

CLUB ALPINO ITALIANO
ESCURSIONISMO SENIORES
LINEE GUIDA

2ª Edizione 2021 Revisione 2



COMMISSIONE CENTRALE
PER L'ESCURSIONISMO

Gruppo lavoro escursionismo Seniores
Quaderni di Escursionismo

12

Sommario

Nota sulla revisione.....	5
INTRODUZIONE	5
1.UN PO' DI STORIA: IL CAI E L'ESCURSIONISMO SENIORES	7
Genesi dei primi nuclei Seniores.....	7
I Seniores ed il CAI	8
2. LO SCENARIO GENERALE NEL QUALE SONO CRESCIUTI I GRUPPI SENIORES	9
3. LA REALTÀ DEI GRUPPI SENIORES OGGI	11
Composizione anagrafica degli iscritti al CAI	11
C:\Users\PC-1-\Dropbox\Il mio PC (DESKTOP-6KSGBCJ)\Desktop\CCE\senior cce\quaderno 12\link\link 1.htm Elenco soci Elenco soci regione per regione riferito al 2020	11
https://docs.google.com/document/d/1xsmBsbyR7fxMEyAHgqXVGI3_R6BWiRhK/edit?usp=sharing&ouid=104651089027063431974&rtpof=true&sd=true	11
Tipologie di Gruppi e loro attività.....	12
Conclusioni	12
4. L'ESCURSIONISMO SENIORES È ESCURSIONISMO, MA NON SOLO	13
5.PIANIFICAZIONE, ORGANIZZAZIONE E CONDUZIONE DELLE ESCURSIONI SENIORES	16
Preparazione del programma	16
Progettazione della singola escursione.....	17
Indicazioni per il socio senior che partecipa alle escursioni	22
Una particolare attenzione ai soci "neofiti"	23
Escursionismo in ambiente innevato	23
Seniores e la sicurezza in escursione	26
Rischi e pericoli della montagna.	27
Gestione delle emergenze	28
6.GLI ANZIANI IN MONTAGNA: ASPETTI MEDICI	31
Senescenza e invecchiamento	31
Camminare in montagna	33
In montagna con prudenza	36
Patologie croniche	38
7. I SENIORES IN SEZIONE	43
Il Gruppo Escursionisti Seniores in Sezione	43

Direttori escursione Seniores: quali prospettive, quale formazione	44
8. LA COMUNICAZIONE NEI GRUPPI SENIORES	46
Principali strumenti per i Seniores	46
Strumenti accessori di comunicazione	48
Osservazioni generali	49
• APPENDICE 1	50
RESPONSABILITA' NELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA (RAM)	50
1- Montagna, accompagnamento e responsabilità giuridica	50
2 – Il rapporto di accompagnamento	52
3- Tipologie di accompagnamento	53
4 – I profili di colpa: generica (negligenza, imprudenza ed imperizia) e specifica	53
5 – Tra la colpa e l'evento dannoso: il nesso di causalità	54
6 – La responsabilità civile in particolare	55
7 – La responsabilità penale in particolare	56
8 – La condotta dell'accompagnatore	56
9 – La condotta dell'accompagnato	57
10 – La frequentazione della montagna e la moderazione del rischio: evoluzione di una cultura e future proiezioni	58
11 – La peculiarità della fase di "iniziazione"	59
APPENDICE 2: Tabella delle difficoltà escursionistiche completa	61
Appendice 3 : Corsi monotematici.	68
Appendice 4 Decalogo seniores.....	72
Appendice 5 Storiografia.....	72



Nota sulla revisione

L'indicazione revisione 1 indica l'introduzione di alcune integrazioni al testo e due nuove appendici la numero 2 :Scala delle difficoltà escursionistiche completa Pianificazione escursione pagina 16 .L'appendice numero 3 Corsi monotematici per escursionisti in età avanzata (Seniores) Capitolo i seniores in sezione pagina 43

INTRODUZIONE

Negli anni '80 sotto l'impulso di Teresio Valsesia e successivamente di Annibale Salsa all'interno del CAI si svilupparono nuove forme di approccio alla montagna delle quali l'escursionismo divenne una parte importante in tutte le sue componenti.

Con la formazione nelle Sezioni dei primi gruppi escursionistici, in alcune realtà i soci più anziani cominciarono a costituirsi in gruppi escursionistici più o meno autonomi che rispondevano maggiormente alle loro esigenze, gruppi con la denominazione "Escursionisti Seniores". All'inizio ben delimitati in alcune aree del territorio (soprattutto Lombardia), progressivamente in continua espansione. L'escursionismo Seniores può apparire come una normale attività escursionistica fatta da persone anziane, appunto da soci anziani: ma in realtà essi hanno loro esigenze, abitudini, problematiche di conduzione dei gruppi che danno all'escursionismo Seniores una sua particolare specificità riconosciuta dal CAI. Negli anni più recenti il movimento Seniores ha avuto diversa collocazione all'interno dell'escursionismo con la nomina di un componente in rappresentanza dell'escursionismo Seniores nella CCE e la costituzione di un piccolo e dinamico gruppo di lavoro con obiettivi ben determinati tra i quali l'aggiornamento del Quaderno dell'escursionismo Seniores. "Linee guida" pubblicato nel 2012, adeguandolo alle nuove normative ed esigenze dell'escursionismo Seniores. Il Quaderno è pubblicato sul sito della Commissione centrale escursionismo nella pagina dedicata ai Seniores: per gli argomenti trattati, oltre alla storia e la presenza sul territorio, si evidenziano le indicazioni operative che hanno recepito le recenti modifiche normative e tecniche che si sono sviluppate in questi anni. Importanti e auspicabili le osservazioni e i suggerimenti provenienti dal territorio, in modo da disporre di un testo dinamico e sempre aggiornato. Il testo, oltre a notizie storiche e le statistiche, contiene le indicazioni per costituire e gestire un gruppo sezionale escursionismo Seniores, per organizzare e condurre in sicurezza un'escursione: particolare attenzione è stata data agli aspetti di socializzazione e sanitari.

Un ringraziamento agli autori della prima edizione del Quaderno 12 che hanno tracciato la strada, un ricordo particolare come i seniores usano dire a chi è andato avanti passando il testimone della cultura dell'escursionismo Seniores, soci che abbiamo visto lavorare per anni alla casa comune dell'escursionismo Seniores con grande passione e lungimiranza.

Il gruppo di lavoro seniores presso la CCE

Il Quaderno è stato redatto dal Gruppo di Lavoro Seniores presso la Commissione Centrale Escursionismo, composto da Angelo Bassetti AE, coordinatore e referente Seniores nella CCE, Angelo Brambillasca ASE-S (Sezione di Vimercate), Elio Candussi ASE-S (Sezione di Gorizia), Maurizio Carbognin ASE (Sezione di Verona), Bruno Marconi AE (Sezione di Mandello Lario). Ha partecipato Tiziano Viscardi ANE, referente per la Scuola Centrale Escursionismo. Il capitolo 6 sugli Aspetti medici è stato redatto da Antonio Iannucci, medico (Sezione di Verona). Appendice 1 a cura di Vincenzo Torti.

Presentazione da parte del Presidente della Commissione Centrale Escursionismo CCE.

ANC Marco Lavezzo.

L'escursionismo non ha età. È un'attività che fa bene alla salute, al corpo e allo spirito. Per questo è particolarmente adatta anche nell'età più avanzata. Le attività sociali del CAI, proprio perché socializzanti, hanno qualcosa in più: sviluppano le relazioni, combattono la solitudine, costituiscono un reciproco stimolo a ritrovarsi e a condurre uno stile di vita attivo.

L'escursionista senior ha però esigenze particolari, che gli organizzatori delle escursioni e i coordinatori dei gruppi devono conoscere e rispettare. Le presenti linee guida, predisposte con passione e competenza dal Gruppo di Lavoro della CCE quale aggiornamento del primo documento pubblicato nel 2012, sono lo strumento indispensabile per pianificare, organizzare e condurre le attività dei gruppi seniores.

Questa pubblicazione testimonia la rinnovata attenzione della Commissione Centrale per l'Escursionismo verso il movimento seniores. Un'attenzione che, talora, è mancata perché non se ne erano comprese appieno le esigenze e le peculiarità. Soprattutto, non se ne erano comprese appieno le potenzialità.

L'Escursionismo Senior è escursionismo a tutti gli effetti: una particolare forma di frequentazione che si concentra sulla conoscenza e sul godimento della natura, del paesaggio, del territorio. Dove l'attività fisica non è lo scopo, ma serve a raggiungerlo. L'escursionista senior porta con sé il bagaglio di esperienze e di conoscenze di una vita che, pur continuando a svilupparlo, può condividere e trasmettere in un circolo virtuoso di accrescimento reciproco. L'escursionista senior, in quanto pensionato, ha anche più tempo e, se da un lato può svolgere attività infrasettimanale riducendo il carico di frequentazione dei sentieri nel fine settimana, dall'altro può dedicarsi allo sviluppo dell'escursionismo in sezione e nella società. Penso ad esempio alla potenzialità enorme di proporre attività per le scuole.

Tutto questo è possibile se i gruppi di escursionismo seniores sono aperti. Non si deve correre il rischio di essere chiusi e autoreferenziali. L'Escursionismo Senior non è un settore a sé: è una componente integrata e importante dell'Escursionismo CAI, che sviluppa competenze specifiche per rispondere alle esigenze di socializzazione degli escursionisti più anziani, che a loro volta partecipano attivamente alla vita sociale della sezione e mettono a disposizione della collettività esperienza e competenza.

Con una novità: la CCE ha scelto di non continuare la seppur importante esperienza dell'Accompagnatore specializzato Senior, perché l'Escursionismo Senior è e deve essere patrimonio di tutto l'Escursionismo e ogni accompagnatore deve conoscere le presenti linee guida. Nel contempo, sono previsti percorsi formativi di approfondimento specifico per chi intende seguire con maggior dedizione le attività dei gruppi seniores.

Ecco l'importanza di questo documento, che ho il piacere di presentare: uno strumento di informazione e di formazione per tutti gli accompagnatori affinché, in ogni sezione CAI, sappiano riconoscere e valorizzare l'Escursionismo Senior.

Marco Lavezzo

Presidente Commissione Centrale per l'Escursionismo

1. UN PO' DI STORIA: IL CAI E L'ESCURSIONISMO SENIORES

Dopo la fondazione del Club Alpino Italiano nel 1863, tra fine Ottocento e inizio Novecento si assistette in molte città di tutto il Regno d'Italia, all'apertura di sezioni del Club Alpino ad opera di rappresentanti della borghesia e delle élites culturali, economiche ed alpinistiche. Poche furono le adesioni, tra l'altro molto contrastate, di persone di altre estrazioni. Fu solo dopo la Prima guerra mondiale, che il CAI si aprì ad una rappresentanza sociale più ampia.

Genesi dei primi nuclei Seniores

Parecchi soci della prima ora, che entusiasticamente si affiliarono al CAI nella seconda metà del '800, verso gli anni '20 e '30 del '900 erano oramai diventate persone mature o anziane con le tipiche difficoltà dell'età senile ad affrontare escursioni impegnative e dislivelli consistenti. Fu così che gradualmente in diverse sezioni maturò l'idea di organizzare escursioni specifiche per anziani e famiglie.

Nel 1934 presso la S.E.M. (Società Escursionisti Milanesi) si organizzò la prima escursione sociale (con 1000m di dislivello!) riservata a soci anziani. Ben presto *"il collaudo per anziani"*, questo fu il primo nome dell'iniziativa, divenne un rito che si protrasse per parecchi decenni fino alla soglia del nuovo millennio.

Ma fu nel secondo dopoguerra, terminata la fase più critica della ricostruzione, a partire dagli anni del boom economico, che in molte sezioni iniziarono ad aggregarsi organicamente gruppi di escursionisti anziani. Favoriti da un sistema previdenziale che consentiva il raggiungimento dell'età pensionabile ancor nel pieno della vigoria fisica, molti soci si trovarono ad avere molto tempo libero da dedicare al proprio hobby preferito: andare in montagna.

Nel 1973 nella sezione di Bergamo venne fondato il primo nucleo sezionale di Escursionismo Seniores "Gruppo Enrico Bottazzi" che organizzava, ed organizza tuttora, escursioni infrasettimanali specifiche per soci anziani.

Nell'arco di venticinque anni, tra il 1974 e il 1999 in Lombardia si assiste ad una proliferazione consistente di gruppi Seniores in sezioni piccole e grandi. E fu proprio in Lombardia che l'Escursionismo Seniores ebbe il primo riconoscimento ufficiale.

Nel 1986 nell'ADR di Brescia venne approvata la costituzione di una Commissione regionale di Escursionismo Seniores prima ancora che l'Escursionismo avesse un riconoscimento ufficiale. Difatti è solo nel 1991, con il Presidente Generale Bramanti, che fu riconosciuto l'Escursionismo come Organo Tecnico.

Contemporaneamente sorgono gruppi di Escursionisti Seniores sia nella Regione Veneta (VFG) e un po' su tutto il territorio nazionale distribuiti a macchia di leopardo. La nascita di tanti di questi gruppi ha come conseguenza il moltiplicarsi di iniziative specifiche regionali e nazionali.

Nel 1993 in Lombardia si organizza il primo Raduno Regionale sul Monte Generoso. I raduni regionali lombardi, intitolati a Anna Clozza antesignana del movimento senior, sono proseguiti regolarmente fino al 26° di Morimondo nel 2019. Nel 2020 e 2021 sono stati sospesi a causa della pandemia da Sars-CoV-2.

Anche nel VFG a partire dal 2011 sono stati organizzati tutti gli anni raduni regionali. Come in Lombardia, così pure in VFG il raduno del 2020 è stato annullato per lo stesso motivo. In queste regioni, come in Lombardia, i Seniores sono organizzati anche a livello regionale/interregionale.

Il 23 ottobre 2010 si è tenuto a Bergamo il Primo Convegno Nazionale Seniores. Nel 2014 a Domegge in Cadore, durante la “Settimana Nazionale dell’Escursionismo” si svolse Il 1° *Raduno Nazionale dell’Escursionismo Seniores*. Il 2° Raduno Nazionale Seniores ebbe luogo nel 2018 al Monte Grappa, sempre durante la Settimana Nazionale dell’Escursionismo in occasione del Centenario della fine della Grande Guerra.

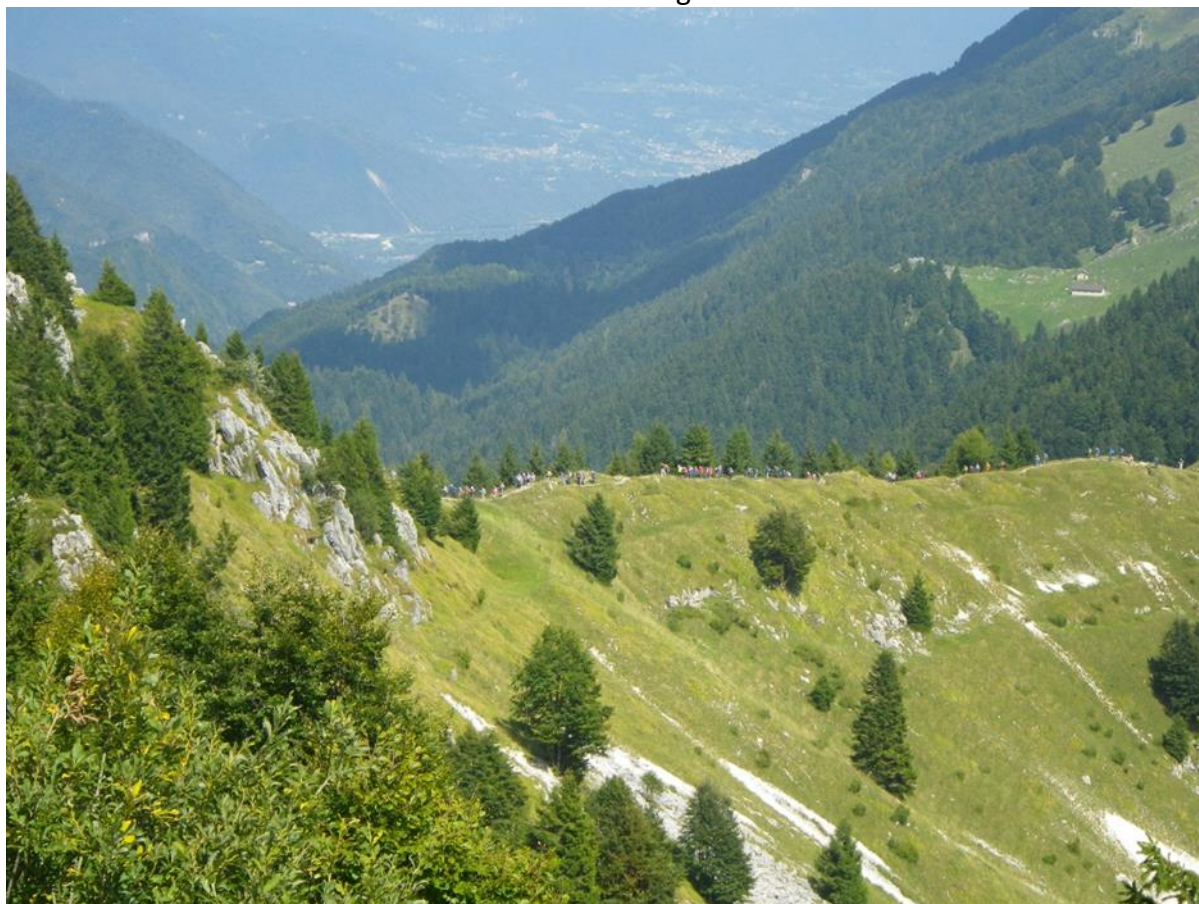
Anche in tutti gli altri raggruppamenti interregionali del CAI vi sono qua e là gruppi organizzati d’Escursionismo Seniores. Territorialmente non sono presenti in modo uniforme, ma comunque svolgono attività escursionistica ed anche qualche raduno.

I Seniores ed il CAI

Vi è stato un momento, dal 2006 al 2019, in cui il CAI aveva riconosciuto l’Escursionismo Seniores come “una nuova forma di approccio tecnico alla montagna” (delibera del Comitato di Indirizzo e Controllo -aprile 2006) e costituito un gruppo di Lavoro Seniores Centrale nell’ambito dell’OTCO (Organo Tecnico Operativo Centrale). Nello stesso periodo venne creata la figura di Accompagnatore Sezionale di Escursionismo Seniores (ASE-S). Nelle successive disposizioni del 2019 fu però abolito il Gruppo di Lavoro Seniores in OTCO (Organo Tecnico Operativo Centrale). limitandone la presenza solo negli OTTO (Organi Tecnici Territoriali Operativi) regionali.

Con questo nuovo assetto la rappresentanza in CCE dei Seniores fu affidata al rappresentante dell’Escursionismo. Nel 2020, con l’ampliamento a nove componenti dell’OTCO (erano sette) si compensò la precedente estromissione inserendo un componente stabile Seniores che a sua volta si avvale del supporto di un Gruppo di lavoro composto da quattro persone.

Anche le Linee Guida e i piani didattici dei percorsi formativi per qualificati e titolati sono stati adeguati a questa diversa impostazione. Gli ASE-S non sono più previsti e gli accompagnatori sezionali Seniores esistenti sono di fatto confluiti negli ASE.



2. LO SCENARIO GENERALE NEL QUALE SONO CRESCIUTI I GRUPPI SENIORES

Non si spiega la crescita dei Gruppi Seniores e l'aumento dei partecipanti alle loro attività senza tener conto di alcune trasformazioni generali avvenute negli ultimi decenni, così sintetizzabili: *ci sono sempre più vecchi, c'è sempre più gente che va in montagna, ci sono sempre più vecchi che vanno in montagna*. Vediamo di documentare queste affermazioni.

Ci sono sempre più vecchi, lo sappiamo e lo sentiamo dire tutti i giorni, a proposito di pensioni, servizi sanitari, servizi assistenziali, ma anche a proposito dei consumi, dei viaggi fuori stagione, di cura dei bambini e di molti altri argomenti.

La tabella che segue mette a confronto il peso della popolazione anziana oltre i 65 anni in Italia nel 2005 e nel 2020.

Popolazione italiana per grandi fasce di età

Italia	2005		2020	
Totale	57.874.753	100	60.244.639	100,00
0-65 anni	47.279.364	81,7%	47.033.262	78,0%
66 e oltre	10.595.389	18,3%	13.211.377	22,0%

Fonte: <http://demo.istat.it/>

Il processo di crescita dell'invecchiamento è impressionante e soprattutto accelerato: le previsioni per il prossimo decennio indicano numeri ancora più consistenti, perché l'eventuale inversione della tendenza all'invecchiamento, della quale per altro non si intravede traccia, richiederà in ogni caso decenni.

Nel contempo *c'è sempre più gente che frequenta la montagna*. Cresce il turismo nelle aree montane, ma aumenta anche la frequentazione nelle fasce prealpine più vicine ai centri urbani durante i week end. In quest'anno (2020) di pandemia l'aumento è stato impressionante, ma la tendenza era presente già negli anni precedenti. Le presenze turistiche in montagna crescono, più che proporzionalmente rispetto all'espansione del turismo nell'insieme del paese. Prendiamo una Regione, il Trentino-Alto Adige (TAA) nella quale il turismo è fondamentalmente "turismo in montagna". Tra il 2005 e il 2016 le presenze turistiche in Italia aumentano del 13%, ma in TAA Trentino-Alto Adige la crescita è del 19%. Anche il turismo nei mesi non estivi cresce in TAA del 16% contro una media nazionale del 13%. Non sono disponibili indagini sulla frequentazione delle montagne nei fine settimana, con gite giornaliere, ma, almeno nella fascia delle Prealpi, sono cresciuti gli agriturismi, le malghe gestite che offrono accoglienza, i rifugi non ad alta quota che aprono nei fine settimana. Tutti i gestori testimoniano una crescita degli accessi anche al di là della stagione estiva, confermata dalle informazioni sulla crescita delle imprese nelle aree montane¹. E chiunque abbia l'abitudine di fare qualche giro in montagna il sabato o la domenica, sa bene che i percorsi più semplici vedono sempre la presenza di molti escursionisti.

¹ Si veda il *Rapporto Montagne Italia 2016* <http://montagneitalia.it/progetti/rapporto-montagne-italia-2016/>

Un indicatore indiretto, ma significativo, della crescita del numero degli escursionisti in montagna lo abbiamo dai dati degli interventi del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico². Tra il 2005 e il 2019 il numero degli interventi è cresciuto del 60%, passando da 6.172 a 10.234; l'aspetto interessante ai nostri fini è che tale crescita dipende in buona parte dall'aumento del numero degli escursionisti: infatti le chiamate da escursionisti erano il 31% nel 2005 e passano al 42% nel 2019 e rappresentano di gran lunga il gruppo che richiede maggiormente l'intervento del Soccorso, rispetto ad alpinisti, torrentisti, cicloescursionisti, speleologi ecc.

E poi ci sono *sempre più anziani che vanno in montagna*. Anche su questo aspetto non esistono dati o indagini ad hoc. Abbiamo una serie di informazioni sul Club Alpino Italiano (CAI), che assumeremo non come campione rappresentativo, ma come test di una tendenza che probabilmente riguarda l'insieme dell'escursionismo. I dati sugli iscritti al CAI sono riportati e analizzati nel capitolo 3. Tra il 2005 e il 2019, all'interno di una lenta, ma costante crescita degli iscritti al Sodalizio, la quota degli ultrasessantacinquenni passa dal 10 al 20%. Mentre diminuiscono gli iscritti delle fasce di età fino a 55 anni, crescono in modo significativo gli alpinisti e gli escursionisti "di una certa età", sia in numero assoluto che per peso relativo nell'insieme della compagine sociale. Il trend non può essere semplicemente imputabile al generale invecchiamento della popolazione, che inevitabilmente trova riscontro anche negli iscritti al CAI. Infatti, mentre nell'insieme della popolazione la fascia di età superiore ai 65 anni cresce del 25%, tra gli iscritti CAI l'aumento è superiore al 100%.

Infatti, non sono solo i vecchi iscritti non sostituiti da giovani, ma viene a mancare la fascia intermedia dei 30-40enni e molti neopensionati si iscrivono ex novo all'Associazione.

In conclusione, mentre un tempo il decadimento fisico connesso al crescere dell'età anagrafica sembrava ridurre la presenza di escursionisti cittadini in montagna (i vecchi nativi in montagna ci sono sempre stati ed hanno continuato a seguire le tradizionali attività), tanto che la presenza di persone anziane nei sentieri rappresentava un'eccezione e induceva stupore e compiacimento, oggi l'anziano vitale è entrato a far parte del paesaggio normale dei sentieri di montagna e la sua presenza non suscita più alcuna sorpresa. Le politiche pubbliche nazionali e regionali ormai da molti anni hanno promosso azioni di educazione alla salute e di promozione di stili di vita attivi³ e certamente questo ha influito anche sulla crescita nella frequentazione della montagna da parte degli anziani. L'importanza di stili di vita attivi come antidoto agli effetti negativi dell'invecchiamento è approfondita nel capitolo 6: qui basti ricordare che molti soci Seniores (si stima circa la metà sulla base di indagini in alcuni gruppi di qualche anno fa) sono neofiti di escursionismo e di montagna e questo deve generare una serie di attenzioni alle quali accenniamo in varie parti del Quaderno.

Da ultimo va sottolineata la forte presenza di donne nei Gruppi Seniores, più che proporzionale alla quota totale di iscritte (circa il 50% tra i Seniores che frequentano le attività e 37% in generale nel CAI). Si tratta di donne, giovani negli anni '70, che in età matura non si sono limitate a fare gli "angeli del focolare" come le loro madri, e in età anziana non vogliono limitarsi ad accudire mariti o nipotini e si prendono invece i loro spazi di tempo libero e di salute.

² Le statistiche sono in genere pubblicate nel numero di aprile della Rivista del CNSAS: <https://www.cnsas.it/pubblicazioni/>

³ Si veda una rassegna degli interventi e dei risultati nelle diverse Regioni e Province Autonome [Passi - Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia](#)

3. LA REALTÀ DEI GRUPPI SENIORES OGGI

L'analisi che segue nasce dall'esito dell'indagine condotta ad inizio 2019 su tutto il territorio italiano per iniziativa del vicepresidente Montani. Un questionario è stato inviato a tutte le sezioni e sottosezioni; hanno risposto 87 sezioni in tutto, poco più del 10%. Con successive indagini informali sono stati scoperti pochi altri Gruppi Seniores sfuggiti al censimento, per cui si stima che il totale dei Gruppi operativi in Italia superi di poco il centinaio.

Comunque si ritiene che gli 87 Gruppi Seniores che hanno risposto al questionario siano più che sufficienti per fotografare un preciso quadro della situazione e per analizzare loro peculiarità e *modus operandi*. Una sintesi dei risultati è stata presentata a Verbania a giugno 2019 nell'ambito della Settimana Nazionale dell'Escursionismo.

Composizione anagrafica degli iscritti al CAI

La popolazione italiana da alcuni anni è stabile intorno ai 60 milioni. Di questi, gli “anziani”, cioè gli abitanti oltre i 65 anni sono 14 milioni ovvero il 23% del totale. Le donne ammontano a 8 milioni, cioè il 55% di tutti gli ultrasessantacinquenni, che diventano oltre il 70% tra gli over 90.

Nella seguente tabella viene raffigurata la quota di presenza Seniores nel CAI.

anni	2005	2009	2011	2013	2015	2017	2018	2019
tot. Soci CAI	302.759	315.000	319.000	312 000	307 000	317 000	322 000	327 000
Num. 65+	31.283	40.000	44 000	49 000	53 000	59 000	62 000	65 000
Quota 65+	10%	13%	14%	16 %	17 %	19%	19%	20%

La crescita dei Seniores nel CAI è piuttosto rapida (dal 10% di 15 anni fa al 21% di oggi) e si sta avvicinando alla quota italiana (23%).

Le donne Seniores rappresentano oggi il 37% del totale circa, quindi ben lontane dalla quota riferita a tutta Italia del 55%. Esse sono in costante crescita, se solo 10 anni fa in questa fascia di età erano appena al 20%.

[C:\Users\PC-1-\Dropbox\Il mio PC \(DESKTOP-6KSGBCJ\)\Desktop\CCE\senior cce\quaderno 12\link\link 1.htm](C:\Users\PC-1-\Dropbox\Il mio PC (DESKTOP-6KSGBCJ)\Desktop\CCE\senior cce\quaderno 12\link\link 1.htm) Elenco soci Elenco soci regione per regione riferito al 2020

https://docs.google.com/document/d/1xsmBsbyR7fxMEyAHgqXVG13_R6BWiRhK/edit?usp=sharing&oid=104651089027063431974&rtpof=true&sd=true

Il link da gli elenchi e riferito all'anno sociale 2020 verrà aggiornato quando la redazione avrà acquisito i dati degli anni successivi.

Tipologie di Gruppi e loro attività

Le attività svolte dai vari tipi di Gruppi Seniores sono in parte diverse:

- ✧ ci sono i Gruppi piccoli che fanno una escursione al mese (mediamente una decina all'anno), quelli medi che ne fanno una ogni due settimane (in tutto circa 25 all'anno) e quelli grandi che escono ogni settimana ed anche più;
- ✧ i Gruppi piccoli e meno strutturati hanno un coordinatore incaricato dal Direttivo di Sezione e nulla più; gli altri Gruppi hanno un proprio regolamento, un proprio direttivo ed un coordinatore nominato dai Seniores, il tutto ratificato dalla Sezione; il programma delle escursioni (con relativi direttori di escursione) è ovviamente sempre ratificato dalla Sezione;
- ✧ l'attività principale di tutti i Gruppi sono le escursioni di un giorno; accanto ad esse ci sono alcune escursioni di due o tre giorni con pernottamento in rifugio; queste escursioni hanno luogo quasi sempre al mercoledì o giovedì, in modo da evitare l'affollamento del fine settimana;
- ✧ gli spostamenti dalla propria sede al luogo dell'escursione hanno luogo prevalentemente con macchina propria nei Gruppi piccoli, di nuova formazione; viceversa, nei Gruppi più grandi si preferisce l'autobus che favorisce la socializzazione;
- ✧ in Lombardia si fanno anche dei Raduni annuali su base regionale, arrivati ora alla 26ª edizione; in area VFG i Raduni annuali avvengono su base interregionale, arrivando ora alla 9ª edizione; vi convergono alcune centinaia di Seniores; ovviamente il 2020 è saltato per tutti;
- ✧ in caso di escursioni con grandi numeri (anche oltre 100 partecipanti) si prevedono 2 o 3 itinerari con diverso grado di difficoltà;
- ✧ nei Gruppi storici e più grandi di solito sono organizzati anche i cosiddetti "soggiorni trekking" o "trekking residenziali" di 5 o 7 giorni, cioè soggiorni fissi in albergo, lontano dalla propria sede, ma con escursioni giornaliere in zona e differenziate per difficoltà;
- ✧ gli accompagnatori titolati o qualificati sono rari in tutti i Gruppi; attualmente l'attività formativa è modesta e rivolta quasi esclusivamente ai direttori di escursione, organizzata a livello locale o regionale.

Conclusioni

Da quanto sopra si possono trarre delle considerazioni di carattere generale:

- ✧ si prevede che la quota Seniores nel CAI nei prossimi anni crescerà ancora, sia in termini assoluti che in termini relativi, soprattutto grazie alla componente femminile.
- ✧ la Lombardia conta il 50% dei Gruppi Seniores perché la Lombardia ha costituito i primi Gruppi già negli anni '80 del secolo scorso, seguita dal Veneto negli anni '90
- ✧ un coordinamento dell'attività dei Gruppi Seniores a livello regionale o interregionale è presente solo in Lombardia ed area VFG.

4. L'ESCURSIONISMO SENIORES È ESCURSIONISMO, MA NON SOLO

Rispetto all'escursionismo Seniores sono presenti nel CAI punti di vista e sensibilità significativamente diverse, che vale la pena di affrontare in modo trasparente. Vi è chi ritiene che l'escursionismo Seniores non abbia nessuna particolarità: si tratterebbe sostanzialmente di escursioni come tutte le altre, semplicemente realizzate durante la settimana invece che nel *week end*, visto che i partecipanti sono pensionati che se lo possono permettere. Altri invece ritengono che l'escursionismo Seniores abbia alcune specificità, che ne spiegano la grande crescita (almeno in alcune regioni). Questo paragrafo intende approfondire questo tema.



Certamente le escursioni dei Seniores si svolgono tenendo conto di regole, competenze, materiali, supporti assolutamente identici all'escursionismo classico della domenica. Percorsi, mete, rifugi

sono in larga misura simili (al massimo in molti casi un po' più *light*); le competenze di base di chi conduce l'escursione e di chi vi partecipa non sono molto differenti; i criteri di comportamento per procedere in sicurezza assolutamente identici (a parte i percorsi EEA, che di solito i Seniores evitano, anche perché debbono essere condotti da accompagnatori con specifiche competenze).

Ma c'è qualcosa di diverso e per spiegarlo la prendiamo da lontano.

Bowling alone (giocare a bowling da soli): così si intitolava un saggio del politologo americano R. Putnam pubblicato nel 2000, che aprì un importante e lungo dibattito negli Usa. La tesi del volume era che la pratica di andare a giocare a bowling da soli il sabato sera, invalsa negli Stati Uniti negli ultimi lustri del secolo scorso, era in contrasto con le abitudini precedenti di giocare sempre con la propria compagnia e rappresentava una spia di profonde trasformazioni in atto. Questo cambiamento era dovuto, secondo Putnam, al venir meno delle reti sociali e di vicinato, al collasso delle comunità locali, alla crescita dell'individualismo, con conseguenze estremamente negative sulla cultura civica in America, la coesione e il capitale sociale.

Walking together, potremmo intitolare il senso dell'esperienza dei Gruppi Seniores del CAI. *"Camminare in compagnia"*, non solo per le ben note ragioni di sicurezza che sconsigliano sempre di affrontare territori potenzialmente pericolosi in solitudine, a tutte le età, ma a maggior ragione in età anziana. *Ma soprattutto perché la consuetudine dell'escursione infrasettimanale ogni settimana consolida una comunità di appassionati del cammino e della montagna. In questa comunità si sviluppano stili di vita attivi, che rappresentano l'unico vero antidoto agli effetti deleteri dell'invecchiamento sul piano fisico, psichico, cognitivo, dell'autonomia personale e dell'umore; crescono relazioni che contrastano la solitudine e l'individualismo; è più facile accettare l'invecchiamento.*

Il Censis, nel *Rapporto sulla situazione sociale del paese 2019*, sottolinea come le "aggregazioni per stili di vita" rappresentano uno dei pochi fattori di contrasto dello sgretolamento sociale che sta

investendo le nostre comunità. È un ruolo che il CAI svolge efficacemente con i giovani, che affollano i corsi di arrampicata e quelli dell'Alpinismo giovanile, con risultati educativi e di socializzazione molto importanti. Ma il ruolo del CAI può essere molto importante in età anziana, sia per gli anziani "neofiti" che si avvicinano alla montagna con il pensionamento, sia per gli "alpinisti anziani" che vorrebbero continuare a frequentare la montagna anche in età avanzata.

In molte sezioni e anche in alcuni Gruppi Seniores è presente una concezione un po' darwiniana e una pratica "eroica" dell'escursionismo: le escursioni "valgono" in base alla qualità della meta e della prestazione fisica necessaria per raggiungerla, in termini di dislivello e ore di cammino. E la programmazione delle escursioni viene realizzata a partire dalla meta e dall'itinerario prescelto, le cui caratteristiche selezionano automaticamente i potenziali partecipanti. Questa impostazione finisce per escludere una quota crescente di "vecchi alpinisti", man mano che le capacità prestazionali diminuiscono con l'età, con la conseguente rottura del sistema di relazioni e solidarietà precedente; e certamente non avvicina i neofiti, che trovano altri gruppi con i quali frequentare la montagna in modo più *soft*. Certamente la consuetudine nelle escursioni crea rapporti e amicizie, ma la dimensione della socialità è in un certo senso una "conseguenza" delle escursioni, non un obiettivo intenzionalmente perseguito.

Al contrario, per molti altri Gruppi Seniores, la montagna è un *diritto di tutti* e deve essere *per tutti*, con programmi di attività che alternino escursioni impegnative con altre alla portata di tutti. Il fatto che ciascuno trovi "l'escursione che fa per lui" cementa la coesione del gruppo e lo fa diventare attrattivo nei confronti dei molti neopensionati che cercano ambiti significativi di attività e di relazione. Si va in montagna insieme, quindi, per taluni si conferma la vecchia passione o per altri si fa crescere una nuova affezione, e contemporaneamente si svolge una importante funzione di consolidamento e crescita del capitale sociale della propria comunità.

Queste considerazioni richiedono al Gruppo Seniores una strategia consapevolmente perseguita, che caratterizza i Gruppi che sono cresciuti maggiormente. In primo luogo, i programmi delle escursioni sono costruiti a partire dalle caratteristiche, possibilità, competenze e, perché no, disponibilità finanziarie dei soci che frequentano le escursioni: tutti possono trovare l'escursione che fa per loro. A seconda delle dimensioni e delle caratteristiche del Gruppo, ogni settimana o ogni mese vi sono escursioni facili e poco impegnative (orientativamente 400 m di dislivello e 3-4 ore di cammino), e altre più impegnative e con qualche difficoltà. Alcune escursioni prevedono parecchi chilometri di auto o di pullman per raggiungere il punto di inizio dell'itinerario, altre – ove è geograficamente possibile – incominciano a meno di un'ora di auto, e quindi anche con costi più contenuti.

Per mantenere un programma con queste caratteristiche è necessario disporre di numerosi Direttori di escursione/Accompagnatori (anche se non qualificati/titolati). In ogni escursione, soprattutto se con un numero di partecipanti elevato, devono essere presenti almeno tre soci esperti: non solo il Direttore di escursione e la "scopa", ma anche qualcuno nel gruppo che sia in grado di intervenire prontamente in caso di necessità (qualche piccola difficoltà nel percorso, un partecipante un po' in crisi). Il reclutamento, la valorizzazione e la formazione dei Direttori di escursione è quindi uno dei problemi-chiave dei Gruppi Seniores, anche perché la "durata in servizio" dei Direttori di escursione Seniores non è molto lunga: incominciano spesso con il pensionamento, ma poi, man mano che gli acciacchi si fanno avanti finiscono per eclissarsi e quindi vi è la necessità di un continuo ricambio. Al contrario, gli accompagnatori delle escursioni "della domenica" (titolati/qualificati o meno), se permane la passione della montagna, possono "prestare servizio" per decenni e quindi un numero limitato può gestire anche un ricco programma di escursioni per diversi anni.

La dimensione di socialità sopraricordata dei Gruppi Seniores porta ad un ritmo più slow nel cammino (oltre alle diverse condizioni fisiche), che lascia il tempo a qualche chiacchera sui nipoti o sugli acciacchi, alle fotografie, alle osservazioni sul paesaggio e sulle caratteristiche storiche del territorio attraversato: tutto ciò richiede un'attenta "manutenzione" del clima interno. I momenti di festa e di aggregazione sono fondamentali, così come i pranzi in rifugio o negli agriturismi lungo i percorsi. I piccoli conflitti, le invidie, le dinamiche interpersonali possono spesso interferire con il clima relazionale e occorre una forte capacità di leadership da parte dei responsabili per incanalare tutto in senso non distruttivo. La comunicazione a tal fine è uno strumento indispensabile, con tutti gli strumenti oggi disponibili (sito web, e-mail, social ecc. si veda il capitolo 8).

Circa la metà, ma talvolta anche di più, dei partecipanti alle escursioni dei Gruppi Seniores è costituita da persone che hanno incominciato a frequentare la montagna con la pensione e con le escursioni del Gruppo. Questo significa che spesso non possiedono l'ABC dell'andare in montagna, dall'abbigliamento al cammino, dal respiro all'alimentazione. Gran parte di queste persone non frequenterebbero mai un corso di escursionismo, ma nel contempo, per le ragioni che abbiamo già ampiamente esposto, è molto positivo che inizino ad andare tutte le settimane in montagna. Ma bisogna che i Direttori di escursione sappiano che ogni escursione è in certo senso un piccolo corso di formazione e siano in grado di tenerlo.



Che poi si vada a scalare o a camminare, che si proceda per tre o per otto ore, che si faccia una "piccola ciaspolata" o una grande scialpinistica, i Seniores come tutti i Soci del CAI sono accomunati da un sentimento, che comunque con l'età diventa sempre più prezioso ed è sintetizzato da una frase di Luigi Meneghello riferita alle Piccole Dolomiti, dove aveva fatto la Resistenza:

"Lassù ci siamo sentiti veramente liberi e quel paesaggio si è associato per sempre alla nostra idea di libertà" (Luigi Meneghello, *I piccoli maestri*). Oggi, con le restrizioni imposte dal Covid, tale sentimento è per tutti ancora più profondo.

5. PIANIFICAZIONE, ORGANIZZAZIONE E CONDUZIONE DELLE ESCURSIONI SENIORES

Questo capitolo è rivolto ai Referenti dei Gruppi sezionali Seniores, ai Direttori di escursione Seniores e i loro aiuti, in quanto a loro spetta la preparazione del Programma annuale (o mensile, a seconda delle prassi dei vari Gruppi e Sezioni), l'organizzazione e la conduzione di un'escursione. In considerazione delle specificità dei Soci CAI Seniores e delle loro esigenze, il Referente del Gruppo Seniores, nella programmazione del calendario delle attività, dovrà proporre escursioni prevalentemente effettuabili su percorsi di difficoltà T (turistici) ed E (escursionistici), valutando anche l'impegno fisico che tali escursioni comportano in base alla lunghezza e al dislivello. Tenendo conto degli Statuti delle diverse Sezioni (ormai molto simili tra loro) e degli eventuali Regolamenti interni alla Sezione, in genere il programma viene predisposto dal Gruppo Seniores o dalla Commissione Escursionismo (dove non esiste un Gruppo Seniores strutturato) e poi approvato formalmente dal Direttivo Sezionale.

Preparazione del programma

Dopo aver preso in considerazione, prima della pubblicazione del calendario delle escursioni, i desideri, le aspettative e le proposte escursionistiche dei soci e dei coordinatori delle escursioni del gruppo e armonizzato le proposte, prevedendo anche le date delle manifestazioni sezionali, dei raduni, dei convegni, dei seminari o dei corsi di aggiornamento, il Gruppo Seniores definisce il programma annuale o mensile delle escursioni, con gli elementi informativi di massima e il/i coordinatori dell'escursione, proponendo, ove richiesto e possibile, un'attività differenziata per livello di impegno, a seconda della composizione del Gruppo e tenendo conto se è stata effettuata una pausa invernale o estiva: in questo caso sarà consigliabile una ripresa graduale, tale da permettere un recupero della forma dopo la sosta. Il programma periodico verrà pubblicato dopo l'approvazione da parte del Direttivo sezionale, con le modalità proprie di ciascun Gruppo/Sezione: libretto sezionale, sito internet, e-mail, albo sezionale ecc.

Gli elementi sommari della programmazione verranno poi ripresi dettagliatamente nella progettazione di ogni singola escursione, e riportati nella specifica locandina:

- scelta del tipo di escursione e della meta (rimanendo sempre nelle due difficoltà prevalenti T ed E, ma in alcuni casi con tratti EE): può essere riferita ad itinerari paesaggistici, Floro - faunistici, geologici, storico-culturali);
- data (la stagione influirà sulla scelta della meta) – Lunghezza – Dislivello – Vie di accesso e di percorrenza-mezzi di trasporto: bus, mezzi pubblici-auto – Aree di parcheggio per le auto e bus- Difficoltà – Tempo necessario – Eventuali soste – Esistenza di Rifugi, Bivacchi, Baite – Vie di fuga;
- equipaggiamento dei partecipanti;
- programma alternativo;
- mappe e carte topografiche consultabili per studiare il percorso e la morfologia dello stesso, scaricando ove possibile il tracciato GPX dell'itinerario;
- guide o relazioni tecniche consultabili, contenenti dati relativi all'altimetria dei rifugi, la distanza tra gli stessi, i dislivelli, i tempi di percorrenza e le informazioni sugli aspetti geomorfologici e culturali della zona oggetto dell'escursione;
- nel caso di un'escursione proposta dalla Commissione Escursionismo in contemporanea con il Gruppo Seniores può risultare opportuno eventualmente prevedere un itinerario A e uno B.

Progettazione della singola escursione

Approvato il programma, i Direttori di escursione che hanno dato la propria disponibilità dovranno eseguire alcune operazioni che sono:

Ricognizione:

Il direttore di escursione Seniores responsabile dell'escursione in programma poco prima della data dell'escursione (a seconda delle caratteristiche dell'escursione e del meteo dei giorni precedenti) con i suoi collaboratori fa la ricognizione del percorso rilevando i dati tecnici e le eventuali criticità, eventualmente cambiando percorso con uno alternativo, e descrivendo:

Devono essere rilevati i seguenti dati tecnici:

- **DISLIVELLO:**

Il dislivello da prevedere è orientativamente fino a 400 m nelle escursioni per il gruppo di soci meno allenati; 600-700 m per la maggior parte delle escursioni; m 1000 per le escursioni dei soci più in forma

- **DIFFICOLTÀ:** La difficoltà di un'escursione viene determinata in base ai parametri descritti nella tabella sottostante normalmente in uso nelle escursioni seniores. La tabella completa delle difficoltà escursionistiche comprese quelle in ambiente innevato, ferrate e ciclo sono presenti nell'appendice 2 di questo quaderno.

- **T =Turistico**

CARATTERISTICHE. Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITA' E COMPETENZE. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = Escursionistico

CARATTERISTICHE. Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITA' E COMPETENZE. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento

ATTREZZATURE. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE= escursionisti esperti

CARATTERISTICHE. Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti

rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITA' E COMPETENZE. Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

Per gli itinerari EEA (Ferrate) EAI (Ambiente innevato) è necessaria la presenza di un accompagnatore con la specializzazione EEA, o di un direttore di escursione espressamente abilitato dal Presidente sezionale a seguire le regole della progressione in ferrata o in ambiente innevato

- **LUNGHEZZA:**

si misura col GPX durante la ricognizione tracciando il percorso sul computer, con il curvimetro o doppio decimetro.

Un escursionista medio percorre circa 3-4 Km all'ora per un massimo di 15-20 Km al giorno (anche 25 se il percorso è pianeggiante).

- **VIE di ACCESSO e di PERCORRENZA:**

reperire informazioni relative agli accessi e alla percorribilità delle strade che portano al luogo di partenza dell'escursione, valutare attentamente le diverse tipologie dell'itinerario proposto. Attenzione anche ai parcheggi nel punto di avvio dell'escursione: delle auto, se con mezzi propri, o del pullman.

- **TEMPO NECESSARIO:**

Calcolando il tempo di salita e di discesa, in alternativa il tempo totale mantenendo un certo margine di riserva. Si calcola che in 1 ora si percorre in media 3-4 Km in lunghezza e 250-300 m di dislivello in salita e 400 m in discesa. Il tempo aumenta in modo significativo per gruppi numerosi.

- **SOSTE:**

di 5-10 minuti ogni ora in luoghi riparati, per consentire una breve idratazione, alimentazione e cambio abbigliamento tenendo conto di una lunga sosta destinata alla socializzazione ove possibile;

- **ESISTENZA di RIFUGI-BIVACCHI-BAITE:**

informarsi sul periodo di apertura, gestione di eventuali prenotazioni e costi;

- **EVENTUALI VIE di FUGA:**

verificarne l'esistenza all'atto della pianificazione, indispensabili nel caso di imprevisti quali: improvvisa perturbazione, infortunio, sentiero inagibile;

- **GRUPPO DEI PARTECIPANTI:**

nella progettazione di un'escursione bisogna tenere presente che nel gruppo vi possono essere partecipanti con età e capacità fisiche diverse, questo comporta la necessità di adattare l'escursione per le persone meno preparate e dividere il gruppo se è numeroso prevedendo due percorsi con pianificazioni differenziate;

- **METEO:**

consultare sempre con molta attenzione il Bollettino Meteo (d'inverno il Bollettino Valanghe, per le escursioni in ambiente innevato) e l'andamento delle previsioni nei giorni precedenti e principalmente il giorno prima, per eventualmente annullare o rimandare l'escursione;

- **EQUIPAGGIAMENTO SINGOLO O COLLETTIVO:**

1. **Singolo:** zaino, bastoncini, attrezzatura personale (materiali tecnici, torcia elettrica), abbigliamento personale (scarponcini con suola tipo vibram-calzoni-intimo-pile-giacca antipioggia/giacca a vento-thermos-borraccia-magliette di ricambio-scorta di cibo ed acqua), fischietto, tessera CAI, equipaggiamento di stagione (ghette, ciaspole).

2. **Collettivo:** Kit pronto soccorso, batteria di scorta del cellulare, telo termico, radio cellulare del Gruppo, GeoResQ installato sul cellulare, etc.

• **PROGRAMMA ALTERNATIVO:**

in caso di maltempo prima della partenza, prevedere un altro percorso meno impegnativo e ripiegare a visite e luoghi culturali, facilmente raggiungibili dalla meta prescelta.

Locandina.

Dopo la ricognizione il Direttore escursione prepara una locandina informativa che deve contenere:

- **Informazioni:** meta escursione, data escursione, luogo di ritrovo, ora di partenza e mezzo di trasporto programmato, termine prenotazioni
- **Dati tecnici:** dislivello, difficoltà, tempi di percorrenza parziali o totali e attrezzatura adeguata all'escursione eventuale link GPX del percorso, cartografia di riferimento (meglio se al 25.000), descrizione del percorso stradale se l'escursione viene effettuata con le autovetture e km previsti.
- **Parte culturale e descrittiva dell'escursione:** parte molto importante ove si scrive perché è interessante partecipare all'escursione, vengono inseriti i valori culturali, ambientali, panoramici dell'escursione.
- **Relazione escursione:** il testo oltre a contenere una descrizione accurata dell'itinerario e dell'eventuale percorso alternativo, deve contenere anche le eventuali criticità tecniche, in modo che i soci siano preventivamente informati delle problematiche che potrebbero incontrare, al fine di ridurre il coefficiente di rischio.



• **Numeri telefonici:** del direttore escursione e dei collaboratori.
Iscrizioni: Dopo aver divulgato la locandina vengono ricevute le iscrizioni da parte dei soci secondo le modalità proprie di ciascun gruppo (in sede, via mail, online ecc.) da inserire nell'elenco partecipanti con nome e cognome esatti, numero di telefono, e se socio o non socio. Occorre stabilire l'ordine di precedenza (soci sezione o no, data e ora di iscrizione o altro) e comunicare se è previsto un numero chiuso.

Per la partecipazione di **non** soci bisogna attivare per loro l'assicurazione infortuni e soccorso alpino, per fare questo bisogna trasmettere l'elenco all'operatore piattaforma segnando il nome e cognome esatti, data di nascita esatta del non socio. Se si inserisce l'elenco completo dei partecipanti bisogna consegnare all'operatore piattaforma l'elenco con nome e cognome del socio e l'eventuale sezione di appartenenza se diversa. Una volta inserito l'elenco l'operatore farà avere al direttore una copia dell'elenco inserito.

La conduzione di un'escursione con un Gruppo Seniores

Per condurre un'escursione in piena sicurezza, è necessario possedere una buona preparazione escursionistica individuale, una buona conoscenza dei criteri collettivi e una buona esperienza nella conduzione di gruppi. In base al numero dei partecipanti si adotteranno vari criteri di conduzione. In generale la figura importante nella conduzione di un'escursione è il Direttore dell'escursione.

Direttore di escursione gruppo escursionismo Seniores

Viene nominato dal Presidente di Sezione su indicazione del referente Seniores sezionale o indipendentemente dal Presidente stesso e deve possedere una buona preparazione fisica, mentale, tecnica, culturale fatta con un percorso mirato.

Con i collaboratori o aiuti scelti in base alla difficoltà e al numero di partecipanti egli prepara e pianifica l'escursione.

- **Ruolo:**

1. è l'unico responsabile dell'andamento dell'escursione;
2. ogni decisione o modifica di quanto programmato spetta a lui;
3. deve assumere il ruolo di leader nel gruppo con autorevolezza ma senza autoritarismo;
4. deve avere attenzione alle esigenze dei soci seniores;
5. deve mantenere e rinsaldare l'unità di gruppo e facilitare la socializzazione, essenziale in un gruppo escursionistico Seniores;
6. deve saper gestire in sicurezza eventuali emergenze sanitarie e di gruppo avendo se possibile una conoscenza sommaria delle singole problematiche, sollecitando la corretta idratazione dei partecipanti (Gli escursionisti con un'elevata età sentono poco lo stimolo della sete);
7. deve guidare in sicurezza il gruppo verso il raggiungimento della meta e fino al ritorno.

- **Compiti:**

- a. nel gruppo si posizionerà dove riterrà più opportuno;
- b. deve avere sempre il controllo numerico dei partecipanti;
- c. in caso di mutate condizioni meteo o imprevisti (perdita di orientamento, malore, incidente), si posizionerà dove vi saranno i maggiori intoppi e avrà il compito di curare il morale, bloccando subito ogni lamentela o isteria;
- d. in caso di problematiche serie che richiedono l'intervento del Soccorso Alpino, deve attenersi alle linee guida inerenti alla Chiamata del Soccorso Alpino;
- e. può decidere di modificare il percorso o annullare l'escursione stessa. Il suo giudizio è insindacabile, e tutti devono accettare ed attenersi alle sue decisioni, senza prendere iniziative personali o discussioni.

Il Direttore di escursione dovrà disporre, in base al numero dei partecipanti, di altri collaboratori con incarichi specifici. L'apripista, il chiudi fila ("la scopa"), altri soci esperti per compattare i ritardatari o collaborare in caso di emergenze.

L'Apripista

- **Compiti:**

- a. Attestarsi alla colonna;
- b. Regolare l'andatura o il passo;
- c. Seguire l'itinerario pianificato;

Il Chiudi Fila ("La Scopa") - Figura estremamente importante.

- **Compiti:**
 - a. Dovrà porsi in fondo alla colonna e con la sua presenza rappresentare la fine del gruppo;
 - b. Farà anche da stimolo a quei partecipanti che rallenteranno l'escursione;
 - c. Trasporterà il materiale sanitario collettivo e parte di quello tecnico, con l'aiuto di altri collaboratori.

Parametri numerici che differenziano un'escursione (in una condizione non caratterizzata dalla presenza della pandemia)

- **Escursione con circa 10 partecipanti**
Dato l'esiguo numero dei partecipanti il direttore della stessa ha la possibilità di condurla con buona sicurezza;
- **Escursione con circa 20/25 partecipanti**
Siamo su percorsi di tipo T ed E, il numero dei partecipanti consente un facile controllo visivo dell'intero gruppo. In genere sono sufficienti 2/3 persone che collaborano;
- **Escursione con circa 50/60 partecipanti**
Va definito uno schema di squadra e anche un collegamento radio fra i vari collaboratori;
- **Escursione con circa 100 o più partecipanti** (escursioni intersezionali – comitiva numerosa)
 - a. la comitiva va spezzata in più gruppi secondo la discrezione del direttore di escursione;
 - b. ogni gruppo sarà indipendente e con un suo proprio responsabile;
 - c. si individuano apripista e chiudi fila collaboratori;
 - d. proseguire possibilmente verso la località stabilita su itinerari diversi;
 - e. in mancanza di questi, gestire la partenza dei vari gruppi 15 minuti a distanza dall'altro.

Raggiunto il punto di partenza dell'escursione, il Direttore di escursione (sull'autobus durante il viaggio) informa a voce i partecipanti sulle eventuali problematiche per la riduzione del rischio, anche se scritte in locandina.

Percorso alternativo: In presenza di problemi (tecnici o ambientali) che possono inficiare la sicurezza dell'escursione il direttore di escursione può modificare il percorso programmato e scegliere un'altra meta avvisando per iscritto il presidente sezionale (SMS o altro) e averne l'approvazione con lo stesso mezzo.

La conduzione di una escursione con un gruppo Seniores presenta poi alcuni problemi specifici che è opportuno avere presenti. In primo luogo, occorre che il Direttore di escursione (o apripista) prenda il "passo giusto", con un ritmo adeguato ai partecipanti, invitando i più "ardimentosi" a frenare la loro esuberanza (in un gruppo con sessantenni e settantenni capitano spesso un passo e un ritmo molto diversi). In secondo luogo, è opportuno monitorare eventuali momenti di crisi di qualche socio o socia, per verificare se si tratti di stanchezza temporanea o altro. Le pause ogni ora, ora e mezza per idratarsi e prendere fiato sono fortemente consigliate. Le chiacchiere sono fondamentali in una escursione Seniores, ma è opportuno anche non rinunciare alla bellezza del silenzio in montagna (ogni tanto si può urlare "adesso spegniamo la radio per dieci minuti").

Un discorso a parte meritano i "mugugni". Molti vecchi tendono ad essere brontoloni. Il diritto al "mugugno" è costituzionalmente garantito, ma quando supera un certo livello rischia di minare la coesione del gruppo e l'autorevolezza del Direttore di escursione. Quindi è opportuno gestire questo aspetto con attenzione ed equilibrio.

Indicazioni per il socio senior che partecipa alle escursioni

Il Socio di un Gruppo Seniores che decide di partecipare all'attività escursionistica o a una singola escursione deve:

- conoscere le regole comportamentali (stabilite dal direttore escursione e, ove esista, dal regolamento relativo alle escursioni), soprattutto per agevolare l'attività del gruppo in escursione e l'operato del Direttore e dei suoi eventuali aiuti, accettandone le decisioni;
- evitare di assumere atteggiamenti di contestazione e critica, rinviando la discussione in sede nelle riunioni del Gruppo Seniores;
- non minare mai l'unità e integrità del gruppo nel quale si fa parte;
- leggere attentamente il programma escursionistico del Gruppo Seniores per l'anno in corso, nonché le locandine informative sull'escursione alla quale si vuole partecipare;
- curare una preparazione fisica, tecnica, psicologica adeguata all'escursione alla quale si vuole partecipare, per non mettere in difficoltà il gruppo;
- stare sempre all'interno del gruppo (mai davanti all'accompagnatore di testa, mai dietro a quello di coda, la "scopa") e non prendere mai iniziative personali o uscire dal gruppo senza avvertire preventivamente il Direttore di escursione o un suo collaboratore.
- Portare abbigliamento in base alla stagione, cibo e bevande adeguati all'escursione prevista e in base alle proprie esigenze alimentari.

Regola d'oro dell'escursionista in un'escursione di gruppo: si parte e si arriva tutti insieme e se insorgono problemi si torna tutti insieme.



Una particolare attenzione ai soci “neofiti”

Come abbiamo detto in altri paragrafi, molti soci seniores sono dei neofiti della montagna e hanno incominciato a frequentarla con il pensionamento. Con questi non bisogna dare nulla per scontato, ovviamente senza trattarli come infanti. È bene nelle prime escursioni verificare se hanno letto la locandina relativa all'escursione e quindi se hanno consapevolezza dell'impegno e delle difficoltà che incontreranno. Meglio verificare l'adeguatezza dell'attrezzatura (chi non ha le scarpe con suola tipo Vibram rimane a casa), dell'abbigliamento che deve essere adeguato al clima e alla quota che si troverà, del cibo e dell'acqua. Durante l'escursione è opportuno monitorare l'andatura dei neofiti: in caso di evidenti difficoltà è opportuno consigliare loro di effettuare inizialmente solo le escursioni meno impegnative. Se ci sono passaggi “difficili” vanno aiutati. E solitamente sono sempre ben accetti consigli sulla respirazione, le modalità del cammino, l'uso dei bastoncini. A fine escursione ricordarsi di chiedere loro un *feed back* in modo da pianificare le loro partecipazioni successive.



Escursionismo in ambiente innevato

In questi ultimi anni l'escursionismo si è evoluto con l'avvento dell'uso delle “racchette da neve” e di conseguenza anche i Gruppi Seniores organizzano escursioni in ambiente innevato. In queste escursioni valgono tutte le cautele nella pianificazione e conduzione del Gruppo Seniores che abbiamo inserito nelle pagine precedenti, ma in più, vista la particolarità dell'ambiente e della sua potenziale maggiore pericolosità, occorre tenere presenti tutte le indicazioni e prescrizioni proposte nei manuali del CAI, edite per gli Accompagnatori di escursionismo in ambiente innevato, in particolare il Quaderno di Escursionismo 7 della Commissione Centrale Escursionismo *Manuale dell'Accompagnatore di escursionismo in ambiente innevato*.

La neve si modifica radicalmente al passaggio di un gruppo di persone; anche se affascinante nel suo candore, resta nel contempo insidiosa e imprevedibile. Il principale pericolo è quello legato al rischio valanghe, che possono verificarsi in modo spontaneo, oppure essere provocate dal passaggio di un escursionista, o di un gruppo di escursionisti, che modifica la stabilità del manto nevoso. L'altro pericolo deriva dal fatto che la neve copre la segnaletica sul sentiero estivo e talvolta anche quella

su pali o alberi, impedendo di riconoscere il tracciato, e nel contempo nasconde eventuali presenze di ostacoli impreveduti.

La presenza della neve, quindi, comporta l'adozione di particolari accorgimenti nell'organizzazione e nella conduzione di un'escursione. Il principale vincolo è quello di evitare assolutamente i pendii con inclinazione superiore ai 25°, dove il rischio di caduta valanghe aumenta. Resta il problema che, anche se la nostra escursione si svolge su terreno pianeggiante, il pericolo di valanghe non scompare se il nostro itinerario è sottostante, specie a quote relativamente alte, a un pendio ripido o scosceso. Proprio a queste quote sono ubicati i bacini di raccolta dei vari ammassi nevosi formati dal vento.

Indispensabile, perciò, la consultazione preventiva del bollettino valanghe e meteorologico e lo studio delle carte topografiche, per capire se il percorso attraversa aree potenzialmente pericolose, nelle quali potrebbe avvenire qualche scarico valanghivo da pendii o canali laterali. In questo caso valgono tutte le cautele indicate nel Quaderno di Escursionismo 7 della Commissione Centrale Escursionismo, già citato, sia sul distanziamento tra gli escursionisti, sia sull'attrezzatura da portare con in particolare riferimento ai dispositivi di autosoccorso individuali (ARTVA, pala e sonda). Si tenga presente in proposito una disposizione appena emanata nel decreto legislativo n. 40 del 28 febbraio 2021 art. 26 la quale recita: *“I soggetti che praticano lo sci-alpinismo o lo sci fuoripista o le attività' escursionistiche in particolari ambienti innevati, anche mediante le racchette da neve, laddove, per le condizioni nivometeorologiche, sussistano rischi di valanghe, devono munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve, per garantire un idoneo intervento di soccorso”*.

Si dovrà valutare anche la preparazione, l'allenamento e l'equipaggiamento del gruppo. In generale si raccomanda l'uso dei bastoncini come ausilio all'equilibrio, di evitare gruppi troppo numerosi di escursionisti e di organizzare escursioni relativamente brevi, di anticipare la partenza la mattina per non tornare tardi la sera, dato che d'inverno le giornate sono notoriamente più corte.

Un altro problema riguarda la consistenza del manto nevoso. Se la neve è compatta e ci troviamo una traccia già battuta non ci saranno particolari difficoltà rispetto all'ambiente estivo. Questa è la situazione che si incontra in molte aree dove rifugisti e malgari tracciano percorsi su pendenze modeste, affinché l'escursionista possa raggiungere rifugi o malghe aperte anche d'inverno. In questi casi gli itinerari sono affrontati sempre con i bastoncini e in generale non richiedono l'utilizzo di un'attrezzatura specifica (a meno che non siano ghiacciati); essi comportano uno sforzo leggermente superiore a quando si percorre lo stesso tracciato senza neve e di gran lunga inferiore ad analoghi percorsi in neve fresca.

Diverso è il caso nell'affrontare un'escursione in neve fresca e soffice, magari spesso parecchi centimetri. In tal caso risulta necessario l'uso delle racchette da neve (chiamate anche “ciaspe” o “ciaspole” a seconda dei luoghi). Questa tipologia di escursione sta avendo un notevole interesse e diffusione sulle nostre montagne, ma richiede alcune accortezze, anche se affrontiamo pendenze modeste e comunque inferiori ai 25°. Durante lo svolgimento di un'escursione i veri pericoli, più che dalle condizioni ambientali in corso, sono da imputare al nostro comportamento spesso non corretto; occorre imparare ad usare il bloccaggio posteriore del proprio attrezzo (quando serve) e l'eventuale puntale in salita, nonché prestare molta attenzione in discesa. Lo sforzo della progressione è significativamente più faticoso e di ciò va tenuto conto nella scelta degli itinerari e dei dislivelli, nonché del ritmo di marcia durante la progressione. In proposito si rimanda più in generale al Quaderno di Escursionismo 7 della Commissione Centrale Escursionismo *Manuale dell'Accompagnatore di escursionismo in ambiente innevato*, già citato.

Negli ultimi anni sono entrati nell'uso comune degli escursionisti, anche nel CAI, i cosiddetti “Ramponcini”. In certe situazioni possono essere attrezzi utili, al fine di evitare rovinose scivolate

(pericolose in particolare per i Seniores), ma con limiti ben precisi. Hanno il vantaggio di permettere la progressione in sicurezza su neve molto dura (battuta, trasformata/ventata), in presenza di ghiaccio, su stradine e sentieri molto facili con pendenze limitate, in zone non esposte dove in caso di caduta vi è possibilità di arresto, per passeggiate su strade innevate nelle località di montagna.

Per contro occorre tener presente che in commercio esistono molte tipologie di Ramponcini con sistemi più o meno affidabili, sia nella calzata che nelle punte di acciaio. Possono risultare inefficaci in caso di neve bagnata, perché tende a formarsi uno zoccolo di spessore maggiore dell'altezza delle punte, riducendo la presa sul fondo innevato specie in discesa.

L'utilizzo dei Ramponcini su percorsi con pendenze superiori ai 25° va assolutamente evitato: in questi casi si deve garantire la progressione con i classici ramponi da alpinismo.

Molti Gruppi Seniores organizzano anche trekking itineranti o residenziali o comunque escursioni plurigiornaliere. I trekking itineranti sono accessibili solo ai soci più in forma, dal momento che pochi Seniores sono in grado di portare zaini pesanti con il necessario per più giorni: talvolta si ricorre a pullmini/minibus per arrivare in zona e poi per trasportare i bagagli da un luogo di pernottamento ad un altro (questo per i grandi cammini come la Francigena è possibile), oppure ci si appoggia ad agenzie che svolgono anche questo servizio. Molti rifugi sono collocati in luoghi non lontani dal parcheggio auto o forniscono il servizio di trasporto bagaglio tramite teleferica o fuoristrada (ovviamente bisogna informarsi dal gestore): si possono organizzare trekking molto belli facendo base in questi rifugi.

I trekking residenziali prevedono invece il pernottamento in un albergo di fondovalle e poi escursioni giornaliere sulle montagne della zona. Per la pianificazione e conduzione delle escursioni valgono tutte le indicazioni delle pagine precedenti. In questo caso difficilmente si sarà riusciti ad effettuare il sopralluogo nei giorni precedenti: informarsi puntualmente sullo stato dei percorsi su internet nei siti del CAI, dal gestore del Rifugio o dall'Ufficio Guide (attenzione agli Uffici del Turismo, che sono informati sugli alberghi, ma dovendo fare marketing tendono a dire che i sentieri sono sempre percorribili!). Non sempre i sopralluoghi effettuati nell'anno precedente sono validi: ad esempio, nei mesi dopo la tempesta Vaia (ottobre 2018) è capitato a molti di dover rinunciare sul posto alle escursioni previste.

L'organizzazione di un trekking è ovviamente più complessa di una escursione giornaliera e non è questa la sede per esaminare i vari aspetti e criticità in tale organizzazione. Alcuni Gruppi, per evitare di farsi carico di tutti i problemi organizzativi e di accompagnamento sul posto, si affidano ad agenzie specializzate. L'esperienza consiglia di:

- Verificare bene preventivamente l'affidabilità dell'agenzia (se è stata già utilizzata da altre sezioni o da altri conoscenti)
- Se si chiede il servizio di accompagnamento nelle escursioni, verificare le competenze di chi accompagnerà e che il progetto di trekking venga messo a punto "a misura di seniores"
- le informazioni possono essere richieste alle Sezioni CAI della zona o delle località del trekking.



Seniores e la sicurezza in escursione

Andare in montagna pone problemi di sicurezza a tutti i frequentatori, in particolare all'escursionista senior. Eventuali rischi, legati alle esigenze dei Seniores, sono da mettere in relazione con la frequentazione del territorio, la preparazione fisica, i pericoli presenti in escursione, le modalità di auto-soccorso, alla chiamata di soccorso, alle difficoltà escursionistiche, all'attrezzatura, alla lettura del territorio e all'organizzazione dell'escursione.

In generale durante un'escursione bisogna avere gli occhi ben aperti e osservare ciò che ci circonda, avere sempre tempo e spazio sufficienti per prendere le decisioni giuste, al limite anche quella di tornare indietro. È di fondamentale importanza non sottovalutare la natura e i suoi cicli, né sopravvalutare la forma fisica propria e dei partecipanti all'escursione.

All'inizio del percorso, lungo o corto, facile o difficile che sia, l'atteggiamento mentale deve essere quello di presentarsi con umiltà al cospetto della montagna, con la consapevolezza delle nostre forze e delle nostre capacità, delle condizioni del meteo e del percorso. La montagna ci manda continuamente messaggi; un approccio di superbia, di superficialità e di ottusa ostinazione può avere conseguenze gravi, mentre una rinuncia intelligente sarà una scelta consapevole e premiata.

In realtà l'ambiente della montagna, nella sua generalità, è un "ambiente ostile" per l'uomo, presenta continuamente una quantità di pericoli e conseguenti rischi a volte nascosti. Il terreno, la

sua conformazione, la roccia, le variazioni climatiche, associate alla nostra presenza, possono diventare fonte di possibili eventi negativi.

Rischi e pericoli della montagna.

Diamo anzitutto una definizione di **pericolo**: circostanze, situazioni o insieme di situazioni che potrebbero provocare un grave danno indipendentemente dalla presenza o meno dell'uomo.

Per **rischio**, invece, livello di probabilità di un pericolo in base alla sua probabilità di accadimento ed alla gravità dei suoi effetti, dipendente dalla presenza dell'uomo e dal suo comportamento; la valutazione del rischio è soggettiva.

PERICOLI

Pericoli oggettivi: Fenomeni naturali, legati alle leggi della natura. Le cause sono esterne all'individuo ed indipendenti dalle sue capacità. In alcuni frangenti possono generare delle situazioni che possono portare a situazioni di rischio oggettivo-soggettivo.

- **Nebbia o nubi basse**: sono il nemico più insidioso e temibile per l'escursionista, possono arrivare all'improvviso e avvolgerci, facendo perdere l'orientamento e il senso del terreno, particolarmente in ambiente innevato. Mantenere i nervi saldi e unità del gruppo senza distanziamenti, cercare di ritornare immediatamente sui nostri passi se si è su un sentiero sicuro. Su terreno non segnalato o sconosciuto cercare un riparo e aspettare che la visibilità aumenti, mai assolutamente procedere alla cieca; si può procedere solo avendo una buona conoscenza della topografia (carta e bussola) o seguendo ove possibile con precisione il tracciato gpx precedentemente impostato in ricognizione.
- **Fulmine**: Il pericolo più serio in caso di temporale è il fulmine. Il pericolo è maggiore con l'alzarsi della quota su cime, creste e crinali. È bene evitare di essere colpiti liberandosi di tutte le parti metalliche dell'equipaggiamento. Evitare canaloni, guglie, creste, cavità naturali, grotte, non sostare sotto alberi o presso gruppi di animali o persone.
- **Sole**: può causare direttamente danni all'organismo procurando oftalmie, scottature, insolazioni. In caso di lunga esposizione ai raggi solari, particolarmente pericolosi in alta quota o su nevai, ci si può proteggere con equipaggiamento adeguato: occhiali, creme, copricapo, foulard sul collo.
- **Freddo**: influisce negativamente sull'organismo, in particolare per persone anziane, causando problemi cardiovascolari, provocando ipotermia o malori dopo una prolungata esposizione. Colpisce le parti più esposte e periferiche, provocando congelamenti. Ci si protegge con equipaggiamento adeguato (a cipolla), efficienza fisica, buon allenamento, bevande calde (no alcool).
- **Il vento**: (tormenta) aumenta l'azione del freddo (effetto *wind-chill*), toglie calore dall'organismo e ostacola talvolta la respirazione, se forte fare attenzione nei tratti esposti. Protezione come nel caso di difesa dal freddo.
- **Pioggia**: se di forte intensità può provocare problemi nella marcia del gruppo per il terreno scivoloso e a volte la scarsa visibilità. Nella pianificazione di un'escursione occorre una preventiva e attenta lettura del bollettino meteo, un equipaggiamento adeguato e un ricambio di abbigliamento.

- **Caduta massi:** l'alternarsi di gelo e disgelo, a volte di elementi naturali quali vento e pioggia e gli interventi di animali e uomini, possono essere causa di caduta di massi. Normalmente scariche di pietrisco avvengono lungo colatoi, canali, gole, camini e morene: sono i luoghi da evitare, in particolare durante piogge o nevicate. Se è necessario attraversarli, farlo rapidamente, in gruppi opportunamente distanziati.
- **Morsi di vipera e insetti:** la vipera è presente in tutto il territorio montano ed è diventato possibile imbattersi anche su sentiero. L'eventualità di essere morsi durante il cammino è minima perché le vibrazioni del terreno prodotte dai passi mettono in fuga le vipere che di norma non attaccano mai l'uomo, se non sono disturbate. Per proteggersi dal morso bastano precauzioni semplici: calzare scarponi o scarpe pesanti, calze spesse, pantaloni lunghi. Attenzione nel posare le mani sui sassi nei muretti al sole, nelle baite abbandonate e nei cespugli. Ben più pericolosi e meno evitabili sono i morsi dei calabroni e delle vespe. In caso di morso non perdere la testa, restare calmi, attivare al più presto le procedure del caso per la chiamata dei soccorsi.
- **Zecche:** presenti nei prati, vicino ai percorsi di animali selvatici; può provocare la TBE o il morbo di Lyme; prevenzione con pantaloni lunghi e con preparati repellenti.

PERICOLI SOGGETTIVI

La loro origine è insita nell'uomo. Derivano da insufficienze psicofisiche che provocano comportamenti in generale sbagliati nei confronti della montagna, quali:

- limitata efficienza fisica
- mancanza di allenamento
- scarsa preparazione specifica o acclimatazione alla quota
- sopravvalutazione del proprio stato di salute e di efficienza fisica
- deficienze caratteriali (emotività, mancanza di volontà, carattere debole)
- imprudenza e comportamento distratto in situazioni che richiedono attenzione
- poca conoscenza tecnica o a volte esperienza limitata
- smania di voler coinvolgere altre persone senza conoscere le loro effettive capacità fisiche e mentali
- alimentazione e idratazione non adeguata allo sforzo da compiere
- mancanza di concentrazione e attenzione
- scarsa conoscenza del territorio
- equipaggiamento non idoneo all'attività da intraprendere.

I pericoli soggettivi si possono evitare o minimizzare con buon senso, prudenza e adeguata preparazione fisico – tecnica.

Gestione delle emergenze

Le situazioni problematiche o di emergenza che si possono verificare in un'escursione e in particolare in presenza di escursionisti seniores sono

- emergenze o problematiche di gruppo
- emergenze sanitarie (in alcuni casi le due emergenze si mescolano tra loro creando non pochi problemi alla gestione dell'escursione stessa).

Panico: generalmente insorge quando il gruppo o l'escursionista si trova in difficoltà per condizioni ambientali, per un infortunio nel gruppo, per difficoltà che non si aspettava o per esaurimento delle forze fisiche. Il panico può prendere il sopravvento senza che ce ne accorgiamo e creare sbandamento nel gruppo stesso. In questi casi il Direttore di escursione e i suoi collaboratori devono mantenere molta calma, assistere gli escursionisti in preda al panico, a volte anche con modi energici, se necessario isolandoli per non coinvolgere il resto del gruppo.

Crisi di sete o fame: (vedi capitolo 6) in molti gruppi di escursionisti Seniores partecipano alle escursioni soci ultrasessantenni e ultraottantenni, e in questa fascia di età diminuisce la sensazione di fame e sopra tutto di sete; tendendo a non bere e a non alimentarsi durante l'escursione, la disidratazione e la mancanza di alimentazione può portare importanti problematiche durante l'escursione (crampi, stanchezza e difficoltà a proseguire). Compito del Direttore di escursione è anche assicurarsi che questo non avvenga: eventualmente fermarsi per rifocillarsi o idratarsi anche durante la marcia, intervenendo prontamente, se servisse, secondo le indicazioni sanitarie senza rallentare per troppo tempo il gruppo.

Mal di montagna: è un pericolo soggettivo che si manifesta a quote attorno ai 2500- 3000 metri o a quote inferiori per Seniores con particolari patologie (vedi capitolo 6). Può portare a conseguenze gravi: per risolvere il problema portare il partecipante all'escursione o tutto il gruppo a una quota più bassa il più presto possibile e in modo costante e graduale.

Gestione emergenze sanitarie: tenendo ben presente che Accompagnatori e Direttori di escursione non sono operatori sanitari, questi devono tenere un comportamento prudentiale in caso di malore o infortunio di un escursionista anziano, quindi con fragilità potenzialmente maggiori rispetto ad un giovane. Se si tratta di eventi minori come ferite leggere, escoriazioni, crampi, scottature da sole ecc., è sufficiente intervenire con il kit di pronto soccorso in dotazione al gruppo; se si tratta invece di traumi o di problemi più seri come distorsioni o grossi ematomi, malori o incidenti importanti che possono impedire la prosecuzione dell'escursione, bisogna intervenire sull'escursionista, eventualmente togliendolo da una posizione di pericolo (se si è in grado di farlo senza recare ulteriori danni!): è opportuno coprirlo con il telo termico in dotazione, allontanare il resto del gruppo che potrebbe disturbare l'evento di soccorso con l'aiuto di un collaboratore. Il Direttore di escursione rimarrà a disposizione, eventualmente con l'aiuto di un operatore sanitario (medico, infermiere, ecc.) se presente nel gruppo, e allenterà il soccorso alpino, comunicando la posizione e tutte le altre informazioni richieste. Contemporaneamente un collaboratore del Direttore di escursione prenderà la direzione del Gruppo, al fine di metterlo in una situazione di sicurezza.

Chiamata del soccorso: per effettuare la chiamata di assistenza o soccorso verso il Soccorso alpino bisogna comporre il numero di emergenza sanitaria 112-118 (a seconda del territorio) o attivare la chiamata di soccorso dal GeoResQ premendo il pulsante *allarme* dell'applicazione. Se il telefono cellulare non ha segnale, qualcuno del gruppo si sposterà in una zona coperta e precedentemente evidenziata durante l'escursione, dalla quale lanciare la richiesta di soccorso senza incorrere in altri incidenti (auspicabile in gruppi numerosi avere a disposizione un telefono satellitare o radio ricetrasmittente per comunicare su Reteradiomontana canale 8/16). Alla risposta dell'operatore specificare con le corrette informazioni la causa e le condizioni dell'escursionista e attenersi alle istruzioni impartite. In caso di intervento del soccorso alpino comunicare l'esatta posizione, quota

e luogo ove si trova, se è cosciente, se ha difficoltà respiratorie o emorragie. Il GeoResQ fornisce la posizione esatta. Lasciare libera la linea telefonica in collegamento con la centrale operativa per le istruzioni e per consentire di richiamare. Se il soccorso viene effettuato con l'elicottero seguire le seguenti regole: avvisare la centrale di possibili ostacoli che potrebbero impedire l'intervento, mettere al sicuro tutti materiali mobili, allontanare il gruppo dal luogo presunto di atterraggio, usare i segni convenzionali e informare sulla situazione del terreno sul quale avrà luogo l'atterraggio (terreno aperto, bosco, pendio ripido, presenza di cavi sospesi, linee elettriche, funivie), informare inoltre delle condizioni meteo del luogo, precipitazioni in corso, vento e visibilità. Ad intervento avvenuto i tecnici del soccorso si prenderanno in carico l'infortunato.



6. GLI ANZIANI IN MONTAGNA: ASPETTI MEDICI

Le persone dopo i 65 con una espressione quasi dispregiativa sono in genere definite vecchi, anziani, senescenti. La progressione nell'età è un dato assoluto e per niente contestabile e il limite entro il quale di solito ci si riferisce per parlare di età avanzata o meglio di vecchiaia è attorno ai 65-70 anni. Dal punto di vista delle statistiche demografiche, è considerato anziano chi ha compiuto il 65° anno di età, ma dal punto di vista medico occorre articolare meglio il discorso. Quella dell'anziano oggi non è quindi una categoria medica, ma una condizione complessiva influenzata oltre che da eventuali patologie anche dalla condizione sociodemografica, economica e culturale. Chi studia la biologia dell'invecchiamento (gerontologo) o problemi di salute delle persone anziane (geriatra) non può quindi stabilire scientificamente una precisa età in cui si diventa anziani.

Il soggetto anziano veniva un tempo escluso da determinate attività fisiche e sportive. C'era la tendenza a considerare il soggetto anziano come un soggetto a rischio sia perché più facilmente esposto a contrarre malattie, sia perché a rischio per traumi.

Oggi si dà per scontato, seguendo i consigli dell'OMS, che una certa attività fisica a qualsiasi età, e quindi non solo nell'anziano, può servire come elemento di prevenzione e di terapia per malattie croniche quali le patologie cardiovascolari, il diabete e l'obesità.

Questo capitolo è articolato in due parti. Nella prima si intende ricordare perché, anche dal punto di vista medico, andare in montagna in compagnia fa bene a tutti, ma soprattutto agli anziani. La seconda propone alcune linee di prudenza alle quali gli anziani è consigliabile si attengano andando in montagna, soprattutto se hanno avuto qualche guaio fisico, più o meno grave.

Senescenza e invecchiamento

Per convenzione gli studi di gerontologia fanno iniziare il periodo della vecchiaia all'età di 65 anni; oggi però le mutate condizioni economiche e sociali, associate anche ad una aumentata aspettativa della vita, tendono a spostare sempre più avanti questo limite. Senescenza e invecchiamento vengono usati spesso come sinonimi anche se tra di loro può esserci una sottile distinzione.

La senescenza è un processo biologico, comune a tutti gli organismi pluricellulari, animali e vegetali, caratterizzato da un lento e progressivo decadimento anatomico e funzionale dell'organismo che segue all'età matura; i fenomeni involutivi dell'organismo umano, in condizioni normali e patologiche, sono oggetto di studio da parte rispettivamente della gerontologia e della geriatria.

L'invecchiamento, il diventar vecchio non è solo un processo biologico.

Alla domanda quando si invecchia si può rispondere in vari modi:

L'età cronologica indica solo il passaggio del tempo e ha un significato limitato. In termini di salute, nondimeno, la probabilità di sviluppare un problema di salute aumenta con l'avanzare dell'età. Quindi con l'età cronologica possiamo per convenzione indicare l'inizio della senescenza, ma essa non corrisponde, in modo assoluto, all'invecchiamento della persona.

L'età psicologica si basa essenzialmente su come soggettivamente si sentono i singoli individui. È il caso di chi ha dispetto dell'età si concentra su progetti per il futuro e partecipa a molte attività.

L'età biologica rispecchia le mutazioni e i cambiamenti che comunemente si verificano quando un soggetto invecchia. Sono cioè quei cambiamenti che possono fare apparire più vecchio di un altro a parità di età. Queste differenze sono legate a situazioni socioculturali e allo stile di vita attuale e pregresso di ogni singolo individuo.

Se non possiamo opporci alla senescenza perché scandita dal progredire degli anni, possiamo tentare di rallentare il processo di invecchiamento. Se infatti la senescenza rappresenta il lento

processo involutivo fisiologico che segue l'età matura, l'invecchiamento provoca o rende maggiormente evidenti le modificazioni delle funzioni vitali.

Per questo motivo la Società Italiana di Geriatria e Gerontologia, nel 2018 ha proposta di **aggiornare il concetto di anzianità** portando a 75 anni l'età ideale per definire una persona come anziana. Questo concetto viene ripreso anche da una ricerca dell'università svedese di Göteborg che ha dimostrato che i settantenni di oggi sono più performanti dei loro coetanei di 30 anni fa, e ai test cognitivi e di intelligenza ottengono risultati migliori - probabilmente perché sono più colti, più attivi e **meglio curati rispetto al passato**.

Una persona di 65 anni di oggi, infatti, ha la forma fisica e cognitiva di una di 40-45 anni di 30 anni fa, e una di **75 anni** quella di un individuo che ne aveva 55 nel 1980 (SIGG, 2018).

Quella dell'anzianità è una soglia che va **adattata alle attuali aspettative nei paesi con sviluppo avanzato**. I dati demografici dicono che in Italia l'aspettativa di vita è aumentata di circa vent'anni rispetto agli inizi del secolo scorso. Non solo: larga parte della popolazione tra i 60 e i 75 anni è in ottima forma e priva di malattie, per l'effetto ritardato dello sviluppo di malattie e dell'età di morte.

Molti individui invecchiano più precocemente di altri a causa di fattori ambientali e sociali, di diversi stili di vita, di cause genetiche o per la presenza di varie malattie ad andamento cronico. Spesso le malattie che si manifestano in età adulta o nella senescenza e che sono frequentemente correlate all'età, trovano la loro origine in età giovanile e sono spesso determinate o dalle pregresse condizioni di lavoro e ambientali associate o meno a comportamenti personali quali il fumo, disordini alimentari o l'eccesso di bevande alcoliche.

Non c'è dubbio che spesso patologie cardiopolmonari trovano la loro eziologia nei fattori ambientali, o le patologie osteoarticolari in lavori usuranti, il diabete e alcune patologie metaboliche in abitudini alimentari non corrette.

Le cattive abitudini alimentari possono contribuire alla comparsa di alterazioni metaboliche, come diabete, ipertensione, disturbi cardiaci, vasculopatie; la vita sedentaria, il fumo, l'eccessivo consumo di alcool, l'obesità possono risultare fattori di rischio per la comparsa di tumori, enfisema, disturbi cognitivi (demenza).

L'invecchiamento dunque è sicuramente influenzato da fattori ambientali e dai comportamenti personali ed è pertanto un processo dinamico che, al netto di condizioni patologiche talora presenti, possiamo in qualche modo condizionare o tentare di contrastare modificando, o, se possibile, assumendo un adeguato stile di vita.

Se dunque la senescenza non può essere contrastata perché è un dato oggettivo legato all'età, possiamo contrastare l'invecchiamento individuale.

Tradotto in parole comuni, non bisogna essere medici per riconoscere tra le persone di una determinata fascia di età, soggetti estremamente brillanti ai quali attribuiamo meno della loro età anagrafica.

Vale quindi la pena sottolineare ancora una volta che il concetto di salute o meglio di benessere, come è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1948 corrisponde ad "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non alla semplice assenza di malattia".

In assenza, dunque, di malattie invalidanti è opportuno, per continuare a stare bene, non lasciarsi andare: **mantenersi attivi** mentalmente e fisicamente, avere interessi, commisurati con l'età.

Non potendo contrastare sicuramente la comparsa di alcune malattie gravi e invalidanti, è opportuno sforzarsi di seguire uno stile di vita più regolare per contrastare quei processi di decadimento legati all'avanzare dell'età.

Questo concetto viene oggi comunemente accettato dalla comunità scientifica con l'esortazione a seguire uno stile di vita "virtuoso", che favorisca lo stato di benessere complessivo e che agisca come

elemento di prevenzione verso molte malattie ed in particolare quelle cardiovascolari, le pneumopatie croniche o il diabete.

Per stile di vita corretto oggi la maggior parte degli studiosi pone l'accento su tre grandi aree della nostra vita quotidiana:

- l'alimentazione (compreso l'uso o meglio l'abuso di bevande alcoliche).
- il fumo
- l'attività fisica.

Seguire dunque una dieta equilibrata, evitare il fumo e svolgere attività fisica costante rappresentano dei punti essenziali per tendere ad un corretto stile di vita.

Senza tralasciare i primi due punti, concentriamo la nostra attenzione sull'attività fisica ed in particolare sull'importanza di praticare una regolare attività di movimento: in questo possiamo far rientrare l'attività escursionistica in montagna o comunque all'aperto in ambiente extraurbano.

Uno dei luoghi comuni più diffusi da sfatare è quello di considerare l'età come sinonimo di malattia o quanto meno come fattore di rischio per cui il soggetto non più giovane deve essere protetto e tenuto lontano dai pericoli e quindi avviato ad una sana sedentarietà. Nulla di più sbagliato.

L'OMS ha infatti proposto l'aumento dell'attività fisica, a tutte l'età e nell'anziano, come forma di prevenzione e di terapia per patologie croniche quali le malattie dell'apparato cardiovascolare, il diabete, l'obesità, le malattie degenerative e altre varie forme di patologie croniche.

Uno dei problemi che bisogna affrontare con l'aumentare dell'età è quello proprio di mantenere la propria indipendenza e le capacità funzionali. Queste ultime possono essere condizionate dall'età stessa o dalla presenza di processi patologici più o meno gravi.

Questi principi si applicano ovviamente a tutte l'età della vita, ma sono tanto più validi per l'età avanzata, quando si passa da una vita attiva lavorativa a quella della pensione. In questo periodo della vita, a fronte di una maggiore disponibilità di tempo libero, possono subentrare motivi per essere più sedentari, talvolta legati anche ad una condizione fisica non più ottimale.

Siamo quindi di fronte al paradosso che durante la nostra giovinezza abbiamo maggiore vigoria fisica ma meno tempo per praticare attività fisica, mentre da anziani, a fronte di una maggiore disponibilità di tempo libero, diventiamo frequentemente sedentari perché si ha, o spesso si pensa di avere, minore efficienza fisica. In entrambi i casi si può affermare che praticare una attività fisica in opposizione ad una vita sedentaria è prima di tutto uno stato mentale, in cui è o sarebbe necessario ricercare in tutti i modi di vincere la pigrizia e cercare attività che ci consentono una vita più dinamica.

In conclusione, non dobbiamo pensare all'invecchiamento come ad una malattia. Invecchiare è un processo del tutto naturale e fisiologico che solo in alcuni casi diventa malattia, per motivi che possono dipendere da fattori non controllabili, ma che in certi casi possono essere evitati. Lo stile di vita corretto e salutare, meglio se messo in atto fin dalla giovane età, consente di affrontare con serenità adattandosi ai cambiamenti fisici e psicologici che inevitabilmente sopraggiungono con il passare degli anni.

Camminare in montagna

L'attività escursionistica in montagna, o ripetiamo comunque all'aria aperta e possibilmente in un contesto extraurbano, costituisce una valida opportunità per il soggetto anziano di poter praticare

una piacevole e salutare attività fisica, dalla quale si possono ricavare notevoli vantaggi sia dal punto di vista fisico che psicologico.

I percorsi di montagna o in genere in ambiente extraurbano, lontano da strade asfaltate e lungo sentieri sterrati, più o meno irregolari, con il superamento anche di dislivelli importanti ma non eccessivi, consentono un esercizio fisico che ha un impatto positivo sul sistema muscolo scheletrico, respiratorio, cardiaco ed endocrino.

Durante una escursione in montagna il nostro fisico è chiamato a rispondere a diverse sollecitazioni: il percorso in salita consente una adeguata sollecitazione aerobica facendo aumentare il ritmo cardiaco; i percorsi accidentati e sassosi stimolano l'equilibrio e sono un buon allenamento per coordinare vista e movimento e favorire la sensibilità propriocettiva (la capacità di coordinare i movimenti e la postura e di avere controllo del proprio corpo nello spazio); I lunghi percorsi favoriscono comunque il tono muscolare e le funzioni osteoarticolari. Inoltre, una giornata all'aria aperta contribuisce non poco a ridurre la depressione, l'ansia, incrementando il tono dell'umore e favorendo le prestazioni cognitive (almeno per il tempo della durata della gita e se si superano gli eventuali disagi fisici e la stanchezza).

Chi vive in un ambiente urbano ovviamente potrà dedicarsi a questo tipo di attività una o due volte la settimana o in maniera più frequente se sceglie periodi di vacanza in località di montagna.

Praticare con costanza

Chi decide di iniziare l'esperienza di partecipare ad escursioni in montagna della durata di alcune ore, dovendo anche superare un certo dislivello, dovrà essere minimamente allenato. Dobbiamo mettere in conto che il nostro fisico sia pronto a sostenere uno sforzo un po' più intenso del normale.

I benefici dell'attività fisica per gli anziani sono molti e di gran lunga superiori ai rischi (cadute, strappi muscolari, tendinopatie). I vantaggi comprendono:

- Preservazione della forza dei muscoli scheletrici, della capacità aerobica e della densità ossea, contribuendo a una maggiore mobilità e indipendenza
- Riduzione del rischio di obesità
- Prevenzione e trattamento dei disturbi cardiovascolari (compresa la riabilitazione dopo infarto del miocardio), del diabete, dell'osteoporosi, del cancro del colon, e dei disturbi psichiatrici (in particolare disturbi dell'umore)
- Prevenzione delle cadute e delle lesioni conseguenti alla caduta, migliorando la forza muscolare, l'equilibrio, la coordinazione, la funzione articolare e la resistenza
- Migliorata capacità funzionale
- Opportunità per l'interazione sociale
- Maggiore senso di benessere
- Una migliore qualità del sonno, nella maggior parte dei casi.

La prima cosa che ci sentiamo di dire è che bisognerebbe praticare con costanza quotidiana o quasi. Cosa si intende per una "costante pratica fisica"? Ci aiuta l'evoluzione che il concetto di attività fisica benefica ha avuto negli ultimi decenni.

Le prime segnalazioni sui benefici dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie cardiovascolari risalgono agli anni 70 quando l'American Heart Association avviò campagne informative per promuovere e invogliare i cittadini verso programmi di attività fisica.

I primi studi prendevano in considerazione solo, o quasi, attività piuttosto intense basate su una

pratica di sport aerobici che prevedevano programmi di ginnastica aerobica o di corsa più o meno intensa da praticare tre o quattro volte alla settimana. Ovviamente spesso si trattava di vere e proprie *performance* sportive che richiedevano una certa predisposizione fisica, erano rivolte ad un pubblico giovanile e soprattutto richiedevano tempo da ritagliare all'interno di una giornata già piena. L'intento era quello di agire su un pubblico giovane per prevenire danni successivi in età avanzata. Negli anni 90 le raccomandazioni sono mutate e la maggior parte delle società scientifiche sono arrivate alla conclusione che una attività quale una camminata veloce e continuata di almeno 30 minuti tutti i giorni o almeno tre volte alla settimana e comunque in maniera continuativa e non sporadica sia sufficiente per mantenere uno stato fisico efficiente. Questa ultima raccomandazione può essere applicata al soggetto anziano.

In estrema sintesi si può ipotizzare che possiamo provare a fare una costante attività fisica durante la settimana con camminate a passo spedito anche in ambiente urbano o utilizzando anche dei trucchetti quali non usare la macchina o parcheggiarla lontana dal posto dove dobbiamo andare, scendere un paio di fermate prima dall'autobus. Regalarsi tempo se possibile: usciamo di casa prima e calcoliamo i tempi che ci servono per poter raggiungere un posto a piedi. Il soggetto anziano può paradossalmente essere avvantaggiato, disponendo di maggior tempo da dedicare ad attività fisiche per migliorare la propria forma fisica.

A questo programma di attività fisica, possiamo aggiungere camminate più lunghe in montagna o comunque in spazi aperti una o due volte alla settimana.

L'allenamento serve a favorire e a migliorare:

- la resistenza aerobica
- la forza e la resistenza muscolare
- l'equilibrio

La **resistenza aerobica** viene sviluppata utilizzando le grandi masse muscolari attivando la funzionalità cardiaca tra il 60 e l'80% della frequenza cardiaca massima, come diremo più avanti.

Per valutare l'efficacia della attività si può adottare il cosiddetto talk-test, in cui se si riesce a parlare agevolmente l'attività è troppo bassa, mentre l'incapacità di parlare indica una intensità troppo elevata.

All'interno di questo tipo di "allenamento" si possono inserire delle escursioni in montagna o comunque in ambiente non urbano, su sentieri con dislivelli più o meno impegnativi, della lunghezza di alcuni chilometri e della durata di alcune ore.

Un allenamento adeguato è in grado di consentire un miglioramento della forma fisica, in relazione alle esigenze ed allo stato di salute del soggetto. Questo contribuisce anche a diminuire il rischio di cadute ed in particolare consente di migliorare la prognosi in caso di trauma.

Volendo infine sintetizzare sui suggerimenti per un corretto stile di vita, potremmo aggiungere che:

- l'astensione dal fumo ricopre una significativa importanza, favorendo una maggiore efficienza fisica.
- la riduzione del consumo di alcolici è pure in grado di migliorare lo stato di forma fisica.
- l'uso del buon senso è fondamentale, rifuggendo da ogni forma di eccesso o di fanatismo.

Mai da soli in montagna, soprattutto se anziani! I principali rischi cui si può esporre un soggetto anziano sono: ritenersi ancora giovane, voler competere con chi è più veloce, e incitare gli altri a "prove di bravura".

In montagna con prudenza

Nel soggetto anziano fisiologicamente si verificano una serie di modificazioni a carico dei vari apparati. È esperienza comune il fatto che con il passare degli anni l'efficienza fisica, ovvero la capacità di affrontare lo stesso sforzo diminuisce con il passare degli anni. Se ci si rende conto di questa evenienza e se ne conoscono i motivi, possiamo affrontarli senza remore e paure.

Basta essere consapevoli del proprio stato fisico, imparando a conoscersi, accettarsi e soprattutto calibrare le proprie attività sulla base delle proprie capacità. Sforziamoci di fare, ma evitiamo di strafare.

Apparato muscolare

È esperienza comune che con il passare degli anni diminuisce la vigoria fisica. Questo è correlato ad una diminuzione della massa muscolare.

Si verifica infatti, una graduale riduzione delle fibre muscolari (sarcopenia). Al di sopra dei 35 anni la perdita di tessuto muscolare è di circa l'1% per anno. A 65 anni la massa muscolare diminuisce di circa il 30 % (le fibre muscolari di tipo II sono le più penalizzate, mentre rimangono conservate quelle di tipo I). I muscoli diventano ipotrofici e meno elastici e quindi la contrazione e la forza del muscolo diminuiscono (European Working Group on Sarcopenia in Older People).

Parallelamente si modifica l'Indice di massa corporea (BMI), a favore di un aumento della massa grassa rispetto a quella magra muscolare.

Apparato respiratorio

Per quanto riguarda l'apparato respiratorio, è presente un aumento della rigidità della parete toracica, una diminuzione delle forze di ritorno elastiche del parenchima (tessuto) polmonare. La capacità vitale diminuisce di 30 ml. all'anno dopo i 30 anni, mentre aumenta il volume residuo. La soglia anaerobica (mancanza di ossigeno) si abbassa con l'età, come pure la risposta ventilatoria all'ipossia (mancanza di ossigeno) (HVR). Nel soggetto anziano aumentano la pressione arteriosa polmonare e la resistenza vascolare polmonare.

Con l'attività fisica, a livello dell'apparato respiratorio, si attuano un aumento della ventilazione polmonare, una diminuzione del volume residuo, un aumento della diffusione dei gas, ed un incremento della circolazione del circolo polmonare.

Apparato cardio-circolatorio

Per quanto riguarda l'apparato cardio circolatorio, con il progredire degli anni, la portata cardiaca si riduce del 20-30%. La massa cardiaca aumenta, la contrattilità (capacità di contrarsi) del miocardio diminuisce. La gittata sistolica si riduce, mentre la frequenza cardiaca massima si abbassa. Si verifica una diminuzione della quantità delle fibre miocardiche. Le pareti dei vasi divengono con l'età più rigide ed aumenta la resistenza periferica. Si riduce la frequenza cardiaca massima. Si assiste ad un incremento di durata della sistole e ad una diminuzione della durata della diastole. Nel soggetto anziano non bene allenato, è opportuno, nel corso dell'allenamento, non superare il 75-80% della

frequenza cardiaca massima. Come già detto in precedenza la formula più diffusa per calcolare la frequenza cardiaca massima è quella di Cooper o di Astrand che prevede di sottrarre l'età a 220. In base a questa formula, ad esempio, un soggetto di 65 anni dovrà mantenersi al di sotto della frequenza cardiaca massima di 155.

Apparato locomotore

A livello dell'apparato locomotore, come è esperienza diffusa, è frequente soffrire per una perdita di funzionalità dell'articolazione del ginocchio e di quella coxo-femorale. Altrettanto frequente in entrambi i sessi, ed in particolare nel sesso femminile, la diminuzione della mineralizzazione delle ossa (osteoporosi).

È raccomandato fare stretching prima e dopo l'esercizio fisico. Il rischio a carico di patologie dell'apparato locomotore è infatti più elevato nel soggetto anziano. Si verificano, talvolta, perdita di elasticità da parte del tessuto connettivo e diminuita viscosità a livello del liquido sinoviale contenuto all'interno delle varie articolazioni. È determinante mantenere una certa continuità nella pratica dell'attività fisica in montagna. Importanti costanza, determinazione e motivazione.

L'abbassamento della pressione atmosferica e l'aumento dell'umidità possono avere un effetto negativo sulle patologie infiammatorie o degenerative delle articolazioni.

L'attività fisica promuove la mobilità del complesso osteoarticolare, riduce la diminuzione della perdita di proteine contrattili a livello delle fibre muscolari; con il conseguente incremento della vascolarizzazione si nota una diminuzione della perdita di massa ossea.

Sistema nervoso

A carico del sistema nervoso, è esperienza comune, che con il progredire degli anni si manifestino disturbi della memoria o diminuzione della capacità di concentrazione. Anche se i dati sono discordanti, si ritiene che il volume del cervello cali e che tra i 30 ed i 75 anni il cervello perde circa 10% del peso e fino al 20% dei vasi sanguigni. Questo comporta alterazioni funzionali, con conseguenti modificazioni intellettive e sensoriali. In nessun caso parliamo di alterazioni patologiche ovvero di uno stato di malattia. Nell'anziano sono segnalati diminuzione della coordinazione, della capacità visiva, ed indebolimento della memoria. Pure si riduce la velocità con la quale le fibre nervose conducono lo stimolo; ciò è dovuto ad una progressiva perdita di mielina. Nei soggetti anziani si verificano disturbi del sensorio, ed alterazioni a carico della termoregolazione. Importante, perciò, un adeguato abbigliamento per difendersi dall'ipotermia.

L'attività fisica produce alcuni effetti benefici, tra i quali un aumento dei meccanismi di associazione interneuronale, una maggiore integrazione delle percezioni sensitive ed un potenziamento dei sistemi recettoriali alternativi

Organi di senso

Altre funzioni che possono regredire nel corso degli anni riguardano il sistema visivo con disturbi fisiologici quali la comparsa della presbiopia o per la presenza di cataratta che richiede una correzione chirurgica. Anche in questi casi la visita specialistica da parte di un oculista può

correggere i difetti ed escludere o comunque tenere sotto controllo patologie più gravi quali la pressione intraoculare o la degenerazione maculare retinica.

Anche l'udito diminuisce a causa di un processo di sclerosi della membrana del timpano e di una maggiore rigidità degli ossicini (martello, incudine, staffa).

Cute

La pelle del soggetto anziano è più sottile, diventa più atrofica, diminuiscono e si alterano le fibre collagene, con conseguente perdita di elasticità. In queste condizioni la pelle diventa più esposta e sensibile alle radiazioni solari; aumenta quindi il rischio per la comparsa di patologie di tipo neoplastico o di tipo infiammatorio. Con giornate di sole e in inverno sulla neve, occorre assolutamente utilizzare una buona crema ad elevata protezione.

Patologie croniche

In presenza di una patologia conosciuta, vale la regola generale di fare sempre riferimento al proprio medico di fiducia e alle indicazioni terapeutiche prescritte. A questo proposito prima di elencare alcune delle patologie più frequenti, vale la pena di ricordare alcune regole di carattere generale che sarebbe buona norma adottare in qualsiasi situazione.

Buona norma avere una sorta di tesserino con le proprie generalità su cui annotare le eventuali allergie principali malattie e i farmaci normalmente assunti; molte Sezioni CAI all'atto dell'iscrizione distribuiscono un tesserino apposito.

È importante ricordarsi di portare con sé i propri farmaci e assumerli con regolarità (in caso di viaggi all'estero senza considerare il fuso orario) e monitorare con costanza la pressione o i dati sanguigni (diabetici) anche a domicilio.

Opportuno portare con sé, anche nello zaino, un piccolo **“kit di pronto soccorso”** contenente: repellenti per insetti, bende elastiche, fazzoletti disinfettanti, cerotti, antiinfiammatori, e antidolorifici. Utili anche un coltellino multiuso con forbicine e pinzette. A questi non dimenticare di aggiungere mascherine chirurgiche e gel disinfettante per l'igiene delle mani.

Cardiopatie

La Società Italiana di Medicina di Montagna ha pubblicato le indicazioni comportamentali per il cardiopatico in montagna; sono da considerare controindicazioni assolute per un soggiorno a anche a quote medie.

- Infarto miocardico recente (meno di 4 settimane)
- Angina instabile
- Lo scompenso cardiaco congestizio
- Forme gravi di valvuloplastica od ostruzione all'efflusso ventricolare
- Aritmie di grado elevato
- Cardiopatie cianogeno o con ipertensione polmonare
- Arteriopatia periferica sintomatica

- Ipertensione arteriosa grave o non controllata

Riteniamo opportuno dare qui solo alcune indicazioni di carattere generale con la raccomandazione di sottoporsi ad una accurata valutazione clinica, che stabilisca la gravità della malattia, il grado di funzionalità cardiaca, le eventuali complicanze e l'adeguatezza della terapia.

Teniamo poi presente che non esistono limiti per escursioni fino a 1600 metri, mentre una certa avvertenza deve essere fatta per quote superiori che si consiglia siano sempre al disotto dei 3000 metri. Applicando i criteri che si adottano per programmare le escursioni per Seniores dovremmo mantenerci all'interno di limiti di sicurezza. Con gli stessi criteri è opportuno evitare passaggi troppo esposti o vie attrezzate, che richiedono uno sforzo muscolare e sono fonte di possibili stress emotivi. Evitare di sottoporsi a sovraccarico di fatica in condizioni climatiche sfavorevoli evitando sia le giornate particolarmente calde e umide sia quelle eccessivamente fredde.

Prestare attenzione ai disturbi che possono insorgere durante lo sforzo, tipo dolori al torace, vertigini, mancanza di respiro, eccessivo affaticamento.

Per quanto riguarda il paziente cardiopatico operato, valgono maggiormente le valutazioni di carattere generale nelle quali è assolutamente indispensabile il giudizio del medico curante. Si tratta di pazienti con situazioni cliniche conclamate e diverse tra di loro, che vanno analizzate caso per caso.

Le variabili in questo ambito sono molteplici e le situazioni possono comprendere pazienti operati in età giovanile in ottimo compenso, ai quali non viene preclusa alcuna attività, e quelli operati in età adulta, in cui sono da tenere sotto controllo più la patologia che ha determinato l'intervento chirurgico che l'intervento stesso.

Per i trapiantati di cuore bisogna evitare l'affaticamento eccessivo perché il cuore denervato ha una funzione cardiaca ridotta ed è diminuita la capacità di adeguare la frequenza del cuore sotto sforzo. Contemporaneamente è però opportuno agire su una riabilitazione delle masse muscolari al fine di mantenersi in buona forma fisica.

Ipertensione arteriosa

Si tratta di un disturbo particolarmente frequente nella pratica medica che costringe il medico a rispondere alla domanda se il paziente può o non può andare in montagna. Innanzitutto, parliamo di soggetti in cui è stata riscontrata ipertensione che viene controllata con terapia.

In generale ai soggetti ipertesi viene consigliata attività fisica di tipo continuativo sia a scopo preventivo che terapeutico, perché la vaso-dilatazione a livello muscolare provocata dall'esercizio, riduce i valori pressori. Lo sforzo fisico fa aumentare i valori pressori, che successivamente si stabilizzano.

Sono comunque necessarie alcune precauzioni che possiamo di seguito sintetizzare

- *Limitare le attività intense* perché la fatica fa aumentare la pressione. Scegliere le escursioni in luoghi che non richiedano grandi impegni, limitando le attività intense e quelle che possono creare problemi emotivi
- *Evitare di andare oltre i 2500-3000 metri*, perché la pressione arteriosa aumenta a causa sia dell'aria più rarefatta sia dell'assenza di ossigeno, creando rischi per gli ipertesi;

- *Evitare di fare escursioni con basse temperature* che provocano un naturale innalzamento della pressione sanguigna; bene premunirsi con un adeguato equipaggiamento;
- *Evitare l'assunzione di cibi troppo grassi e pesanti*, soprattutto nel corso dell'escursione, nella sosta nei rifugi o posti di ristoro, astenersi dal bere grappe e liquori e ovviamente non fumare.
- *È consigliabile fare più spuntini durante il giorno* con cibi facilmente digeribili e in piccole quantità, evitando i cibi più grassi e ricchi di sale;
- *Portare sempre con sé almeno un litro di acqua* da bere con regolarità, senza aspettare di sentire sete; consigliato anche l'uso di integratori disciolti nelle bevande per reintegrare la perdita di elettroliti e di sali.

I soggetti ipertesi possono soggiornare in montagna fino a 3000 metri; tuttavia, devono essere in condizioni di buon controllo terapeutico, misurare frequentemente la pressione arteriosa nella prima settimana, sapere apportare aggiustamenti terapeutici e gestire un eventuale e marcato rialzo della pressione, nonché riconoscere l'urgenza ipertensiva.

Patologie respiratorie croniche

Per quanto riguarda le patologie respiratorie non è possibile stabilire una netta separazione tra i benefici e le controindicazioni che si possono avere frequentando l'ambiente montano.

Anche in questo caso vale la regola generale che dobbiamo prendere in considerazione durante una attività escursionistica non estrema ma che di solito viene praticata fino ad una altitudine massima di 2000 metri e comunque sempre al di sotto dei 3000 metri. Il parametro più efficiente per valutare il limite verso il quale possiamo spingerci è dato dal grado di efficienza fisica che ciascuno può presentare. Il senso di fatica o la difficoltà respiratoria legate allo sforzo fisico possono essere compensati da un rallentamento del ritmo di marcia. Se affrontate in accordo alle proprie capacità fisiche escursioni di 3-4 ore possono essere ben tollerate. Un allenamento adeguato e ragionevole aiuta a mantenere una buona efficienza fisica, e consente di sopportare meglio percorsi più impegnativi.

Se vogliamo essere più oggettivi, teniamo sotto controllo la frequenza cardiaca (battiti per minuto: BPM), che deve essere al 70% della frequenza massima (220 meno età) ed eventualmente la misurazione della saturazione di O₂ (che diminuisce lentamente con gli anni): questi due parametri sono molto sensibili per studiare lo stato di acclimatazione, nonché l'intensità e la durata dell'esercizio in montagna.

Il clima di montagna, soprattutto quello attorno ai 1600/1800 metri, potrebbe risultare particolarmente favorevole per alcune patologie respiratorie. L'aria più pulita e priva di allergeni migliora la patologia asmatica; le caratteristiche climatiche e il basso tasso di umidità associati all'attività fisica, agiscono positivamente sui soggetti con bronchite cronica e modesta ostruzione bronchiale.

L'attività escursionistica è sconsigliata nei soggetti con enfisema e pneumotorace recente o con malattia bollose con rischio di recidiva di pneumotorace, nei soggetti con polmoniti croniche non infettive, bronchioliti obliteranti, fibrosi polmonare.

Non rientrano tra gli scopi di questo quaderno la complessa problematica legata alla patologia da montagna. In generale man mano che si sale di quota l'aria diventa più rarefatta e diminuisce la

pressione parziale di ossigeno. Questo normalmente non viene percepito e comunque ben tollerato fino alla quota 2000/2500 metri di altitudine.

Diabete mellito tipo 2.

Il diabete mellito T2 è presente in buona percentuale nei soggetti anziani. Di solito il soggetto diabetico è seguito costantemente in centri specialistici in grado di consigliare il tipo di attività fisica da svolgere e l'adattamento del regime terapeutico sia con insulina che con antidiabetici orali. L'attività fisica non è controindicata, anzi generalmente nei pazienti diabetici vengono consigliate attività aerobiche in cui siano coinvolti grandi gruppi muscolari e tra queste rientra l'attività escursionistica in montagna, che se condotta senza sforzi eccessivi e "esplosivi", non richiede modifiche della terapia. L'attività aerobica in generale (meglio se continuativa) negli individui con ridotta tolleranza glucidica previene l'insorgenza del diabete conclamato.

Naturalmente vanno prese alcune precauzioni. Anche in questo caso ci sono alcune variabili che devono essere considerate e che comprendono la quota, le condizioni atmosferiche, la durata e il tipo di escursione. Quindi nel paziente diabetico non ci sono controindicazioni assolute, purché si osservino alcune avvertenze particolari:

- Evitare attività pericolose con forte stimolo emotivo che possono alterare il livello glicemico
- Evitare la disidratazione, tenendo presente che liquidi vengono persi con la sudorazione e il respiro
- Fare attenzione all'esposizione al freddo per la difficoltà di termoregolazione periferica

Il paziente diabetico deve avere con sé il kit per la valutazione della glicemia e per eventuali aggiustamenti terapeutici e zucchero per ovviare ad eventuali crisi ipoglicemiche. Va misurata spesso la glicemia, controllando la dieta e modificando, se necessario, la terapia in atto. È bene disporre sempre di glucosio a rapido assorbimento in caso di calo della glicemia

Il paziente deve essere a conoscenza dell'eventualità della presenza di complicanze quali la microangiopatia o la retinopatia e il rispettivo grado di severità. L'esposizione prolungata ai raggi UV a cui ci si sottopone in montagna possono accelerare i processi degenerativi a carico della retina. A quote elevate e con freddo intenso la misurazione della glicemia con il refllettometro può risultare alterata.

Epilessia.

Vi sono anziani che sono andati incontro ad una crisi comiziale da ricondurre per esempio ad un'ischemia cerebrale. In quota possono comparire degli squilibri rispetto alle condizioni presenti a livello del mare ed il rischio di convulsioni aumenta.

Arteriopatia periferiche.

La presenza anche di una moderata arteriopatia pone l'individuo anziano a maggiore rischio di congelamenti, accentuato dalla costante presenza di trombofilia (facilità nella formazione di trombi) evidenziata in alta quota. È buona norma assumere l'aspirina a basso dosaggio (100 mg al dì). Comune nelle donne è il fenomeno di Raynaud, scatenato dall'ipossia ma che rende la persona più suscettibile al congelamento delle estremità. In questo fenomeno si osserva una o più dita (mai il pollice) passare in breve dal pallore intenso alla cianosi e poi a una colorazione rosso vivo associato a impaccio dei movimenti delle dita interessate. In questi casi si consiglia di massaggiare con pazienza le dita e di proteggerle dal freddo. Per la prevenzione non bere sostanze eccitanti come caffè o the e non fumare, evitare il contatto con corpi freddi e fare attenzione alla privazione del sonno.

Malattie della pelle.

Nell'ambito dei Seniores diventa fondamentale la protezione della pelle. Essendo la cute più sottile, fragile, secca e depigmentata, la stessa è più sensibile ai raggi UV e quindi agli effetti nocivi da prolungata esposizione. Non va dimenticato che nell'anziano è frequente il riscontro di dermatiti, quali il lichen simplex ovvero la cheratosi attinica, che possono evolvere, a seguito dell'irraggiamento da raggi UV, verso una lesione francamente cancerosa. Per questi motivi si consiglia l'uso di creme solari con elevati gradi di filtri di protezione.

Esistono infine alcune condizioni che sono para-fisiologiche e fanno parte, come già detto in precedenza, del normale processo di invecchiamento, di cui bisogna tenere conto per quanto riguarda la capacità di affrontare una attività fisica.

Tra queste rientrano la:

Sarcopenia. Una condizione comune nell'anziano risulta la sarcopenia, in particolare la diminuzione delle fibre muscolari con perdita della forza e della velocità di contrazione. La riduzione della forza tra la quarta e quinta decade è stimata intorno al 15% per decade mentre oltre i 70 anni è del 30%. L'attività fisica contrasta questo declino. La valutazione del grado della sarcopenia è importante in quanto il deficit di forza si può tradurre in precario controllo dell'equilibrio con maggiore rischio di cadute su sentieri impervi.

Osteoporosi. L'osteoporosi è una malattia progressiva del metabolismo osseo che provoca riduzione della densità ossea (massa ossea per unità di volume), con deterioramento della struttura. La debolezza dello scheletro porta a fratture per traumi minimi o inavvertiti, in particolare a livello di rachide toracico e lombare, polso e anca (chiamate fratture da fragilità).

Accanto ad un opportuno intervento farmacologico, l'esercizio fisico per mezzo della tensione e della pressione operate dalle masse muscolari sullo scheletro, mantiene il tessuto osseo ad un livello di efficienza ottimale; la sedentarietà e l'immobilizzazione ne determinano un impoverimento sia qualitativo, cioè in termini di struttura, che quantitativo cioè di massa ossea.

Anemia. È un'altra patologia spesso di tipo cronico che richiede una certa attenzione per chi va in montagna, specie nei soggetti anziani. Nei soggetti anemici cala la tolleranza allo sforzo, ed aumenta la suscettibilità al male acuto di montagna. I portatori di anemia devono venire valutati in modo attento, non in tutti i tipi di anemia è consentito esercizio fisico in quota.

BIBLIOGRAFIA

Fletcher GF, Ades PA, Kligfield P, et al: Exercise standards for testing and training: A scientific statement from the American Heart Association. Circulation 128 (8) :873-934, 2013.

AAVV: Linee guida. La prescrizione dell'esercizio fisico in ambito cardiologico. Documento di Consenso della Task Force Multisocietaria. G Ital Cardiol 8 (11):681-731, 2007;

7. I SENIORES IN SEZIONE

La presenza dei Seniores nel sodalizio, e specificatamente nell'Escursionismo, sta cambiando forma e collocazione.

È importante nel nuovo contesto salvaguardare la nostra specificità: in Lombardia esiste una Commissione Escursionismo Seniores eletta dall'Assemblea Delegati Regionale ed ora è collocata nella Commissione Regionale Escursionismo. Nell'area VFG i Seniores sono organizzati in un coordinamento dei Gruppi presenti in Veneto e Friuli-Venezia Giulia e collocati nella relativa Commissione Regionale Escursionismo. Nelle altre aree d'Italia non risulta esistere un coordinamento regionale o interregionale dei Seniores, tuttavia esistono dei Gruppi più o meno organizzati sparsi nel territorio nazionale.

Il Gruppo Escursionisti Seniores in Sezione

Gli escursionisti Seniores in sezione si devono rapportare sempre con il Presidente, il Consiglio direttivo e la Commissione Escursionismo ove presente.

Nell'ambito della sezione gli escursionisti Seniores devono trovare nel gruppo il centro della loro attività con adeguata possibilità d'espressione, non dimenticando però d'essere parte integrante di un tutto, cioè la Sezione CAI, dove devono coesistere armonicamente con gli altri gruppi. È quindi della massima importanza che i Seniores collaborino sempre con il resto della sezione, il Consiglio ed il Presidente e non prestino il fianco a critiche che li dipingono come un corpo spurio all'interno del CAI.

È molto importante che il Coordinatore sezionale curi la coesione e l'espansione del gruppo stesso, pur sapendo che è difficile perché richiede una buona dose di sensibilità per capire le varie realtà presenti non solo nel gruppo ma in tutta la Sezione.

Una particolare attenzione deve essere posta nell'inserimento di nuovi componenti da parte dello zoccolo duro del gruppo, in modo da assicurarne la continuità che, per ovvie ragioni di età, ha un turn-over sostenuto ed un orizzonte temporale abbastanza limitato (mediamente 8-10 anni).

I Seniores non si mettono in competizione con l'escursionismo classico della domenica, perché escono solo nei giorni infrasettimanali e preferiscono un'andatura lenta, in modo da poter esplorare il territorio. Per poter discutere nel giusto ambito le varie problematiche Seniores, è raccomandabile che nel Direttivo Sezionale almeno un consigliere sia espresso dai Seniores.

I gruppi Seniores sono formalmente strutturati quando hanno un proprio regolamento (approvato dal Direttivo di Sezione) ed un minimo di organigramma con un coordinatore, un vice ed un amministrativo / segretario. Queste figure vengono elette dall'Assemblea dei soci Seniores.

I gruppi Seniores possono nascere anche su iniziativa del Direttivo di Sezione che nomina un coordinatore allo scopo di far crescere il Gruppo e renderlo col tempo autonomo.

Nella stesura del programma sezionale o intersezionale, si deve tener conto delle proposte di tutti applicando la tecnica dell'ascolto, senza soddisfare solo le aspettative personali delle persone più influenti anche se hanno maggior esperienza. È sempre auspicabile comunque collaborare e coordinarsi per le attività con la Commissione Escursionismo ed il Presidente di Sezione e/o il Coordinatore intersezionale. Sono ammesse escursioni di tipo T o E con eventuali tratti EE.

La **collocazione** dell'Escursionismo **Seniores in Sezione** è un argomento molto delicato perché in alcune sezioni vi è rivalità tra i vari gruppi/commissioni e difficoltà di comunicazione sia verticale

(Direttivo-Presidente) che orizzontale (altre commissioni). Si deve produrre il massimo sforzo per avere una corretta ed armoniosa presenza Seniores nella sezione facendosi promotori di iniziative comuni e offrendo parte del nostro tempo libero per le diverse necessità che la vita sezionale comporta; da quelle più umili a quelle che richiedono maggior impegno intellettuale. In ogni caso l'integrazione nella Sezione non dipende solo dal Gruppo Seniores, ma anche dall'atteggiamento della Sezione nei confronti dei Seniores

La **gestione economica** è una questione della massima importanza che può portare a gravi lacerazioni nel tessuto sezionale. Il bilancio economico del Gruppo Escursionisti Seniores, laddove esistente, come del resto quello di tutte le altre commissioni, deve confluire in modo chiaro ed inequivocabile nel bilancio sezionale. Non è ammesso che il Gruppo Seniores abbia una propria partita IVA e codice fiscale.

Il Gruppo può scegliere i metodi più idonei di autofinanziamento ma con l'autorizzazione della Sezione. Le finalità dell'autofinanziamento possono essere: prevedere un rimborso spese per chi fa la ricognizione dell'escursione, il pagamento del pullman, acquisto attrezzature di uso collettivo.

Talvolta un contributo economico può arrivare dalla Sezione. Il finanziamento delle attività avviene di norma con una forma di contributo spese degli escursionisti Seniores, con criteri da concordare. Una significativa voce di spesa e forse di ricavo del gruppo Seniores deriva dalla gestione del trasporto a mezzo pullman. Se il costo del pullman a carico dell'escursionista per semplicità viene definita in modo fisso per ampie fasce chilometriche di viaggio, questo può dar luogo a degli utili a fine anno che si possono reinvestire o, viceversa ad un disavanzo che la sezione dovrà ripianare. Ciò in funzione della quota stabilita a carico dei singoli seniores e del numero di escursionisti a bordo pullman; si suggerisce di stabilire un breakeven a 2/3 o ¾ del costo effettivo del noleggio pullman. Contemporaneamente la sezione si dovrà far carico di tutte le necessità economiche e delle eventuali attrezzature per consentire al gruppo di gestire agevolmente le proprie attività e condurre in sicurezza le escursioni.

Nei gruppi e nelle sezioni più grandi una soluzione può essere fare un conto apposito all'interno del bilancio sezionale (l'ottimo sarebbe un bilancio per centri di costo), sancendo un parziale autonomia del Gruppo all'interno di limiti fissati.

Direttori escursione Seniores: quali prospettive, quale formazione.

Le nuove Linee Guida per la formazione dei Titolati e Qualificati dell'Escursionismo non contemplano più la figura dell'accompagnatore ASE-S, che confluiranno negli ASE previo frequenza di una giornata formativa.

Secondo il regolamento per gli organi tecnici in vigore dal marzo 2017, qualunque socio con almeno due anni di esperienza specifica e senza limiti di età, può accedere al corso per Accompagnatori d'Escursionismo. Le nuove Linee Guida che regolano lo svolgimento dei corsi prevedono nella prima fase del percorso il raggiungimento, previa verifica, della qualifica accompagnatore Sezionale ASE (quattro giornate). In seguito, proseguendo per altre sei giornate tra giornata informativa e accertamento, formazione e verifica, il corso consente di ottenere il Titolo di accompagnatore di primo livello AE. Però questi corsi, se proposti a soci che si avvicinano all'attività escursionistica in età "matura" (ben oltre i 60 anni), sono impegnativi e non appetibili soprattutto perché non tutti hanno la necessaria competenza tecnica pregressa. Come pure è molto impegnativo frequentare corsi sezionali di Escursionismo.

Nonostante tutte queste difficoltà oggettive accennate, diventa consigliabile far frequentare ai soci Seniores più interessati almeno i corsi ASE. In alternativa bisogna cercare di cooptare queste figure

laddove siano già presenti in sezione. Naturalmente devono essere nella fascia d'età seniores perché facendo le uscite in giorni infrasettimanali devono essere liberi da impegni professionali o quantomeno offrire una larga disponibilità.

Il fabbisogno di Direttori di escursione per i Gruppi Seniores può essere soddisfatto anche – in modo più semplice e quantitativamente rilevante - **con corsi monotematici per coordinatori escursionismo seniores inseriti nel quaderno Q2 corsi sezionali di escursionismo linee guida** (Appendice 3 del quaderno 12) Sono anche valide giornate informative, Inoltre, è importante partecipare ai vari aggiornamenti ed esercitazioni pratiche in affiancamento a persone più esperte in sezione o all'interno di una scuola di escursionismo ove presente. Oltre a queste sono importanti le esercitazioni pratiche in affiancamento a persone più esperte. Iniziative di questo tipo sono già presenti nei Gruppi più grandi e a livello regionale in VFG: le giornate sono organizzate in collaborazione con le locali Scuole di Escursionismo.

8. LA COMUNICAZIONE NEI GRUPPI SENIORES

Ogni Gruppo Seniores, come qualsiasi insieme organizzato di persone, ha bisogno di un sistema di comunicazione interno, in senso orizzontale tra i soci, in senso verticale tra i responsabili del Gruppo e i soci, nonché verso gli organi della Sezione; ed esterno, al "pubblico" che non fa parte del Sodalizio.

Per comunicare, la moderna tecnologia consente oggi di rinunciare spesso alla carta e nel contempo offre molti strumenti, più veloci e più potenti che nel passato anche recente. Alcuni sono legati all'uso di internet e di un computer, altri all'uso del telefono cellulare.

Principali strumenti per i Seniores

SITO WEB.

Il sito è una specie di archivio storico e nel contempo una bacheca accessibile a tutti, anche all'esterno del CAI. È uno strumento unidirezionale, nel senso che è l'interessato che deve prendere l'iniziativa di accedere al sito e di andare a cercarsi le notizie che lo interessano. Principalmente vengono pubblicati documenti "statici" nel tempo. Si vedano ad esempio i siti del CAI a vario livello, il CAI centrale (<https://www.cai.it/>), i Gruppi Regionali, le principali Commissioni, o Scuole e le singole Sezioni.

Le informazioni riguardanti i Gruppi Seniores vanno di norma ospitate presso il sito della Sezione in un apposito menu. Non ha senso che i Seniores abbiano un proprio sito indipendente. In generale i contenuti del "menu seniores" sono lo statuto / regolamento e l'organigramma del Gruppo (ove presenti), nonché il programma annuale o mensile delle escursioni. Talvolta vengono pubblicati anche dei documenti "dinamici" in un sottomenu "eventi" o "newsletter"; vi si trovano ad esempio le notizie sulle singole attività (la locandina di una specifica escursione e l'eventuale cancellazione, riunioni per conferenze o corsi, ecc.). Alcuni siti Seniores contengono l'Archivio delle escursioni con tutte le locandine (utile ai soci che vogliono programmare autonomamente delle escursioni: attenzione alle eventuali foto che, se prese da internet, possono essere soggette a copyright). Altri contengono un Archivio fotografico (attenzione ai problemi di privacy se si pubblicano foto con immagini di persone). In altri, infine, si accede ad una applicazione che consente di prenotare online la partecipazione ad una escursione.

E-MAIL

La posta elettronica (e-mail) è uno strumento bidirezionale, cioè dal responsabile dell'organizzazione ai soci e viceversa. Per utilizzarla è necessario che tutti i soci abbiano un proprio indirizzo di posta; al giorno d'oggi l'account più usato è "gmail.com" legato a Google.

Il servizio di e-mail ha il vantaggio di poter inviare delle comunicazioni contemporaneamente a decine (ma non centinaia) di soci, allegando anche foto e documenti corposi in qualsiasi formato.

La posta elettronica è il più classico e consolidato sistema di comunicazione tra il Gruppo ed i singoli soci, perché ormai tutti i soci (o quasi) possiedono un indirizzo e-mail e spesso la posta la possono leggere anche sul cellulare, purché sia uno "smartphone".

L'uso tipico è la comunicazione sulle singole escursioni, locandina, eventuali cancellazioni, eventi in generale. Ha quindi la stessa funzione della newsletter del sito, ma in questo caso la e-mail arriva ai soci anche se non è richiesta (basta essere iscritti al Gruppo Seniores) ed è riservata, non pubblica

come nel sito. Inoltre, il socio può chiedere delle informazioni personalizzate al coordinatore del Gruppo Seniores.

Ove possibile è consigliabile che l'indirizzo di posta elettronica del Gruppo sia del tipo "seniores@caicittà.it", dove per "città" si intende la sede della Sezione di appartenenza.

FACEBOOK

Molte organizzazioni creano una propria "pagina Facebook" per comunicare in modo dinamico fatti, iniziative, eventi. Il link del CAI centrale è <https://www.facebook.com/clubalpinoitaliano/>.

Facebook ha funzioni simili alle newsletter del sito ed alle e-mail, ma è un po' meno unidirezionale, nel senso che l'utente deve aver la volontà di leggere le relative informazioni, ma può anche richiedere di entrare nella mailing-list dell'organizzazione e ricevere segnalazioni automaticamente quando ci sono delle novità. Da notare che il Gruppo può utilmente "condividere" dei post provenienti da altre fonti (es. CAI regionale o nazionale o altri Gruppi Seniores), cioè copiare le loro comunicazioni sulla propria pagina Facebook in modo da diffonderle anche tra i propri lettori.

Facebook ha il vantaggio che di norma è leggibile anche fuori dal CAI, se un lettore ne ha interesse. Prerequisito per scambiare informazioni con l'organizzazione è di avere un proprio "profilo Facebook". Attenzione però a non confondere il concetto di "pagina" (relativo ad una organizzazione) e di "profilo" (relativo ad una singola persona). Una "pagina" è pubblica e quindi chiunque può guardarla, come se fosse un sito web, mentre il "profilo" personale è privato e per vedere cosa pubblica una certa persona il socio deve essere suo/a amico/a.

Facebook è uno strumento alternativo alle e-mail, purché i documenti da allegare non siano troppo pesanti. È necessario che il Gruppo (per mezzo di un "amministratore") apra una propria "pagina Facebook" sulla quale verranno pubblicate le notizie.

Poiché non tutti i soci posseggono un "profilo Facebook", non tutti possono trarre vantaggio da questo canale di comunicazione. Tuttavia, un socio privo di Facebook può vedere i post altrui di Facebook, ma non può commentarli o condividerli.

Di solito su Facebook si pubblicano le informazioni "dinamiche" relative alle singole escursioni, locandina, eventuali foto di presentazione, nonché relazioni sulla stessa escursione con foto dei partecipanti organizzate in album.



Bisogna fare attenzione a quello che si pubblica, perché di solito la pagina è "aperta" (quindi leggibile da tutti, anche all'esterno del CAI). Si può però creare un Gruppo Privato dei Seniores (in tal senso la pagina è "chiusa") e quindi leggibile ai soli seniors ammessi come membri.

WHATSAPP l'unico canale di comunicazione che non è legato a internet, ma alla rete dei cellulari, purché essi siano degli smartphone collegati alla rete dati. WhatsApp consente di inviare e ricevere brevi messaggi scritti (come gli SMS di una volta), ma anche foto e documenti, che naturalmente verranno letti sul piccolo schermo del cellulare. Sono molto comodi anche i messaggi vocali, ancorché poco apprezzati dagli anziani. Da notare che è possibile inviare messaggi WhatsApp anche con una particolare applicazione via computer (funzione web WhatsApp), essa ha il vantaggio di poter scrivere messaggi più lunghi quasi come con una e-mail.

La comunicazione è praticamente istantanea, da un utente ad un altro. Come con Facebook, si possono creare dei gruppi WhatsApp chiusi di utenti, in genere di numero abbastanza contenuto. WhatsApp è molto comodo nel mondo dei Seniores perché ormai tutti posseggono un telefono cellulare e rari sono i soci con un cellulare non smartphone. Inoltre, è facile cancellare un messaggio inviato per errore ad una persona sbagliata.

Creando dei "gruppi WhatsApp" (con relativo "amministratore") risulta vantaggioso veicolare in modo informale comunicazioni urgenti a tutti i soci seniores (es. cancellazione dell'escursione) e viceversa il singolo socio può comunicare la propria difficoltà o indisponibilità.

FLICKR

È un canale per la raccolta di foto, strutturato in album legati al singolo evento. Non è l'unico strumento di questo tipo, ma è quello utilizzato dal CAI centrale (vedi: <https://www.flickr.com/photos/73952229@N07/albums>).

Flickr risulta comodo per raccogliere le foto delle escursioni, organizzate in album. È utile per costruire un archivio di tutte le escursioni (non solo dei Seniores), in modo da fornire informazioni a chiunque voglia ripercorrere lo stesso itinerario. Si consiglia di pubblicare, accanto alle foto, la locandina dell'escursione con le notizie tecniche utili.

È sempre necessario che ci sia un "amministratore" che si occupa direttamente delle foto da pubblicare, selezionandole per qualità e quantità. Va ricordato che quanto pubblicato è di dominio pubblico.

Strumenti accessori di comunicazione

Esistono anche altri canali di comunicazione, mirati soprattutto ad un pubblico esterno al singolo Gruppo Seniores, se non addirittura all'esterno del CAI. Sono piuttosto rari tra i Seniores, ma è opportuno citarli perché l'evoluzione nel mondo dei "social media" è molto rapida e continua, creando sempre nuove prestazioni e servizi.

INSTAGRAM

Spesso viene trattato (erroneamente) come un doppione di Facebook. In realtà questo canale è utilizzato principalmente per pubblicare singole foto, ma solo di qualità e con poco testo. Sta sempre prendendo più piede la possibilità di pubblicare anche video (IGTV) e brevi trailer (relè).

Si rivolge principalmente ad un pubblico giovane, pubblicando anche delle "storie", cioè dei post che durano solo 24 ore e poi scompaiono. In generale si può affermare che Instagram è focalizzato su immagini di qualità, ferme o in movimento.

Quanto pubblicato è solitamente di dominio pubblico, come con Facebook. Da notare che Instagram non ha l'opzione di condividere post di altre persone o aggiungere link come su Facebook.

Il CAI è presente su: <https://www.instagram.com/clubalpinoitaliano/>

YOUTUBE Questo canale va usato per video di qualità, anche con audio, quindi difficilmente quelli girati con lo smartphone; tipicamente non si caricano carrellate di foto, ma dei veri e propri

cortometraggi di diversi minuti, con finalità istituzionale, didattica o per documentare eventi particolarmente importanti. È ovviamente un canale unidirezionale e di dominio pubblico. L'uso è molto raro perché richiede apparecchiature costose e professionalità specifiche.

Per video del CAI centrale vedi: <https://www.youtube.com/channel/UCVYTzwMTz85wfDVpMpoZLJQ>

TWITTER Utilizzato per comunicazioni" istituzionali" da parte di politici, giornalisti, personaggi famosi dello sport e dello spettacolo, ecc. Una specie di" microblogging", dato che i messaggi possono avere al massimo 280 caratteri, ragion per cui viene chiamato anche" SMS di internet".

Ci si può iscrivere al tweet di personaggi, seguire le loro esternazioni in automatico (se ne diventa" follower") ed interagire con essi o commentare i messaggi pubblicati. Il tutto resta di dominio pubblico. Il CAI è presente in: <https://twitter.com/cai150>

Osservazioni generali

Ogni canale di comunicazione deve avere uno o più" responsabili" (detti" amministratori") che gestiscono le comunicazioni dal Gruppo ai soci. Solitamente è il coordinatore del Gruppo Seniores con eventuali collaboratori. È bene che le password dell'amministratore siano conosciute da almeno due persone, per evitare che tutto si blocchi causa l'assenza del titolare del canale. I soci che desiderano ricevere comunicazioni devono iscriversi al relativo canale, cioè aprire un" account".

In generale le informazioni pubblicate sui vari canali costituiscono un mezzo di comunicazione verso l'esterno e sono di dominio pubblico, quindi occorre fare attenzione alle informazioni che si trasmettono per problemi di privacy o di riservatezza. Questo problema non si pone per le e-mail e WhatsApp o se il canale ospita un gruppo" chiuso", come è possibile su Facebook ad esempio; ma anche in questo caso il socio dovrebbe dare al Gruppo Seniores formale consenso per ricevere le sue notizie.



• APPENDICE 1

RESPONSABILITA' NELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA (RAM)

Sintesi delle lezioni tenute dal PG avv. Vincenzo Torti ai 6 eventi RAM

1- Montagna, accompagnamento e responsabilità giuridica

Se partiamo dal presupposto che qualunque gesto della nostra quotidianità, se e per quanto siamo capaci di intendere e di volere, comporta una possibile assunzione di responsabilità e che l'attuale contesto sociale risulta pesantemente condizionato da quello che, in antropologia, è stato definito "*blaming effect*", per cui si ricerca sempre e comunque un colpevole, non può costituire una novità che anche nell'accompagnamento in montagna e, per quanto possa sembrare incredibile, persino nel solo fatto di svolgere attività alpinistica o escursionistica in compagnia, ci si debba confrontare con possibili ipotesi di responsabilità. Con il termine "responsabilità", genericamente, si intende il doversi confrontare con le conseguenze di un comportamento, ma, a differenza di quello che accade in ambito morale (si pensi al peccato/confessione) o in quello dei rapporti sociali, nei quali, al più, possiamo subire riprovazione o disapprovazione, in ambito giuridico **la responsabilità comporta l'obbligo posto a carico di un soggetto di sottostare alla sanzione prevista dall'ordinamento quale conseguenza di un comportamento antiggiuridico, cioè contrario ad una norma.**

E poiché abbiamo differenti tipo di norme che possono risultare violate, avremo altrettanti tipi di responsabilità e, conseguentemente, altrettante diverse sanzioni, tutte, però, suscettibili di essere applicate anche coattivamente. In modo molto sintetico e distinguendo tra le norme violate avremo:

a) Una **responsabilità penale**, la cui sanzione consiste **nell'obbligo di sottostare ad una pena**, detentiva o pecuniaria, **di natura strettamente personale** (art. 27 comma 1 Cost.), vale a dire che può ricadere esclusivamente sull'autore del fatto previsto dalla legge come reato e **non** è, quindi, suscettibile di **trasferibilità** in capo ad altri (non posso pagare qualcuno perché vada in prigione al mio posto).

b) Una **responsabilità civile**, la cui sanzione consiste **nell'obbligo di ripristinare la situazione anteriore** alla condotta contraria alla norma o, qualora ciò non fosse possibile, ed è quanto avviene nella più parte dei casi, di **risarcire il danno**. Diversamente da quanto accade nel penale, la sanzione civilistica del risarcimento **può essere trasferita** su altro soggetto e si tratta di un'ipotesi pressoché generalizzata, che si realizza attraverso **le coperture assicurative** per cui, attivata la relativa polizza, la sanzione, in concreto, verrà sopportata dall'assicuratore, che provvederà al risarcimento del danno, redistribuendone il costo sulla pluralità degli assicurati. Distingueremo una responsabilità civile **contrattuale** da una **extracontrattuale**.

c) Una **responsabilità amministrativa**, per violazione di disposizioni amministrative, **sanzionate in modo diversificato**, che va dal pagamento di una somma alla revoca di autorizzazioni all'esercizio di attività e così via.

d) Una **responsabilità disciplinare**, tipica degli appartenenti ad albi o registri, come accade, ad esempio, per le guide alpine, iscritte ai rispettivi Collegi Regionali, o per i titolari del CAI, iscritti ai relativi registri. La **violazione delle regole di condotta (deontologiche)** proprie di queste figure di accompagnatori ha quali sanzioni: l'ammonizione, la censura, la sospensione e la radiazione.

Qui di seguito uno specchietto riassuntivo che individua: a) la natura della norma; b) le modalità della violazione della stessa; c) le sanzioni previste; d) la possibilità o meno di trasferirne ad altri gli effetti sanzionatori e, infine, e) la eventuale cumulabilità.

E' importante sottolineare, infatti, come, rispetto alle norme violate, le diverse forme di responsabilità possano **sovrapporsi e coesistere**, sia pure a fronte di un'unica condotta od omissione: è il caso della guida o del titolare che ometta di rispettare un divieto di attraversamento

di un ponte, motivato dal pericolo di cedimenti e durante il transito l'accompagnato venga coinvolto dal crollo della struttura riportando lesioni: si avranno la contravvenzione (amministrativa) al divieto; il delitto di lesioni colpose; l'obbligo di risarcire il danno e, infine, una sanzione disciplinare per l'imprudente comportamento come titolato.

NATURA DELLA NORMA	VIOLAZIONE	SANZIONE	TRASFERIBILITA'	CUMULABILITA'
CIVILE (CONTRATTO –OBBLIGAZIONE)	INADEMPIMENTO A- GRAVE/TOTALE B- PARZIALE/INESATTO	A- RISOLUZIONE E RISARCIMENTO DANNO B- RISARCIMENTO DANNO	SI - MEDIANTE SPECIFICA ASSICURAZIONE	CON PENALE, AMMINISTRATIVA E DEONTOLOGICA (SE RELATIVA A PROFESSIONI)
CIVILE (EXTRACONTRATTUAL E – ART. 2043 C.C.)	ATTO ILLECITO CIVILE (VIOLAZIONE DEL GENERALE DOVERE DI NON ARRECARRE DANNO AD ALCUNO)	RISARCIMENTO DANNO (DANNO EMERGENTE E LUCRO CESSANTE)	SI - MEDIANTE ASSICURAZIONE SULLA RESPONSABILITA' CIVILE	CON PENALE, AMMINISTRATIVA E DEONTOLOGICA (SE RELATIVA A PROFESSIONI)
PENALE	REATO: A- DELITTO B- CONTRAVVENZIONE	PENA DETENTIVA: A- RECLUSIONE B- ARRESTO PENA PECUNIARIA: A- MULTA B- AMMENDA	NO - ART. 27 COMMA 1 COSTITUZIONE: LA RESPONSABILITA' PENALE E' PERSONALE	CON CIVILE (COSTITUZIONE DI PARTE CIVILE NEL PROCESSO) AMMINISTRATIVA E DEONTOLOGICA (SE RELATIVA A PROFESSIONI)
AMMINISTRATIVA	A) DEI DOVERI COMPORTAMENTALI PER CORRETTO FUNZIONAMENTO P.A. B) DI DISPOSIZIONI AMMINISTRATIVE (CODICE DELLA STRADA, ORDINANZE SINDACALI, ETC.)	A) RISARCIMENTO DANNO B) PENA PECUNIARIA, REVOCA DI AUTORIZZAZIONI, ETC.	NO - E' PERSONALE E NON TRASMISSIBILE AGLI EREDI	CON CIVILE, PENALE E DEONTOLOGICA (SE RELATIVA A PROFESSIONI)
DEONTOLOGICA	NORME DI COMPORTAMENTO DI UNA DETERMINATA CATEGORIA DI PERSONE (ES. PROFESSIONISTI)	AMMONIMENTO CENSURA SOSPENSIONE RADIAZIONE	NO - E' PERSONALE	CON CIVILE, PENALE E AMMINISTRATIVA

È bene osservare sin d'ora che per **comportamento** in violazione di una norma non ci si riferisce solo ad una **condotta – azione** - ma anche ad una **omissione**: si tratta di un principio generale che vale in tutti gli ambiti del diritto e che si desume dall'art. 40 comma 2 codice penale in base al quale *“non impedire un evento che si ha l'obbligo giuridico di impedire, equivale a cagionarlo”*.

Tipico è l'esempio della responsabilità del medico al quale, nella maggioranza dei casi, non viene contestato quel che ha fatto, quanto quello che avrebbe dovuto fare, ma non ha fatto. Per continuare con questa analogia, si pensi alle informazioni (anamnesi) che il medico deve assumere rispetto al paziente prima di prescrivere una terapia, come ad esempio, in presenza di comprovate allergie trasportando il tutto nel campo che ci occupa e cioè quello dell'accompagnamento in montagna, un analogo obbligo di assumere le opportune informazioni, ricade in capo all'accompagnatore, sotto il profilo della diligenza di cui tratteremo diffusamente.

In sostanza:

- **condotta** sanzionata è quella del far qualcosa che non si doveva fare;
- **omissione** sanzionata è non aver fatto qualcosa che si doveva fare (ad esempio in forza di una legge, di un contratto o di una situazione di affidamento comunque tutelata dall'ordinamento).

2 – Il rapporto di accompagnamento

La possibilità di accedere alle montagne è, almeno fino ad oggi, offerta a tutti, ma questi “tutti” devono essere consapevoli che **tale frequentazione implica sempre un’assunzione di rischio**, parte del quale è gestibile e parte, invece, è oggettivamente ineliminabile.

Si aggiunga che ciascuno può scegliere la propria modalità di frequentazione: solitaria e, quindi, autonoma, oppure con amici, altri alpinisti o escursionisti, o ancora – ed è quel che qui ci riguarda – rivolgendosi a titolati del CAI o a professionisti della montagna (guide alpine, AMM) oppure a qualcuno che sia, comunque, più esperto, allo scopo di colmare la propria insufficiente esperienza o capacità tecnica, grazie alla disponibilità di chi tali capacità ed esperienza possiede ed è disposto a farsi carico di integrare le altrui carenze.

Si tratta di quel fenomeno che chiamiamo “*accompagnamento*” e che possiamo definire come *“l’attività umana per cui un soggetto, l’accompagnatore, professionalmente, oppure per spirito associazionistico o, ancora, per amicizia o cortesia si unisce ad una o più persone, gli accompagnati, accettando espressamente o tacitamente di offrire loro collaborazione e protezione in misura corrispondente a capacità e conoscenze, talora certificate, per consentire o favorire lo svolgimento dell’attività alpinistica, escursionistica e/o speleologica”*.

La ragione per cui ci si rivolge ad un accompagnatore è quella di trasferire su altri la parte di rischio che, benché perdurante, non si intende assumere, dirottandola su qualcuno che, per titolo, professione o comprovata esperienza, genera in noi **un legittimo affidamento**, proporzionato alla qualifica dell’accompagnatore, e si rende disponibile a colmare il già menzionato divario di capacità, conoscenze ed esperienze, per affrontare l’attività in montagna.

Il rapporto che si viene così a creare investe l’accompagnatore della c.d. “**posizione di garanzia**”, con doveri di protezione cui si raccordano i poteri di direzione e la subordinazione dell’accompagnato, ed è nella tutela dell’affidamento che si viene a determinare nell’accompagnato che trova fondamento una possibile responsabilità giuridica.

Possiamo, quindi, affermare che, perché sussista un **accompagnamento in senso giuridico**, occorre che la relazione tra coloro che vanno in montagna risulti connotata dalla cennata **finalità di trasferimento di una quota parte di rischio dall’accompagnato all’accompagnatore** e dalla **accettazione da parte di quest’ultimo**, in capo al quale nascerà **un dovere di protezione**, da cui discendono specifici obblighi, cui corrisponderanno, comunque, anche precisi obblighi di diligenza e correttezza a carico dell’accompagnato.

Ciò significa che **non sarà accompagnatore** in senso giuridico l’amico o il socio della Sezione con cui si esce la domenica e neppure l’istruttore o la guida alpina, ogni qualvolta l’escursione o la salita siano una mera occasione di attività congiunta, **ma non vi sia la finalità di integrare i limiti** di esperienza, conoscenza e capacità tecniche da parte dell’uno e a favore dell’altro, così che risulti praticabile quel che, altrimenti, non si sarebbe potuto affrontare.

Tale rapporto di accompagnamento, correttamente inteso, può costituirsi in modo **espresso o tacito**, ma richiede sempre e comunque **la prestazione di un consenso**: il che avviene, ad esempio, quando la guida alpina sottoscrive uno specifico contratto con il cliente oppure si accorda verbalmente sulla meta e sul corrispettivo; quando l’istruttore della Scuola di alpinismo accetta l’incarico e si pone in relazione con gli allievi; quando l’escursionista o l’alpinista più esperto accetta di portarne con sé un altro su un sentiero o su una via che quest’ultimo non affronterebbe se non perché “accompagnato”.

Ma tutto ciò comporta, altresì, che il “**capogita**”, il “**coordinatore logistico**” o comunque si voglia definire il soggetto incaricato di gestire gli aspetti funzionali alle iscrizioni, ai trasferimenti, al rispetto degli orari e dei programmi, alla raccolta dei contributi di partecipazione, **non è un accompagnatore** nel senso giuridico sopra esposto e **lo diventa solo se, al predetto ruolo organizzativo, aggiunge**

anche quello di farsi carico di assumere in proprio una parte del rischio altrui (quello di chi viene accompagnato), in relazione all'ascensione o all'escursione.

Quindi la semplice iscrizione ad una escursione domenicale o ad un'attività sezionale comporta, se non è chiaramente previsto, o richiesto e concesso un contestuale accompagnamento, solo una partecipazione ad un programma prefissato del cui svolgimento ciascuno si assume l'autonoma gestione; diversamente accadrebbe se, al momento dell'iscrizione, si chiedesse e ottenesse conferma dagli organizzatori che vi sarà la presenza di specifici accompagnatori proprio per colmare le carenze di alcuni e, quindi, si assumeranno il compito di colmare il divario di cui si è detto, assumendosene la corrispondente responsabilità.

Vale la pena anticipare sin da ora che, ferma restando la necessità di completare un divario, l'accompagnamento non priva l'accompagnato del suo **ruolo di coprotagonista**, protetto sì, ma chiamato a sua volta a tenere condotte diligenti e corrette in modo che ciascuno, accompagnatore e accompagnato, pur nella differenziazione dei ruoli, sia gravato da precisi obblighi la cui violazione incide sulle responsabilità che possono derivarne. Ma di questo ci occuperemo a breve.

3- Tipologie di accompagnamento

Gli **accompagnatori** possono essere:

a) **professionali**, iscritti ad albi ed operanti, normalmente, per ottenere un corrispettivo a fronte della propria prestazione lavorativa: sono la guida alpina-maestro di alpinismo, l'accompagnatore di media montagna, la guida vulcanologica, la guida speleologica, nonché le altre figure professionali create dalle legislazioni regionali in ambito turistico;

b) **non professionali o volontari**, con l'obbligo assoluto di gratuità della prestazione, a loro volta:

b1) **qualificati**: nel caso degli istruttori ed accompagnatori titolati del CAI;

b2) **non qualificati**: nel caso di chi si presta ad accompagnare per ragioni associazionistiche, di amicizia o di cortesia.

Il livello graduato di preparazione, competenza ed esperienza di ciascun tipo di accompagnatore, fermo il dovere di protezione che fa capo a tutti, **determina un differente livello di affidamento, cioè di aspettative, nell'accompagnato**, nel senso che quanto minore risulti tale livello, tanto maggiore sarà il rischio accettato.

4 – I profili di colpa: generica (negligenza, imprudenza ed imperizia) e specifica

Per comprendere il rapporto tra attività di accompagnamento e la responsabilità che può derivarne, è indispensabile confrontarsi con due concetti che, pur quotidianamente richiamati nel linguaggio corrente, assumono dei significati giuridici ben precisi che è indispensabile conoscere.

Si tratta della **colpa** e del **nesso di causalità**.

La colpa, che rappresenta l'aspetto soggettivo al quale dobbiamo fare normalmente riferimento nel nostro ambito, è puntualmente definita dall'art. 43 del codice penale, con una disposizione che ha una valenza anche nell'ambito della responsabilità civile.

Si ha colpa *“quando l'evento, anche se preveduto, non è voluto dall'agente e si verifica a causa di negligenza o imprudenza o imperizia, ovvero per inosservanza di leggi, regolamenti, ordini o discipline”*.

Deve mancare, quindi, **la volontà dell'evento dannoso**, poiché, altrimenti, si ricadrebbe nel dolo, cioè nella coscienza e volontà di commettere l'illecito.

Si parla di colpa in senso **generico** in caso di **negligenza**, oppure **imprudenza** o **imperizia**, vale a dire l'inosservanza di regole di condotta che tendono a **prevenire** il verificarsi di quegli eventi dannosi che le stesse miravano ad impedire.

Ciò significa che l'accompagnatore o l'istruttore, per non vedersi addebitare una “colpa”, dovranno osservare:

a) **Le regole di diligenza**, che sono quelle che prevedono le modalità con cui vanno compiute le azioni ed il cui mancato rispetto è altrimenti definito come negligenza, trascuratezza, disattenzione, dimenticanza, svogliatezza.

È negligente partire per un'ascensione senza avere verificato le condizioni della propria attrezzatura tecnica e di quella dell'accompagnato; procedere in testa ad un gruppo, durante un'escursione, senza più curarsi della situazione degli accompagnati e dell'andamento della salita, posto che qualcuno potrebbe sbagliare percorso ed incorrere in pericoli, oppure avere bisogno di assistenza o consiglio.

b) **Le regole di prudenza**, che sono quelle che vietano di compiere certe azioni o di compierle con certe modalità; l'inosservanza di tale divieto costituisce imprudenza, noncuranza, temerarietà, contrasto con le norme di sicurezza dettate dalla ragione o dall'esperienza. È imprudente iniziare un'escursione in caso di forte maltempo di previsione di forte maltempo; sostare lungo un traverso sovrastato da seracchi; avviare una discesa lungo una via di roccia impegnativa senza disporre di una corda per le eventuali doppie.

c) **Le regole di perizia**, che sono quelle che prescrivono l'osservanza di particolari tecniche per il compimento di determinate attività; sono altrimenti definite regole di diligenza tecnica, per significare che, acquisite dalle conoscenze e dalle tecniche alcune regole aggiornate di comportamento, ad esse deve conformarsi chi svolge quella particolare attività. È imperizia, allora, il difetto di impiego di tali nozioni, come pure dell'abilità e della preparazione tecnica richiesta per svolgere certe funzioni; l'errato posizionamento di un ancoraggio che provoca la caduta dell'accompagnato è espressione di imperizia.

Viene definita, invece, **specificata**, la colpa connessa alla **violazione di leggi, regolamenti, ordini o discipline**, in quanto ci si trova di fronte a norme destinate a tutti (leggi, regolamenti e discipline) o a particolari soggetti o a singoli (ordini) dettate in **funzione preventive**, cioè volte ad evitare che accadano proprio gli eventi dannosi che il loro mancato rispetto rende ragionevolmente probabili. Tali disposizioni, per lo più scritte, esprimono, quindi, **un giudizio di prevedibilità**, sulla scorta di esperienze e di nozioni acquisite, quanto al fatto che dalla violazione di un certo divieto **possa derivare uno specifico evento dannoso**. Trattandosi di una prevedibilità secondo criteri di normalità e di ragionevolezza, non è detto che, necessariamente, violata la norma, l'evento dannoso si produca, ma è certo che, ove tale evento si producesse, la responsabilità verrebbe **immediatamente** addossata all'accompagnatore sul quale incomberebbe l'onere di fornire la non facile prova che l'evento dannoso è dipeso da altri fattori.

5 – Tra la colpa e l'evento dannoso: il nesso di causalità

Ma non è sufficiente una colpa perchè si determini una responsabilità, in quanto tra la condotta colposa, attiva od omissiva, e l'evento dannoso **deve sussistere un nesso di causalità**: il che equivale a dire, semplificando, che senza quella condotta o quella omissione non si sarebbe verificato quello specifico evento.

Si tratta di un elemento **necessario** perché possano ritenersi sussistenti sia una responsabilità **contrattuale** (art. 1223 c.c.: sono risarcibili i danni da inadempimento “in quanto ne siano conseguenza immediata e diretta”), sia una responsabilità **extracontrattuale** (art. 2043 c.c. per il quale il danno deve essere “cagionato”) sia, ancora, una responsabilità **penale** (art. 40 comma 1 c.p. per cui nessuno può essere punito “se l'evento dannoso o pericoloso da cui dipende l'esistenza del reato, non è conseguenza della sua azione od omissione”).

È il caso di sottolineare che la giurisprudenza delle Sezioni Unite della Cassazione (sentenza n. 576/2008) ha introdotto una distinzione per cui:

a) in sede **penale** può ritenersi sussistente il nesso di causalità materiale in presenza di **un elevato grado di credibilità razionale, che sia prossimo alla certezza**;

b) in sede **civile** è sufficiente, invece, che la relazione probabilistica concreta tra comportamento ed evento dannoso si attesti sul “**più probabile che non**”.

La differenza, come si vede, è notevole e trova una sua logica, ancor più che nella finalità della tutela approntata, **nel differente regime sanzionatorio previsto**, per cui, mentre per pronunciare una condanna penale si richiede un livello di probabilità di collegamento tra la condotta e l’evento che sia **prossimo alla certezza**, ben sapendo che spesso è in gioco la libertà individuale della persona, per arrivarsi ad una pronuncia di responsabilità civile e, quindi, di condanna al risarcimento del danno, spesso a carico non già del danneggiante, ma del suo assicuratore, è sufficiente un livello di probabilità di poco superiore alla media, all’evidente fine di **agevolare il danneggiato nell’ottenere tutela**.

6 – La responsabilità civile in particolare

Si è visto che la sanzione propria della responsabilità civile consiste **nell’obbligo di risarcire il danno** provocato.

Diverse, però, possono essere **le fonti** da cui deriva tale responsabilità e dobbiamo quindi distinguere tra:

a) **Responsabilità contrattuale**, quando trae origine **da un rapporto contrattuale** od obbligatorio e consegue alla violazione, più propriamente all’**inadempimento**, degli obblighi connessi al contratto o all’obbligazione.

b) **Responsabilità extracontrattuale** o aquiliana, quando trae origine **da un fatto o atto illecito** che abbia violato il generale **divieto di arrecare ad altri un danno ingiusto**.

c) **Responsabilità da contatto sociale**: si tratta di una nuova “fonte” di derivazione giurisprudenziale, diversa dal contratto o dall’atto illecito, individuata con riferimento a fattispecie in cui ci si trovi in presenza di una particolare relazione (contatto qualificato), **preesistente all’evento dannoso**, nel cui ambito sorgano l’**affidamento** di una parte e l’**obbligo di protezione** da parte dell’altra; questi casi vengono assimilati, ai fini dell’inquadramento processuale, alla responsabilità **contrattuale**, in modo ormai quasi acritico, ma suscitando non poche perplessità, specie avuto riguardo all’attività dei **volontari**.

Tra tali fonti di responsabilità vi è **possibilità di sovrapposizione**, in quanto è pacificamente ammesso che la responsabilità contrattuale e quella extracontrattuale possono cumularsi per cui, ove non arrivi la tutela dell’una, ad esempio per intervenuta prescrizione, potrebbe arrivare l’altra. I predetti differenti tipi di responsabilità hanno caratteristiche proprie e si segnala che:

- nella **responsabilità contrattuale**, una volta provata l’esistenza del contratto e di un danno causalmente ricollegabile alla condotta od omissione dell’accompagnatore, **sarà quest’ultimo ad avere l’onere di provare “che l’inadempimento o il ritardo nella prestazione è stato determinato da impossibilità della prestazione derivante da causa a lui non imputabile”** (art. 1218 c.c.).

- nella **responsabilità extracontrattuale**, ai sensi dell’art. 2043 c.c. “*qualunque fatto doloso o colposo, che cagiona ad altri un danno ingiusto, obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno*”; il che comporta, invece, che **l’onere di provare**: 1) l’elemento soggettivo (normalmente la colpa); 2) la riferibilità della condotta al soggetto; 3) il nesso di causalità tra condotta od omissione ed il danno; 4) l’evento dannoso e l’ingiustizia del danno, **sia normalmente a carico del danneggiato**. Sono, però, fatte salve, e deve tenersene conto, alcune particolari presunzioni di legge previste dagli articoli: **2047 c.c. (danno cagionato dall’incapace**, per cui il risarcimento è dovuto da chi è tenuto alla sorveglianza, salvo che provi di non aver potuto impedire il fatto); **2048 c.c. (responsabilità, tra gli altri, dei precettori e dei maestri d’arte** per danno cagionato dal fatto illecito di allievi ed apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza, salvo che provino di non aver potuto impedire il fatto) ed infine **2050 c.c. (danno cagionato nello svolgimento di attività pericolosa**, per sua natura o per la natura dei mezzi adoperati, salvo provare di aver adottato tutte le misure idonee

ad evitare il danno). In tali casi la responsabilità è “aggravata” dalla circostanza **dell’essere presunta** e di porre a carico dell’accompagnatore l’onere, di non facile superamento, di provare quanto richiesto dalla norma e cioè **di non aver potuto impedire il fatto o di aver adottato tutte le misure idonee ad evitare il danno**.

Un approfondimento si impone circa l’applicabilità o meno all’alpinismo, all’escursionismo e alle attività in montagna, della responsabilità di cui all’art. 2050 c.c. “da attività pericolosa”: dottrina e giurisprudenza sono fortemente discordi e va sottolineato come tale norma sia stata ritenuta applicabile dalla Corte di Cassazione avuto riguardo alle **Scuole di alpinismo nella fase di iniziazione**, durante la quale sarà necessario fornire, quindi, una adeguata e graduale informazione prima di accedere all’attività pratica.

7 – La responsabilità penale in particolare

Si è già visto come la violazione di una norma penale preveda l’applicazione di una sanzione **strettamente personale** (art. 27 comma 1 della Costituzione).

Le disposizioni penali sono da intendere come di ordine pubblico e sono poste a tutela di beni considerati primari (si pensi alla vita, alla integrità psico-fisica delle persone, alla libertà in tutte le sue forme etc.), attraverso la minaccia di una sanzione che, potendo arrivare sino alla privazione della libertà, funga da deterrente.

Le ipotesi delittuose che possono assumere rilevanza nell’attività degli accompagnatori e degli istruttori possono essere:

- **l’omicidio colposo** (art. 589 c.p.);
- **le lesioni personali colpose** (art. 590 c.p.);
- **l’omissione di soccorso** (art. 593 c.p.).

Si tratta di casi in cui quel che viene normalmente contestato è di **non aver impedito l’evento dannoso** che, a mente **dell’art. 40 comma 2 c.p.**, si aveva l’obbligo giuridico di impedire, con la conseguenza che lo si è, per equivalenza, cagionato (cd. reato omissivo improprio).

Nel caso degli accompagnatori, professionali o no, un tale obbligo giuridico deriva dalla assunzione della posizione di garanzia, con contenuti di protezione, correlata all’affidamento che si genera nell’accompagnato per effetto di un contratto, di un rapporto di cortesia o di amicizia o di un contatto sociale.

Cenno a parte va fatto per l’ipotesi in cui l’accompagnatore volontario dovesse richiedere o percepire **un compenso** e non il solo rimborso delle spese, che è, invece, consentito: si avrebbe in tal caso **esercizio abusivo di una professione** (quella di guida alpina), che richiede una speciale abilitazione dello Stato ed è punito ai sensi dell’art. 348 c.p.

8 – La condotta dell’accompagnatore

Abbiamo già individuato tra i doveri principali dell’accompagnatore quelli della **diligenza** (fare ciò che deve essere fatto), della **prudenza** (non fare ciò che non deve essere fatto) e della **perizia** (applicare correttamente le regole tecniche).

All’interno di questi concetti, però, se ne possono estrapolare declinazioni più puntuali cui l’operato dell’accompagnatore deve attenersi.

È ancora la Cassazione a sottolineare che sussistono precisi **doveri di informazione e di avviso** che si intendono sottesi agli obblighi di protezione e ai principi di buona fede: ciò significa che **l’accompagnato deve essere reso puntualmente edotto di tutto ciò che dovrà essere affrontato nel corso dell’attività** e, quindi: livelli di difficoltà, durata, attrezzatura necessaria, in modo che l’altro possa correttamente valutare gli aspetti oggettivi e di rischio con i quali dovrà confrontarsi.

Questo **dovere di informazione** (che deve essere **effettiva, compiuta e non superficiale**, al punto da richiedere, specie nei corsi per principianti, di dedicarvi più ore di lezione) implica altresì la necessità di comunicare:

- a) che frequentare la montagna **comporta dei rischi oggettivi**, legati all'ambiente naturale e alle difficoltà, graduate, dei percorsi prescelti;
- b) che tali rischi **non possono essere eliminati** neppure dal più attento, prudente ed esperto degli accompagnatori o degli istruttori;
- c) che alla posizione di garanzia assunta dall'accompagnatore, corrispondono in capo all'accompagnato/allievo un **dovere di subordinazione/soggezione ed analoghi doveri di protezione**;
- d) che l'accompagnato, al pari dell'allievo, **è tenuto a quelle medesime regole di diligenza e correttezza** cui è tenuto l'accompagnatore, come confermato dalle Sezioni Unite della Suprema Corte (Cass. Civ. Sez. Unite 21.11.2011 n. 24406): *"Il comportamento omissivo del danneggiato rilevante non è solo quello tenuto in violazione di una norma di legge, ma anche più genericamente in violazione delle regole di diligenza e correttezza. Ciò comporta che, ai fini di un concorso del fatto colposo del danneggiato ex art. 1227 primo comma c.c., sussiste il comportamento omissivo colposo del danneggiato ogni qual volta tale inerzia contraria a diligenza, a prescindere dalla violazione di un obbligo giuridico di attivarsi, abbia concorso a produrre l'evento lesivo in suo danno"*;
- e) che qualora l'evento dannoso fosse riconducibile esclusivamente alla violazione da parte dell'accompagnato o dell'allievo delle predette regole di diligenza e correttezza, si avrebbe **l'interruzione del nesso di causalità** e nessun addebito potrebbe formularsi a carico dell'accompagnatore.

In tal modo non solo risulterà correttamente adempiuto l'obbligo di informazione, ma si otterrà anche l'ulteriore effetto di rapportarsi ad un accompagnato/allievo **consapevole, informato ed avvisato**, con la possibilità di richiedere allo stesso il rilascio di una conforme *"attestazione di consapevolezza e di intervenuto avviso ed informazione"*, da rilasciarsi anche in modo progressivo, vale a dire mano a mano che, secondo le cadenze del corso, le informazioni e le competenze vengono effettivamente acquisite. Il che non equivale certo ad **un impossibile esonero di responsabilità**, cui osta il chiaro disposto dell'art. 1229 c.c. per cui **è nullo qualsiasi patto preventivo di esonero o di limitazione di responsabilità in caso di violazione di obblighi derivanti da norme di ordine pubblico**, quali sono quelle a tutela dell'integrità della persona, ma costituisce uno strumento per mezzo del quale l'accompagnatore o l'istruttore potranno dimostrare, producendo la relativa attestazione, di **avere ottemperato all'obbligo** cui erano tenuti e, nel contempo, che il rischio prevedibile rappresentato all'accompagnato o all'allievo **è stato accettato all'esito di una adeguata valutazione**.

Naturalmente l'informazione, gli avvisi e le conoscenze devono essere **effettivamente forniti, esposti in modo adeguato e comprensibile** e l'attestazione deve confermare qualcosa di realmente accaduto e non essere il frutto della mera sottoscrizione di un foglio in occasione del contratto, dell'avvio del rapporto o dell'iscrizione alla Scuola.

9 – La condotta dell'accompagnato

Quanto ora indicato a proposito dell'accompagnatore o dell'istruttore consente di proporre una chiave di lettura del rapporto di accompagnamento che **individui nell'accompagnato, o nell'allievo, un coprotagonista** dell'esperienza alpinistica od escursionistica, piuttosto che una sorta di "appendice" dell'accompagnatore o dell'istruttore, chiamato, quest'ultimo, a rispondere in ogni caso del comportamento dell'altro.

A tale proposito già si è detto degli obblighi di informazione e protezione che gravano su chi assume l'accompagnamento, la cui violazione è fonte di responsabilità, ma **tali obblighi gravano anche sull'accompagnato e sull'allievo.**

Per cui, se attraverso la corretta informazione (e formazione nel caso delle Scuole), l'accompagnatore e l'istruttore ottengono il risultato di creare in capo all'accompagnato o all'allievo una consapevolezza ed una competenza che assumono notevole rilievo nell'ottica dello standard di condotta, a quel punto, esigibile dallo stesso, **un analogo obbligo di adeguata e corretta informazione grava su coloro che vengono accompagnati**, poiché è sulla base di essa che si formano le valutazioni circa l'accettazione di una richiesta di iscrizione ad un corso o ad una escursione, il livello dell'eventuale inserimento, la compatibilità della preparazione fisica e tecnica rispetto all'attività prevista e così via.

Ecco perché **va fatta presente e ribadita con fermezza la necessità di rappresentare a chi dovrà essere accompagnato, come pure agli allievi dei corsi di alpinismo ed escursionismo, che anche da parte loro si presti la massima attenzione alla quota parte dei doveri di competenza**, il cui contenuto è in tutto analogo a quello già esaminato parlando della condotta dell'accompagnatore: obblighi di avviso, di informazione, di comunicazione, di custodia, di cooperazione e di conservazione.

Potrebbe, quindi, sostenersi che, pur in presenza di un rapporto di accompagnamento, non viene meno **il principio di autoreponsabilità** desumibile non solo dall'art. 1227 c.c., ma anche dal **dovere di solidarietà sociale previsto dall'art. 2 della Costituzione**, correttamente inteso come *“strumento per indurre anche gli eventuali danneggiati a contribuire affinché un pregiudizio non si verifichi ed è finalizzato ad ottenere una migliore ripartizione dei compiti tra danneggiante e vittima”*.

Si aggiunga, infine, che la sussistenza di una condotta colposa ascrivibile all'accompagnato o all'allievo e la sua ricaduta nella valutazione complessiva dell'illecito è stata considerata **rilevabile d'ufficio** e non solo su eccezione di parte: il che significa che se il Giudice, dalla ricostruzione dei fatti, dovesse rilevare negligenza o imprudenze o, comunque, violazioni, da parte dell'accompagnato o dell'allievo, dovrà tenerne conto **in ogni caso**.

In sintesi: anche in capo all'accompagnato e all'allievo sussistono precisi obblighi da rispettare con diligenza e correttezza, il cui inadempimento è fonte di responsabilità concorrente, quando non addirittura esclusiva.

10 – La frequentazione della montagna e la moderazione del rischio: evoluzione di una cultura e future proiezioni

La storia degli incidenti in montagna e della connessa responsabilità ha subito una radicale evoluzione: se oggi al CAI teniamo convegni aventi ad oggetto la responsabilità nell'accompagnamento e sulle connessioni assicurative, ciò è frutto proprio dei cambiamenti intervenuti nel tempo rispetto alla lettura sociale dell'andare in montagna.

Quando Chabod, alpinista, storico e uomo politico valdostano, nel 1950 scriveva i suoi primi commenti relativi al caso della guida alpina salvatasi, ma il cui cliente era morto durante l'ascensione, si partiva da un contesto sociale in cui prevaleva l'opinione che i frequentatori della montagna – in numero notevolmente inferiore all'attuale – se ne assumessero per intero il rischio. Oggi, di contro, è stata ipotizzata una responsabilità penale nel caso del componente di una cordata di due amici di pari livello, salvatosi mentre il compagno è deceduto: si ipotizza una responsabilità per non aver fatto tutto il possibile per salvare l'altro.

È evidente che ci troviamo di fronte ad un ribaltamento delle valutazioni in atto rispetto ad eventuali incidenti in montagna, contesto nel quale ha fatto, così, il suo ingresso il *“blaming effect”* (effetto biasimo), categoria individuata dalla sociologia, ma che spiega un fenomeno anche giuridico, per

cui, in presenza di un danno, scatta la ricerca spasmodica del colpevole che, ineludibilmente, deve essere un altro.

Ci avviamo, così, verso la pretesa di una deresponsabilizzazione totale di chi viene accompagnato, rispetto ad una responsabilità quasi automatica (oggettiva) dell'accompagnatore.

Bene inteso si tratta di una tendenza di tipo "sociale" cui il diritto risponde, anche se non sempre, individuando anche a carico di chi viene accompagnato precisi doveri di diligenza e correttezza e, quindi, di attenzione.

Per meglio inquadrare la situazione dobbiamo ricordare che **pericolo** e **rischio** non sono affatto sinonimi ed individuano due concetti tra loro ben distinti: il **pericolo** indica una connotazione intrinseca della cosa, una sua caratteristica ineludibile con cui il confronto deve essere e non può non essere che consapevole; il **rischio** esprime, invece, una probabilità, statistica e misurabile, che venga raggiunto un livello al di sopra del quale la pericolosità non può essere contenuta, ma al di sotto del quale può essere gestita.

Ora, poichè la montagna è un ambiente che presenta una sua oggettiva pericolosità, l'accompagnamento si pone come **strumento per la gestione e limitazione del rischio**, così da rendere possibile un'attività in un contesto pericoloso.

Questo non andrebbe mai dimenticato nel momento in cui si è chiamati a valutare le responsabilità in caso di incidente in montagna, nel senso che pretendere da un accompagnatore l'eliminazione totale del pericolo equivale a negare una incontestabile realtà oggettiva, nota ed accettata da chi intenda svolgere attività in montagna.

Per sintetizzare: se pure è vero che l'accompagnatore, assumendo la posizione di garanzia con il connesso dovere di protezione, si impegna ad attenuare il livello di rischio accettato dall'accompagnato, su quest'ultimo gravano doveri di correttezza e attenzione, oltre che l'obbligo di sottostare alle indicazioni dell'accompagnatore e non si trasforma in una sorta di "bagaglio al traino", ma rimane un soggetto pienamente consapevole sul quale, se pure non ricade un'autoresponsabilità totale (il che contraddirebbe l'essenza dell'accompagnamento), permane sempre una concorrente responsabilità, sia nel fornire corrette informazioni, prima, sia nel tenere un comportamento diligente durante l'attività.

L'auspicio è che si superi l'attuale tendenza in atto, con un recupero di una corretta autoresponsabilità, sia pure graduata, anche in capo all'accompagnato e, in ogni caso, senza mai dimenticare che l'ambiente montano presenta livelli di pericolosità molto spesso di natura non prevedibile.

11 – La peculiarità della fase di "iniziazione"

Per tutti coloro che intendono frequentare la montagna esiste una fase che possiamo definire di "iniziazione" e che coincide, sostanzialmente, con la prima fase dei corsi di istruzione o di avvicinamento alla montagna o di alpinismo giovanile.

Si tratta di un momento che acquista una particolare rilevanza per effetto di una decisione della Corte di Cassazione (Cass. Civ. n. 12900/2012) che ha individuato nella attività alpinistica con "principianti", una connotazione di "pericolosità" ai sensi dell'art. 2050 c.c., determinando *l'inversione dell'onere della prova* e obbligando (in tema di responsabilità civile) a dimostrare di aver adottato tutte le misure idonee ad evitare il danno, per escludere una responsabilità.

In concreto ciò significa che gli accompagnatori, siano essi professionali o volontari, dovranno dedicare **una specifica fase teorica e pratica strutturata in modo da far acquisire, prima di affrontare la montagna vera e propria, delle competenze teorico-pratiche tali da consentire l'accesso all'attività effettiva** con le conoscenze di base indispensabili per iniziare. Tradotto in pratica, ciò significa dare all'allievo il massimo delle informazioni, delle spiegazioni, dell'istruzione esemplificata, così che, superata la fase dell'iniziazione, il rapporto si riequilibri in un'attività da

tenersi sì in un ambiente pericoloso, ma che non sia di per sé stessa connotata da pericolosità per sua natura, con quanto ne deriva in tema di esclusione di responsabilità presunta.



APPENDICE 2: Tabella delle difficoltà escursionistiche completa



CLUB ALPINO ITALIANO

Sede Centrale

Scuola Centrale di Escursionismo

Milano, 20 ottobre 2020

Al Presidente CCE

AE- AC Marco Lavezzo

Oggetto: CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTA' IN AMBITO ESCURSIONISTICO E CICLOESCURSIONISTICO

ESCURSIONISMO

T = turistico

CARATTERISTICHE

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = escursionistico

CARATTERISTICHE

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento

ATTREZZATURE

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE= escursionisti esperti

CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, rocce o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

FERRATE

EEA = escursionisti esperti con attrezzature

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione.

Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

EEA - F (ferrata facile)

percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali.

Possono essere presenti brevi tratti verticali.

Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - PD (ferrata poco difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche).

Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi. necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - D (ferrata difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - TD (ferrata molto difficile)

Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, articolate, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti.

Supera tratti strapiombanti con scarsi elementi artificiali.

Esposizione elevata con passaggi tecnici ed aerei che richiedono adeguata forza fisica e buona preparazione tecnica.

Necessita di un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - ED (ferrata estremamente difficile)

Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata con il solo cavo e/o catena, gli appoggi e appigli naturali esistenti sono limitati e solo in maniera occasionale vi è presenza di staffe, pediglie o gradini.

Richiede elevata capacità tecnica e molta forza fisica.

Necessita di un uso corretto ed estremamente attento dei dispositivi di protezione individuale.

EAI = escursionismo in ambiente innevato

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$)

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

EAI - F (facile)

CARATTERISTICHE

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10° . Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi quindi il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.
Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

ABILITA' E COMPETENZE

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario.

Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

ATTREZZATURE

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

EAI - PD (poco difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso con pendenze per lo più modeste, paria a un'inclinazione media tra i 10° e i 15° .

Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e quindi potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo.

Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti.

È richiesta capacità di pianificazione.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

EAI - D (difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento. Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo oltre che preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.

CICLOESCURSIONISMO

Si considerano separatamente le valutazioni della difficoltà fisico/atletica e della difficoltà tecnica di un percorso. L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

<p>Per descrivere l'impegno fisico: dislivello in metri, lunghezza in chilometri</p> <p>Per descrivere la difficoltà tecnica: sigla/sigla</p>
<p>Per descrivere la difficoltà tecnica, si definiscono le seguenti sigle: TC - MC - BC - OC</p> <p>si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/)</p> <p>Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.</p>

TC = turistico

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaciati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...)

Richiede un uso corretto del mezzo e capacità ciclistica di base.

MC = per cicloescursionisti di media capacità tecnica

Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole).

Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongono precisione di guida.

Richiede capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare la tecnica del fuorisella, un minimo di equilibrio e conduzione attiva, oltre a un uso corretto del mezzo e buona padronanza dei fondamentali della ciclistica di base.

BC = per cicloescursionisti di buone capacità tecniche

Percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo sconnesso ed irregolare, con solchi e piccoli gradini.

Mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti, tornanti stretti); mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati e sufficientemente distanziati.

Richiede applicazione di tutti i fondamentali, buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, da discreto a buon equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita su terreno smosso.

OC = per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche

Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) e/o di ostacoli compositi e in rapida successione (gradoni, radici, tornantini...).

Richiede padronanza di tutti i fondamentali, ottimo equilibrio, massima sensibilità, grande precisione di guida, ottime capacità di conduzione attiva a bassa velocità e di applicazione di diverse tecniche in contemporanea a causa della rapida successione di ostacoli compositi, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche.

Per completezza, la scala indica una quinta classe di difficoltà, che esula dalle attività proposte dal CAI:

EC = cicloescursionismo estremo

Percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, non superabili con le tecniche cicloescursionistiche ma che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.

NOTE

Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti.

Per la determinazione della sigla si tenga conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non devono essere considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà.

È doveroso sottolineare che questa classificazione riguarda solo ed esclusivamente i percorsi di tipo escursionistico su sentieri ad uso condiviso. Bike Park o percorsi dedicati all'uso ludico (downhill, enduro ecc.) dotati ad esempio di infrastrutture artificiali (salti, sponde, passerelle ecc.) non sono contemplati.

La scala di difficoltà assolve ad un compito di immediatezza di informazione e fornisce, giocoforza, indicazioni sommarie circa le difficoltà di un percorso. Normalmente ogni escursione è di solito accompagnata da una relazione, anche sintetica, in cui sono evidenziati, oltre agli aspetti prettamente

descrittivi dell'escursione, eventuali altre problematiche di natura tecnico/atletica che completano il quadro delle difficoltà. In particolare:

- eventuali tratti non ciclabili;
- eventuali tratti significativi di difficoltà superiore, questi sono spesso inseriti nella valutazione della scala tra parentesi (es. MC/BC(OC) per indicare che la discesa presenta diversi tratti di difficoltà OC pur non essendo prevalenti);
- eventuali tratti esposti, che possono comportare gravi conseguenze in caso di caduta;
- eventuali tratti pericolosi in condizioni di bagnato.

AMBITI DI FORMAZIONE E VALUTAZIONE

I Qualificati e Titolati dell'escursionismo e cicloescursionismo del CAI sono formati e valutati per operare nell'ambito delle seguenti difficoltà:

ASE / AE / ANE	escursionismo	T / E / EE
	specializzazione EEA	F / PD / D
	specializzazione EAI	F / PD / D
ASC / AC / ANC	cicloescursionismo	TC / MC / BC / OC
	escursionismo	T / E

Appendice 3 : Corsi monotematici.

CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo

CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale Escursionismo
Corso monotematico Seniores
Edizione 2025
versione 1 del 01/04/2025



CORSO MONOTEMATICO PER LA GESTIONE DI GRUPPI DI ESCURSIONISMO IN ETÀ AVANZATA

Il corso è rivolto ai soci che operano nei gruppi Seniores delle Sezioni nella conduzione di escursioni sociali in vista di un impegno più consapevole nella promozione dell'escursionismo sociale.

STRUTTURA DEL CORSO

DESTINATARI	Soci CAI interessati a condurre, come Direttore di escursione o in collaborazione, soci in età avanzata in maniera consapevole su itinerari classificati T-E che si accostano per la prima volta alla conduzione di un gruppo o che operano già in Sezione.
REQUISITI IN ENTRATA	<p>Preparazione fisica e tecnica richiesta per la partecipazione del corso: le prestazioni di un anziano sono decisamente inferiori a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Bisognerà tenerne conto prima dell'iscrizione al corso. Anche le condizioni di allenamento andranno attentamente valutate.</p> <p>Attrezzatura e abbigliamento adatti alla tipologia di itinerario, alla stagione e alla quota (bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con "powerbank" esterna e app "Georesq", kit di primo soccorso, fischietto, telo termico, un ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello/berretto/cuffia di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo.</p> <p>Essere soci CAI nell'anno di iscrizione al corso, presentare domanda firmata dal Presidente di Sezione.</p>
OBIETTIVO	Questo corso monotematico vuole essere un'autentica rampa di lancio per il ruolo di Direttore di escursione in ambito Seniores. Importante che i gruppi di escursionismo Seniores sia quella di interagire con le Sezioni di appartenenza, i loro Presidenti e Consigli Direttivi, con le Scuole di escursionismo (ove presenti) in modo di effettuare questo corso monotematico destinato a interagire e sviluppare la conoscenza culturale, tecnica e gestionale del Socio Senior.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE-AC-ANE-ANC
DOCENZA	La docenza sarà affidata ad accompagnatori titolati o qualificati CAI e a relatori/coordinatori di escursione con esperienza nella conduzione di gruppi Seniores, inoltre ci si potrà avvalere di docenze esterne.

DURATA E STRUTTURA	<p>La durata del corso monotematico prevede una giornata di 8 ore. Questa può essere suddivisa a discrezione del Direttore del corso in vari momenti, come pomeriggi o serate, con alcune lezioni effettuate in DAD. Le tre uscite pratiche avranno come argomento la gestione del gruppo, la conduzione dell'escursione e la conoscenza culturale del territorio. Questa formazione fa in modo di trasmettere le nozioni basilari dell'accompagnamento e accrescere l'opportunità di trasferire ad altri le informazioni acquisite.</p> <p>Le tre uscite pratiche sono così divise: una indirizzata sulla didattica e due sulla formazione in escursione sociale Seniores con l'affiancamento di un coordinatore esperto (tutor).</p> <p>La formazione nelle due escursioni è suddivisa nell'imparare a preparare, comunicare e gestire un'escursione Seniores (1^a uscita), e per saper come preparare e gestire un'escursione sociale Seniores con la supervisione di un coordinatore di escursione esperto (2^a uscita e 3^a uscita).</p>
COORDINATORI ESPERTI	I coordinatori esperti saranno designati dal Direttore del corso e, se non titolati o qualificati, su indicazione del Presidente di Sezione.
ARGOMENTI	<p>Essendo concepito come un corso monotematico deve essere agile, adatto alle esigenze del Senior e del territorio e trattare argomenti specifici e relativi alle tematiche sotto citate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ il CAI: etica, valori, principi, educazione e comportamento; ➤ struttura dei corsi sezionali (didattica, tecnica e cultura); ➤ gestione normativa e organizzativa di un'escursione (comunicazioni, elenchi, assicurazioni, non soci); ➤ stilare una locandina (specificità del Senior, informazioni, riduzione del rischio); ➤ gestione e conduzione di un gruppo Seniores in escursione; ➤ gestione delle diverse emergenze/esigenze per escursionisti in età avanzata; ➤ saper imparare; ➤ saper fare; ➤ saper comunicare.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non indicato (consigliato 25)
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Come E1 (Vedi Tabella Equivalenza Titoli)

Parte teorica: lezioni in aula o in DAD

SESSIONE	ARGOMENTI	MINUTI	
Il CAI dei soci	Presentazione corso: finalità e struttura <ul style="list-style-type: none"> ➤ i valori educativi e solidaristici dei soci; ➤ discussione “io per il CAI/il CAI per me”. 	60	In aula/DAD
I Seniores	<ul style="list-style-type: none"> ➤ perché l'escursionismo Senior (Q 12); ➤ decalogo Seniores. 	30	In aula/DAD
La formazione escursionistica	<ul style="list-style-type: none"> ➤ corsi di escursionismo: didattica graduale e continua 	30	In aula/DAD
Organizzazione	<ul style="list-style-type: none"> ➤ presentazione programmi; ➤ rapporti con la sezione; ➤ gestione degli elenchi. 	75	In aula

Organizzazione	➤ assicurazioni/responsabilità	60	In aula
Formazione	➤ locandina e sua divulgazione; ➤ leadership, comunicazione (interagire con il gruppo); ➤ gestione del gruppo in escursione con le esigenze dei Seniores.	75	In aula
Il CAI e la comunicazione	➤ gestione del rischio; ➤ nozioni base di meteorologia; ➤ introduzione base della cartografia.	75	In aula
Il CAI e la gestione di un'emergenza	➤ gestione delle emergenze sanitarie e di gruppo con particolare attenzione ai gruppi di soci anziani; ➤ primo soccorso; ➤ uso dell'app. Georesq.	75	In aula

Parte pratica: uscite in ambiente (tutoraggio)

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE	
1ª uscita di formazione	➤ lettura del territorio; ➤ elementi di segnaletica; ➤ nozioni base di cartografia e orientamento; ➤ uso delle app. di navigazione e tracciatura del percorso; ➤ simulazione di un'emergenza.	1	In ambiente
2ª uscita di formazione imparare	➤ Imparare: durante un'escursione sociale Seniores in affiancamento con un coordinatore esperto collaborando alla pianificazione di un'escursione (locandina, gestione dell'escursione e del gruppo).	1	Escursione sociale
3ª uscita di formazione saper fare	➤ Saper fare/saper comunicare: durante un'escursione sociale senior. Preparare e condurre l'escursione sociale mettendo in atto gli apprendimenti dell'escursione precedente affiancati da un coordinatore esperto (tutor).	1	Escursione sociale

4 ^a uscita facoltativa	➤ Orientamento avanzato strumentale	1	Parte in aula e parte in uscita

Appendice 4 Decalogo Seniores

DECALOGO SENIORES



Destinatari: tutti i seniores frequentatori della montagna, soci e non soci del CAI

Obiettivo del decalogo: fornire in modo estremamente sintetico le raccomandazioni del CAI, utili per pianificare ed effettuare escursioni in sicurezza e con responsabilità.

Per gli opportuni approfondimenti dei vari punti del decalogo è opportuno riferirsi ai vari capitoli del presente Quaderno 12.

Italiana di Gerontologia e Geriatria.

La popolazione anziana in Italia è in costante crescita, gli over 65 rappresentano attualmente il 23% di essa, circa 14 milioni, dei quali 7 milioni sono gli over 75. Nel CAI i Seniores (over 65) sono circa il 23%.

1 SOFT AND SLOW. Caratteristica dei seniores sono le escursioni con limitato sforzo fisico e con andatura lenta, così da poter apprezzare il paesaggio e la compagnia. L'importante non è la mèta, ma il percorso per raggiungerla.

2 ITINERARIO. E' necessaria un'attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, tipo di terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e del bollettino valanghe. E' opportuno informare il gestore del rifugio sulla mèta dell'escursione e il numero dei partecipanti. L'itinerario dovrebbe essere comunicato anche ad un familiare prima della partenza.

3 ATTREZZATURA. Dovrà essere idonea alla tipologia di itinerario, alla stagione ed alla quota: mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con "powerbank" esterna e app "GeoResQ", kit di primo soccorso, fischietto, telo termico. Da considerare la possibilità di repentini cambiamenti climatici.

4 ABBIGLIAMENTO. Commisurato alla tipologia dell'itinerario, alla stagione ed alla quota. Sarà necessario un intimo di ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello/berretto/cuffia di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo.

5 ALIMENTAZIONE. Prevedere un'adeguata scorta idrica e alimentare. Necessaria un'attenta valutazione dell'introito di liquidi durante la giornata (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta). Serve cibo altamente calorico, ma facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come barrette energetiche e frutta secca. Evitare le bevande alcoliche. Utili gli integratori salini, salvo diversa prescrizione medica.

6 PATOLOGIE CRONICHE (es. cardiopatie, ipertensione, diabete mellito, problemi respiratori). Serve una precisa aderenza alla terapia domiciliare, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota. Altresì opportuna la presenza nello zaino dei farmaci usualmente assunti e necessari per la giornata o giornate di escursione. Raccomandabile una visita medica dal proprio medico di fiducia almeno una volta all'anno, o più volte in caso di patologie progressive e/o con una o più riacutizzazioni all'anno.

7 STATO DI SALUTE. Si raccomanda di portare con sé un tesserino sanitario, che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente. Da indicare eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore; risulta utile al Soccorso organizzato in caso di manifesta patologia insorta durante l'escursione. Prestare attenzione alle vaccinazioni raccomandate dal Ministero della Salute.

8 PREPARAZIONE FISICA. Le prestazioni di un anziano sono decisamente inferiori a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Bisognerà tenerne conto nella scelta del percorso. Anche le condizioni di allenamento andranno attentamente valutate.

9 INCIDENTE. In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Numero Unico di Emergenza 112 (o il 118 ove non attivo il 112) e attenersi scrupolosamente alle loro istruzioni. In caso di piccoli incidenti (es. lievi ferite) utilizzare il kit di primo soccorso, che deve contenere tra l'altro la coperta termica di soccorso ed i farmaci specifici per le proprie patologie croniche.

10 COMPAGNIA. Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia e in buono stato di salute, in un ambiente naturale e con un clima favorevole, avendo sempre presente che l'escursione termina una volta rientrati a casa. Si parte e si arriva tutti assieme. Si raccomanda di riportare a casa i propri rifiuti.

ottobre 2022

Allegato 5 Sitografia

- Gruppo di Lavoro centrale Seniores: https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-escursionismo/chi-siamo/attivita-seniores/
- Seniores Lombardia: <http://www.caiseniores.lombardia.it/>
- Seniores Veneto e FVG: <https://www.ae-vfg.it/wp51/seniores/>
- Scuola Centrale Escursionismo (SCE): <https://www.cai.it/scuole-centrali-e-nazionali/scuola-centrale-di-escursionismo/>
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS): <https://www.cnsas.it/>
- Lo Scarpone, notiziario del CAI: <https://www.loscarpone.cai.it/>
- Montagne 360, la rivista del CAI: <https://www.cai.it/attivita-associativa/cultura/editoria/periodici/montagne-360/>
- Associazione Interregionale Neve e Valanghe (AINEVA): <https://www.aineva.it/>