

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Protezione contro le valanghe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000166>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Protezione contro le valanghe



Nell'attraversare il pendio ripido a destra sulla foto, un gruppo di turisti provocò lo stacco di una valanga di lastroni di neve che costò la vita a due partecipanti. Seguendo il percorso segnato a sinistra sulla foto, il gruppo sarebbe potuto salire senza pericolo.

La maggior parte degli infortuni dovuti a valanghe sono imputabili a un comportamento errato, alla sottovalutazione dei pericoli o al disprezzo degli avvertimenti. L'infortunio descritto qui di seguito non sarebbe accaduto — come tanti altri del resto — se si fosse dato ascolto agli avvertimenti espliciti del servizio di sicurezza:

«Durante un corso di perfezionamento per maestri di sci, il capo del servizio di sicurezza delle sciovie fece rilevare esplicitamente ai partecipanti che potevano essere percorse solo le piste segnate, le quali non dovevano essere abbandonate in nessun caso, poiché la notte prima era caduta molta neve e c'era stata una violenta bufera. Nonostante questo avvertimento, alcuni

maestri utilizzarono una pista chiusa, effettuando addirittura una discesa nella neve polverosa adiacente, e provocarono la caduta di una valanga. B. fu investito e sepolto dalla massa di neve. Benché ritrovato dopo 20 minuti, non poté più essere salvato nonostante la respirazione artificiale praticatagli immediatamente».

Le valanghe non sono così infide e imprevedibili come vengono raffigurate frequentemente. Da esse ci si può proteggere in ampia misura, quando si conoscono le loro cause e ci si comporta in conformità. Come si può rilevare dall'opuscolo «Sport in sicurezza»\*, si devono osservare le seguenti regole di sicurezza:

- Completate solo in compagnia di *alpi-*

*nisti sperimentati* le escursioni nel corso delle quali il pericolo di valanghe non può essere escluso del tutto.

- Prima di ogni escursione prendete conoscenza del *bollettino delle valanghe* dell'Istituto federale per lo studio della neve e delle valanghe. Esso informa lo sciatore sulle condizioni esistenti nelle Alpi e lo aiuta a pianificare opportunamente le gite.

- Tenete conto degli *avvertimenti* relativi al pericolo locale di valanghe dati dai servizi delle piste e di soccorso alpino, da agenti di polizia, da guide e da guardiani di rifugi alpini. Chi non ascolta questi consigli, non osserva i segnali di divieto e aggira gli sbarramenti mette in pericolo sé stesso e gli altri.

- Non mancate di individuare e di giudicare di persona i pericoli locali di valanghe. Nel far questo tenete conto della quantità di neve caduta e degli influssi del terreno, del vento, del caldo e del freddo.

- Se siete munito di un *localizzatore di vittime di valanghe*, commutatelo su «trasmissione» e legatelo saldamente al corpo sin dall'inizio dell'escursione, indipendentemente dal grado del pericolo di valanghe. Quando, dopo la caduta di una valanga, cominciate a cercare camerati sepolti, commutate il vostro localizzatore su «ricezione». Se non partecipate alla ricerca, spegnete immediatamente l'apparecchio.

- Non abbandonate le «piste segnate»

- se vi è pericolo di valanghe,
- se siete un cattivo sciatore,
- se siete solo.

I solitari sono quasi sempre irrimediabilmente persi se vengono seppelliti da una valanga.

- In caso di grave pericolo di valanghe rimanete in *luoghi sicuri*, cioè negli abitati, nelle capanne o in altri rifugi.

- Aggirate le *zone con pericolo di valanghe*, e non esitate a compiere ampi giri.

- Comportatevi in modo particolarmente prudente se in *determinate situazioni* — p. es. in seguito a brusco cambiamento del tempo durante un'escursione o per scopi di salvataggio — non potete evitare di attraversare una zona pericolosa. Per ridurre un pericolo che non può essere escluso, si raccomanda.

- di scegliere la strada in modo da poter passare costoni e dorsali sicuri sfruttando il maggior numero possibile di *punti d'appoggio sicuri* nel

\* L'opuscolo, redatto dal dott. Harold Potter, collaboratore dell'INSAI, può essere ottenuto gratuitamente presso l'INSAI, casella postale, 6002 Lucerna.

terreno come alberi, rocce, punti pianeggianti, ma evitando pendii ripidi aperti, cumuli di neve soffiata, avvallamenti e canali;

- di *attraversare i pendii sospetti il più in alto possibile*, seguendo una linea leggermente in discesa (p. es. subito sotto le rocce), individualmente e non in gruppi, in modo da esporre solo una persona per volta al pericolo di valanghe;
- di *calpestare la neve con prudenza*, di non compiere curve brusche o salti tornanti, di non scivolare giù seduti, ossia di non fare o di evitare quello che potrebbe rompere l'equilibrio della coltre nevosa.

• In caso di *imminente pericolo di valanghe*, mettete in opera tutto quello che potrebbe facilitare il *vostro salvataggio* qualora foste sepolto sotto una valanga. L'esperienza insegna che in questi casi è raccomandabile soprattutto di

- slacciare i cinturini di sicurezza e impugnare i bastoni sopra i laccioli, di modo che basti aprire le mani per liberarsi dai bastoni;



Comportamento corretto in caso di imminente pericolo di valanghe.

- aprire la cintura addominale dello zaino;
- chiudere completamente la giacca a vento e abbassarne il cappuccio sulla testa in modo che la neve non possa entrare nella bocca e nel naso;
- contare le persone presenti;
- allestire posti d'allarme.

• Se siete *sorpreso da una valanga*, cercate di restare padrone della situazione ricorrendo a *misure giudiziose e appropriate*. A seconda delle circostanze può essere consigliabile di

- uscire sciando dalla zona della valanga; (Dato che dev'essere fatto molto in fretta e senza complicazioni — una caduta potrebbe avere conseguenze disastrose — un atto del genere può essere consigliato solo a buoni sciatori assolutamente sicuri)

- buttar via bastoni e zaino e aprire gli attacchi degli sci;
- cercare di aggrapparsi a cespugli, massi ecc., lasciando scorrer via la neve.
- Se siete travolto e sepolto da una valanga, fate il possibile per *liberarvi da solo dalla massa nevosa*. In generale vi comportate correttamente se
  - cercate di restare alla superficie della valanga facendo movimenti da nuotatore;
  - sollevate le ginocchia contro il petto e ponete le mani davanti alla faccia non appena il movimento della valanga rallenta;

- mantenete la calma, risparmiando forze e fiato, e non perdetevi la speranza se i primi tentativi di liberarvi falliscono;
- gridate con forza quando sentite che una persona in avvicinamento si ferma;
- non combattete il bisogno di dormire e abbiate fiducia nell'aiuto dei vostri compagni, se non vi riesce di aprirvi un varco verso l'alto. Un dormiente consuma meno ossigeno e resiste quindi più a lungo. □

Dalla Rivista INSAI, n. 18 ottobre 84



## Carriera sportiva e servizio militare

Molti sportivi, appartenenti a quella categoria che il Comitato nazionale per lo sport d'élite (CNSE) definisce «sportivi qualificati» ignorano l'esistenza di direttive elaborate appunto per facilitare carriera sportiva e impegni in grigio-verde. Sono sportivi qualificati i possessori dei certificati CNSE 1-3 e M, membri di squadre nazionali A, B e Ju-

niori come pure giocatori di Lega nazionale A.

Si possono ottenere informazioni presso:

- Comitato nazionale per lo sport d'élite, casella postale 12, 3000 Berna 32, tel. 032/44 84 88
- Aggruppamento per l'istruzione (DMF), Sezione scuole e corsi, 3003 Berna, tel. 031/67 23 26
- Aggruppamento per l'istruzione (DMF), Servizio sport militare, 3003 Berna, tel. 031/67 24 68