con caratteristiche di leggerezza, resistenza e comfort.



9- GLI OCCHIALI

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- Si utilizzano lenti a specchio in caso di sole accecante, arancio o rosa per tempo variabile, e gialle o addirittura trasparenti se la visibilità è scarsa.
- **Importante è il potere filtrante e la dotazione di un efficace sistema antiappannamento ottenuto mediante il trattamento chimico o con l'ausilio di prese d'aria per la ventilazione.**
- **Caratteristiche principali: protezione 100% da raggi UV, lenti antigraffio, antiappannamento, infrangibili, montatura confortevole, leggera, resistente.**
- **Non abbiate esitazione a spendere: gli occhi vanno protetti e curati con la massima attenzione.**
- **Errori: molti pensano che gli occhiali siano utili solo nelle giornate con il sole che "spacca i sassi". In tutte le situazioni meteo contribuiscono a proteggere gli occhi.**



10- Documentazione

SEZIONE
SAN DONA' di P.

- Macchina fotografica
- Videocamera
- Notes
- Binocollo



SCUOLA SFE
A. P.





SEZIONE
SAN DONA' di P.

SCUOLA SFE
A. P.



ALTRI ACCESSORI

- Il cardiofrequenzimetro, è uno strumento indispensabile per gli atleti d'alto livello, funzionale sia come visualizzatore giornaliero dell'allenamento, che per monitorare le frequenze cardiache a riposo.
- Il cardiofrequenzimetro può essere utilizzato anche da chi pratica lo scialpinismo a livello amatoriale; questo strumento infatti è molto utile per controllare lo sforzo ed è dotato di numerosissime funzioni.
- Il "cardio", richiede una spesa dai 100.00 euro fino ai 400.00 euro.





ALTRI ACCESSORI

SEZIONE
SAN DONA' di P.

Caschi da sci

- Il decreto legislativo 363 obbliga i minori di 14 anni a indossare caschi da sci ma è buona norma pensare che i caschi da sci sono utili a tutti.
- I caschi da sci devono essere omologati per garantire la sicurezza e limitare i danni in caso di incidente sciistico o caduta pericolosa sulla neve con gli sci ai piedi. Grazie al sistema di supporto anatomico, i caschi da sci si adattano facilmente alla testa senza infastidire il capo e limitare i movimenti del collo.
- **DETTAGLI:**
- **CALOTTA ESTERNA:** polipropilene
- **INTERNO:** vellutex
- paraorecchie estraibile; gancio per fissaggio maschera; certificazione CE.

SCUOLA SFE
A. P.





ALTRI DISPOSITIVI DI SICUREZZA

SEZIONE
SAN DONA' di P.



SCUOLA SFE
A. P.



- Il sistema di sicurezza più diffuso, in caso di travolgimento da valanga, è costituito da ARVA, pala e sonda.
- Sperimentazione nuovi dispositivi di sicurezza in corso di sviluppo.
- Airbag
- L'Airbag, sfrutta il principio di aumentare il volume del travolto (diminuendone la densità), e pertanto favorisce il galleggiamento sulla neve in movimento.
- Avagear
- L'Avagear funziona con lo stesso principio dell'Airbag, cioè aumenta il volume dei travolto.





ALTRI DISPOSITIVI DI SICUREZZA

SEZIONE
SAN DONA' di P.

Avalung

L'avalung sfrutta il principio di respirare l'ossigeno presente nella neve che avvolge il corpo. L'aria presente nella cavità posta davanti alla bocca con il passare del tempo diventa sempre più ricca di anidride carbonica. Il boccaglio è collegato ad un piccolo serbatoio di materiale poroso che a contatto con la neve riesce ad utilizzare l'aria in essa contenuta.

Sistema Recco

Il sistema Recco è composto da riflettori (piastrine di metallo inseriti nell'abbigliamento e negli scarponi) e dal detettore (apparecchio di ricerca che attualmente ha le dimensioni di una valigia e che può essere trasportato con lo zaino).

SCUOLA SFE
A. P.





S.O.S.

SEZIONE
SAN DONA' di P.

*Si salvi...
Ki può...*

SCUOLA SFE
A. P.

