

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA

realizzato da Giannicola Fazio
giannifazio@supereva.it

Questo documento può essere liberamente distribuito purché non modificato. Sono VIETATE la vendita e la duplicazione integrale o parziale con qualsiasi mezzo e in qualsiasi modo. Tutti i diritti sono riservati dall'autore.

Chiunque voglia scrivermi per darmi consigli o suggerirmi delle modifiche è invitato a farlo.

Regole di base per la Sopravvivenza

La sopravvivenza é il sapersi adattare ad ogni luogo e in qualsiasi situazione: il saper vivere senza comodità e con delle difficoltà da superare. L'avventura é la sopravvivenza volontaria: un'impresa più o meno pericolosa che attrae con il fascino del rischio che comporta. E' avventura anche una gita in montagna, ma servirà una maggiore conoscenza delle tecniche se decidiamo di non portare la tenda o di non portare i panini e mangiare erbe, radici o piccoli animali.

Cinque norme per la sopravvivenza (IN ORDINE DI IMPORTANZA)

1. Volontà
2. Riparo - Fuoco
3. Segnalazione
4. Acqua
5. Cibo

“Le doti necessarie per sopravvivere sono innumerevoli: esse variano dalla capacità di adattamento alla rapidità e sicurezza nella decisione; dall'ostinazione all'autocontrollo; dall'efficienza fisica e psichica all'insaziabile desiderio di continuare a vivere comunque nonostante una situazione di disagio; dall'allenamento ad una vita disagiata alla accettazione di situazioni difficili; dall'abilità manuale nel procurarsi il cibo o costruire un riparo allo spirito di adattamento nell'alimentazione. Tutto questo é importante, ma una sola é la dote indispensabile per sopravvivere: la volontà.” (Palkiewicz).

I quattro mai:

1. Mai rinunciare alla lotta.
2. Mai disperare.
3. Mai pensare di aver fatto tutto il possibile.
4. Mai arrendersi, tentare ancora.

Regole base per la sopravvivenza

1. Mai svolgere attività turistico - sportiva da soli (scalate, sci, pesca, campeggio, escursione a piedi, ecc.).
2. Vestirsi in modo appropriato alle condizioni che si devono affrontare.
3. Portare almeno un equipaggiamento base: coltello, fiammiferi e fischietto.
4. Riconoscere i propri limiti fisici e le capacità tecniche nell'affrontare certe imprese.
5. Conoscere, almeno a grandi linee, la zona dove si è diretti.
6. Portare carta e bussola e saperli usare.
7. Comportarsi con prudenza valutando i rischi.
8. Lasciare una specie di programma circa il proprio spostamento.
9. Rafforzare la volontà, aver fiducia in se stessi, non mollare mai.

Equipaggiamento da sopravvivenza

Kit tascabile d'emergenza

Per tutti coloro che si muovono fuori casa, sia per un semplice campeggio sia per un viaggio lontano dall'Europa, è consigliabile un equipaggiamento per la sopravvivenza. Questo perché è praticamente impossibile prevedere il momento in cui ci si troverà costretti ad iniziare un regime di sopravvivenza e, conseguentemente, non sia realistico ipotizzare di avere al seguito tutti i materiali utili ai fini della sopravvivenza stessa.

Anche quanti abbiamo inizialmente classificato come appartenenti a categorie “a rischio” (piloti, naviganti, ecc.), che pure dispongono di materiale previsto per lo scopo, ne rimarranno, assai probabilmente, privi, proprio a causa dell'incidente che provoca il repentino passaggio dall'attività di routine alla sopravvivenza.

Ben guardandoci dal cadere nel “folklore” di taluni organizzatori di corsi alla moda, che suggeriscono ai propri allievi l'acquisto di cataste di materiale da portare al seguito (non è né pratico, né opportuno viaggiare in aereo o in nave con stivaletti isolanti, suspenders, borracce, coltello, sacco termico, materassino, ecc.), è utile invece effettuare una breve disamina di pochi materiali consigliabili e fornire alcune indicazioni su come utilizzarli al meglio.

Pacchetto di sopravvivenza

L'equipaggiamento tascabile di emergenza, o “pacchetto di sopravvivenza”, costituisce una soluzione ottimale di primaria importanza, l'extrema ratio in caso di incidenti e situazioni di emergenza.

Il pacchetto di sopravvivenza, che è consigliabile portare nella tasca della camicia o alla cinta, così che rimanga in possesso del “sopravvivate” anche se questi, perso tutto l'eventuale bagaglio, rimanga solo con il minimo degli indumenti indosso, è facilmente reperibile in commercio. E' però preferibile che ciascuno ne realizzi uno per proprio conto, “artigianalmente”.

Consistente in una scatola di dimensioni limitate nella quale porre quegli oggetti che in emergenza possano tornare utili, il pacchetto di sopravvivenza è bene che sia preparato personalmente perché solo così il proprietario ne conoscerà perfettamente il contenuto e, allo stesso tempo, sarà informato dell'utilizzo dei vari oggetti. Oltre ai pochi elementi

veramente indispensabili, che elenchiamo di seguito, la preparazione di questa preziosa scatoletta richiede grande fantasia e la conoscenza delle necessità che ci si può trovare ad affrontare in una situazione di emergenza.

-La scatola: l'ideale è una scatola di ABS o semplicemente di plastica adatta a contenere perfettamente quello che ci si mette dentro. Una scatola di questo tipo è sufficientemente resistente e può essere impermeabilizzata sigillandola con nastro

- adesivo plastificato. Può essere utile scrivervi all'esterno, con un pennarello indelebile, la data di confezionamento, la scadenza di eventuali prodotti deteriorabili e l'elenco dei materiali contenuti.
- Bussola. Ve ne sono in commercio di molto piccole (alcune hanno un diametro di soli 7 mm) che, danno solo una idea orientativa della direzione, è bene utilizzarla individuando la direzione di marcia su un obiettivo lontano, raggiunto il quale si effettua un altro rilevamento. (Vedi: l'uso della bussola)
 - Piccolo coltello. Deve essere affilato, sufficientemente robusto e con il manico poco voluminoso. In alternativa, al fine di occupare meno spazio, è possibile utilizzare lame da bisturi o da rasoio (a un filo).
 - Tubino di gomma. Può essere usato come laccio emostatico, come molla per la costruzione di una trappola e per bere acqua che scorra in piccole quantità nelle fessure delle rocce.
 - Ago e filo. È utile disporre di due o tre aghi robusti a cruna grande e di un rocchetto di filo di nylon di una decina di metri che, comunque, occupano pochissimo spazio.
 - Spille da balia. Tre o quattro spille di varie dimensioni possono essere utili per confezionare abiti di circostanza, fissare bendaggi, tenere oggetti a portata di mano sugli abiti.
 - Chiodi. Due chiodi di 10 cm possono essere usati per realizzare punte di fiocine, per la costruzione di trappole o... come chiodi.
 - Fiammiferi. Sono tra gli oggetti più preziosi e, pertanto, è bene che siano del tipo controvento e impermeabilizzati. Si ricordi di porre nella scatola uno sfregatoio.
 - Pietra focaia e acciarino. I modelli in commercio sono di dimensioni assai contenute e producono scintille copiose ed efficaci.
 - Candela. Utile per accendere il fuoco utilizzando un solo fiammifero o come luce d'emergenza. E' sufficiente uno spezzone di 6-7 cm che andrà spento e riposto non appena acceso il fuoco.
 - Cavetto per trappole. Un cavetto d'acciaio rivestito in plastica, preparato a nodo scorsoio, è utilissimo per catturare conigli, volatili e piccoli animali in genere. (Vedi: trappole per catturare gli animali)
 - Sega a filo. Una sega di filo d'acciaio, munita di due anelli alle estremità per poterla afferrare, è utile per tagliare piccoli tronchi.
 - Pasticche potabilizzanti. E' opportuno disporre di alcune pasticche potabilizzanti da utilizzare in presenza di acqua di dubbia potabilità.
 - Ami da pesca. Cinque o sei ami già legati a spezzoni di filo di nylon (utilizzando come lenza il filo di nylon su rocchetto citato sopra), possono essere impiegati per catturare pesci e volati. I piombini possono essere eventualmente sostituiti da piccole pietre, pezzetti di ferro, ecc., reperibili sul posto.
 - Carta d'alluminio. Nella scatola troverà facilmente posto un foglio da 30 x 30 cm, ben piegato, che opportunamente sagomato fornirà utili recipienti.
 - Contenitore d'acqua. La necessità di una borraccia sarà vivamente sentita in condizioni di sopravvivenza ma, in mancanza, si può utilizzare, per trasportare piccole quantità d'acqua, un minuscolo contenitore in gomma elastica (palloncino resistente).
 - Eliografo. Un foglio di carta argentata rigida, delle dimensioni interne della scatola, forato al centro, servirà a sfruttare la luce solare per fare segnalazioni. (Per la costruzione di un eliografo vedi: Eliografo)
 - Permanganato di potassio. Acquistabile in farmacia, può essere utilizzato in vari modi: 1) pochi grani sciolti in acqua pulita forniscono una soluzione antisettica per disinfettare ferite; 2) pochi grani in un litro d'acqua, lasciata decantare per più di mezz'ora, la rendono potabile; 3) spargendolo sulla neve e rimestandolo produce un colore rosso porpora assai visibile in lontananza; 4) miscelandone mezzo cucchiaino ad uno di zucchero si ottiene, frizionando la miscela con un bastoncino, una sorta di carbonella caldissima, ottima per accendere l'esca per il fuoco.
 - Penna indelebile. Una piccola penna indelebile servirà a scrivere su ogni tipo di superficie, per ricordare cose importanti o lasciare messaggi o indicazioni.
 - Fischietto a pallina. Per Segnalazioni. Di plastica è molto leggero.
- Negli eventuali spazi ancora disponibili nella scatola è opportuno collocare piccoli cerotti, compresse poli-vitaminiche, compresse di sale, aspirine.

Coltelli

Attualmente, sono facilmente acquistabili numerosi tipi di coltelli di diverse caratteristiche e prezzi. Ai fini della sopravvivenza, comunque, è preferibile orientarsi all'acquisto di quei modelli che, all'interno del manico cavo, contengano numerosi quanto utili accessori. Segue la descrizione di un tipo di coltello, scelto tra i tanti non meno validi, commercializzati da una nota ditta nazionale del settore.

Realizzato in acciaio inox con impugnatura a tenuta stagna e dentatura sulla parte superiore della lama, contiene all'interno del manico una incredibile serie di accessori:

- salvietta per neutralizzare punture d'insetti;
- salvietta disinfettante con cerotto;
- compresse potabilizzanti (una per litro);
- mina nera e carta;
- foglio di stagnola per segnalazioni
- tubicino di gomma;
- lama da rasoio;
- amo da pesca montato, con lenza e piombi;
- aghi e filo;
- fiammiferi controvento;
- spille di sicurezza;
- sacchetto in plastica della capacità di mezzo litro.

Un coltello di questo genere consente, in regime di sopravvivenza, di ridurre in maniera notevole le difficoltà da affrontare.

Vestiaro

Nonostante le diversità di clima nelle zone fredde, nelle zone tropicali e nelle zone calde, si può compilare una lista del vestiario base pressoché comune. Durante la marcia serve un abbigliamento pratico, generalmente semplice e ridotto al minimo indispensabile. I capi devono essere poco sporchevoli, resistenti e facilmente lavabili.

Pantaloni di cotone resistente e jeans

Magliette di cotone a manica lunga

Magliette di cotone T-shirts

Scarpe leggere

Calze

Maglione pesante

Giacca a vento

Mutande di cotone tipo boxer (a pantaloncino)

Cappello

Poncho impermeabile

Occhiali da sole

Fazzoletto da collo (contro polvere, sole)

Necessario per la toilette

Anche nei climi caldi o nella giungla sono preferibili pantaloni lunghi e magliette con maniche lunghe per proteggere il corpo dagli insetti e dal sole.

In una situazione di emergenza il vestiario aiuta a mantenere la propria temperatura e a proteggere dal clima, dalle ferite, dagli insetti; inoltre dato che è poco probabile che ci si possa cambiare, occorre arrangiarsi con i vestiti che si indossano.

Bisogna ricordarsi che:

Gli indumenti puliti hanno maggior potere isolante termico di quelli sporchi.

Nel caso di uno sforzo fisico bisogna alleggerire il vestiario, slacciare i bottoni, allentare il colletto, i polsini, togliere il copricapo (ovviamente non con il sole o ai tropici). In climi freddi bisogna evitare di sudare. E' importantissimo impedire che i vestiti si bagnino di sudore poiché l'evaporazione dell'indumento potrebbe causare un brusco raffreddamento del corpo. Il sudore limita anche il potere isolante degli abiti; si corre il rischio che possa gelare sulla pelle.

Il segreto per la conservazione del calore nei climi freddi sta nel proteggersi con vari strati, creando delle camere d'aria; più ve ne sono, più il corpo è isolato dal freddo. E' efficace un giornale o un sacchetto di plastica da tenere sotto la camicia.

-Mantenere i piedi il più possibile asciutti.

-Non mettere mai gli scarponi bagnati troppo vicino al fuoco (s'induriscono e si spaccano). Riempili con carta, erba, indumenti o rametti; tenere le suole all'insù.

-Durante la notte tenere le scarpe vicino al corpo per impedire che gelino.

-L'acqua entrata nelle scarpe non crea problemi di congelamento (quando ci si muove).

-Gli scarponi stretti possono, invece, ostacolare la circolazione del sangue e provocare dei congelamenti alle estremità dei piedi. Si evita questo pericolo allentando l'allacciatura.

-Per impermeabilizzare gli stivali si possono bagnare velocemente in acqua gelida e aspettare che si formi un sottile strato di ghiaccio sulla superficie.

-Quando si bagnano le scarpe è bene indossare un sacchetto di plastica sopra le calze.

-Per la marcia sulla neve coprire gli scarponi con un telo impermeabile.

-Si possono improvvisare le scarpe con un pezzo di tela impermeabile rivestita con una tela robusta. Fra una tela e l'altra infilare strati di erba secca, muschio, foglie.

In caso di temperatura molto rigida aiuta a mantenere il calore del corpo un sacchetto di carta, di tela o di plastica: vi si potranno infilare le mani o metterselo in testa (avendo cura di praticare un piccolo buco per respirare con il naso).

Con vestiti bagnati strizzare la biancheria intima e lasciare che gli abiti gelino; poi, con un bastone togliere via il ghiaccio.

Ripetendo l'operazione si contribuisce a togliere sempre di più l'umidità impregnata nei vestiti. Un indumento gelato ma asciutto è sempre meglio di uno bagnato.

La coperta di alluminio (delle dimensioni, quando è chiusa, di circa un pacchetto di sigarette) è utilissima contro il freddo. E' un vero e proprio termos per il corpo: riesce a mantenere l'80% del calore prodotto dall'organismo. E' valida anche come tenda d'emergenza, come isolamento dal terreno umido; serve, inoltre, per riflettere il calore del fuoco ed è facile ad essere avvistata dall'alto (per segnalare la propria presenza ai soccorritori).

Acqua

Ai fini della sopravvivenza, l'acqua è un elemento estremamente importante, considerando che il 60% circa del peso di un individuo è composto d'acqua. Quanto più sale la temperatura esterna e cresce l'impegno fisico, tanto più il corpo ha bisogno d'acqua.

In mancanza di cibo, a condizione però di disporre di acqua a sufficienza, è possibile vivere e muoversi per tempi relativamente lunghi. La mancanza di acqua, al contrario, provoca una serie di disturbi di crescente entità:

-Una perdita di acqua corrispondente al 5% del peso corporeo provoca nausea e sonnolenza.

- Una perdita del 10% infligge al corpo umano un grave deterioramento delle condizioni psico-fisiche, con vertigini, difficoltà di parola e grande spossatezza.
- Una perdita del 25% provoca sicura morte alle basse temperature, mentre per giungere alla morte in climi temperati se ne deve perdere il 20% ed in presenza di clima torrido è sufficiente perderne il 15%.

Assodato il principio che senz'acqua è impossibile vivere, si tenga presente che quando si hanno a disposizione piccole quantità d'acqua bisogna consumarle con grande parsimonia e mai in un'unica soluzione.

E' preferibile, infatti, berne poca e spesso, piuttosto che assumerne in quantità eccessiva ed unica, per consentire all'organismo migliori possibilità di assorbimento e per reintegrare quantità ottimali di liquidi.

Va evitato, inoltre, di bere acqua molto fredda, specie in climi torridi, o, almeno, è bene usare l'accuratezza di trattenerla in bocca per consentirne un leggero innalzamento della temperatura prima di deglutire.

Una sufficiente depurazione dell'acqua potrà essere ottenuta:

- Con l'ebollizione per alcuni minuti.
- Con pasticche potabilizzanti.
- Con tintura di iodio (3-10 gocce per litro).
- Con pochi grani per litro di permanganato di potassio.
- Per filtrazione attraverso un panno pieno di sabbia.
- Per decantazione quando l'acqua è torbida.

L'acqua piovana è, praticamente, distillata ed è quindi una fonte ottimale di approvvigionamento. E' quindi opportuno, ogni volta che se ne presenti l'occasione, cercare di raccogliene il più possibile, con ogni mezzo. Se si dispone di recipienti impermeabili il compito è, ovviamente, facilitato, ma anche indumenti di cotone o di lana possono ben servire allo scopo se esposti alla pioggia e periodicamente strizzati in un recipiente.

In caso di sopravvivenza su un battello di salvataggio si può bere la pioggia che si deposita sul fondo (precedentemente svuotato dell'acqua marina) oppure, con una spugna o con un indumento di cotone, si può raccogliere l'umidità che si deposita sui galleggianti durante la notte.

Neve e ghiaccio si possono bere se si dispone di combustibile per scioglierli e, in questo caso, è sempre preferibile sciogliere del ghiaccio perché, a parità di combustibile, si ricava più acqua.

L'acqua dei fiumi è sicuramente potabile e di ottima qualità. In prossimità delle sorgenti, ma anche nelle pianure solcate dai fiumi, è possibile trovare acqua potabile con scavi di piccola entità da effettuare, qualora si avessero dei dubbi sulla potabilità, all'esterno delle anse formate dal corso d'acqua. Anche dai torrenti e rigagnoli asciutti è possibile ottenere acqua, con piccoli scavi effettuati sempre all'esterno delle anse e nei punti più bassi. L'acqua va comunque (quando la prudenza lo consigli ed i mezzi a disposizione lo consentano) bollita a lungo prima di essere bevuta. In zone tropicali, dove è assai probabile che l'acqua di un fiume contenga germi e batteri di malattie molto pericolose come dissenteria, colera, tifo ed infezioni parassitarie, deve sempre essere bollita a lungo.

Va infine considerato che lo scorrimento stesso dell'acqua, specie in corsi impetuosi, contribuisce, seppur in minima parte, al purificarsi di questo prezioso liquido.

Nei pressi della costa: in situazione di sopravvivenza è sempre utile e conveniente prendere esempio dal comportamento animale. L'elefante, ad esempio, indica un interessante metodo per ricavare acqua dalla sabbia, in vicinanza della riva. A circa un metro e mezzo dalla battigia, l'astuto mammifero scava una buca di poche decine di centimetri di profondità che, dopo alcuni minuti, è piena di acqua potabile, risultato della filtrazione compiuta dalla sabbia. Si tenga inoltre presente che l'acqua piovana defluisce verso il mare mescolandosi ad esso ed è quindi possibile, cercando una depressione ad un centinaio di metri dal bagnasciuga e scavandovi una buca, ottenere acqua potabile in abbondanza.

Laghi e stagni: il metodo migliore per purificare le acque dei laghi di dubbia potabilità, acque stagnanti e acque fangose, è quello di filtrarle più volte con la sabbia, contribuendo così anche ad eliminare il sapore salmastro delle acque di stagni adiacenti al mare. Anche in questo caso il massimo grado di sicurezza è ottenibile attraverso l'ebollizione.

Boschi: nei boschi, nei quali sono presenti vaste aree umide, è decisamente facile procurarsi, con l'ausilio di distillatori, acqua potabile. Dove sono presenti il salice ed il sambuco, inoltre, basterà effettuare piccoli scavi per ottenere l'acqua.

Distillatore: è cosa nota che l'evaporazione venga favorita dal calore del sole. Questo principio può essere convenientemente sfruttato realizzando un "distillatore" (figura a lato). Si scava una buca con profondità e diametro di circa un metro sulla quale si stende un telo impermeabile. Disposto al centro della buca un recipiente (una lattina, un bicchiere, ecc.), si fissano i bordi del telo con delle pietre e gli si fa assumere una forma concava ponendo al centro un piccolo sasso in corrispondenza del contenitore. In questo modo l'aria imprigionata sotto il telo si satura rapidamente e gocce di vapore condensato si raccolgono

sulla parte convessa del telo dal quale cadono poi nel recipiente. E' così possibile raccogliere circa un litro d'acqua ogni 24 ore. Volendo, si può agevolare la condensazione ricoprendo il fondo della buca con foglie e rami verdi o bagnandolo con acqua non potabile.

Con questo metodo non è raro catturare anche rettili e piccoli animali che, attratti dall'acqua, si introducono nella buca, non riuscendo poi a risalirla. Il distillatore può essere utilizzato, sia pure con capacità produttiva dimezzata, anche di notte, poiché il terreno continua ad avere una temperatura relativamente elevata, mentre il telo si raffredda rapidamente.

Acqua dalle piante: le piante sono formate, per buona parte, di acqua, ed il loro succo, purché non presenti un aspetto lattiginoso o schiumoso, è generalmente potabile. Alcune piante, come la vite, possono fornire acqua intaccandole nella parte alta ed effettuando una seconda incisione vicino al terreno: poco dopo l'acqua comincerà a gocciolare. Quando non si abbia il tempo o il modo di purificare acqua di dubbia potabilità si può agevolmente ricorrere alle piante acquifere, che consentono di ricavare discrete quantità di liquido. L'acqua può inoltre essere sostituita da frutti ricchi di succo come l'uva, le pesche, le arance, ecc..

Nelle zone tropicali le possibilità di ricavare acqua dalle piante sono estremamente più elevate e per i viticci si potrà fare uso degli avessi procedimenti sopra esposti, facendo sempre attenzione che il succo non sia lattiginoso. Le canne di bambù contengono spesso acqua: se agitandole si provoca uno sciacquio sarà sufficiente intaccare lo stelo all'altezza di ogni nodo per raccogliere il liquido.

Nelle zone desertiche sono le piante grasse in generale, ed i cactus in particolare, ad offrire discrete quantità d'acqua. In qualunque clima, infine, è bene tenere conto del comportamento degli uccelli e delle tracce degli animali che, frequentemente, conducono all'acqua.

Cibo

L'individuo che si trovi costretto ad un regime di sopravvivenza può essere o meno preparato a tale evenienza. Fra quanti rientrano nel primo caso, si possono annoverare, di massima, piloti costretti ad abbandonare il velivolo e naviganti in caso di naufragio. Questi, che potremmo definire appartenenti a categorie "ad alto rischio", hanno tra i loro equipaggiamenti o nei battelli di salvataggio, razioni di emergenza. In questo caso è raccomandabile economizzare la consumazione di tali razioni tenendole, per quanto possibile, di riserva ed evitando di mischiarle a cibo naturale.

Si rende pertanto necessario mettersi all'immediata ricerca di cibo naturale e dividere le risorse in tre parti, l'ultima delle quali va utilizzata come emergenza, cercando di rimpiazzarle non appena se ne consumi una.

Parimenti, anche chi al momento del distacco dal consorzio umano non disponesse di razioni di emergenza (e saranno i più) dovrà, superando molti pregiudizi in fatto di cibo, rivolgere la propria attenzione alla flora e alla fauna. Le necessità del corpo umano, per poter sopravvivere ed operare, possono essere soddisfatte con cibi contenenti:

- carboidrati: prevalentemente di origine vegetale;
- proteine: prevalentemente di origine animale;
- grassi: di origine in parte animale, in parte vegetale.

Anche se ciascuno di questi elementi assolve specifiche funzioni nel rinnovamento dei tessuti, nei processi biochimici e negli scambi vitali, appare evidente come, in regime di sopravvivenza, non si possa andare per il sottile e sia impensabile poter seguire una dieta bilanciata, con le giuste proporzioni fra gli elementi sopraindicati. Sarà quindi necessario dare una priorità alla ricerca dei cibi, considerando che i grassi sono meno importanti e che una dieta con un loro alto contenuto provoca una serie di disturbi digestivi, principalmente a carico del fegato. Gli zuccheri, invece, contribuendo in maniera determinante all'efficienza di cuore e cervello, risultano essere più importanti delle proteine che concorrono alla conservazione delle masse muscolari e sono di facile reperibilità, essendo presenti in grandi quantità nei vegetali (radici, frutti, bacche, ecc.).

La fame ha delle grandi implicazioni di carattere psicologico ed è un meccanismo che varia da individuo ad individuo, tanto che soggetti abituarli hanno grandi difficoltà a dominarla negli orari prossimi ai pasti, mentre ciò accade in misura minore a chi è abituato a mangiare ad orari irregolari o, addirittura, a saltare i pasti. Inoltre, particolari stati d'animo comportano maggiori o minori stimoli di carattere fisiologico che vengono avvertiti, a causa dei movimenti dello stomaco e di variazioni glicemiche, come crampi da fame. Essendo preponderante la causa psicologica, è quindi possibile controllare la fame quando ci si renda conto che la mancata assunzione di cibo non crei pericoli all'organismo, tanto che, contrariamente a quanto avviene per l'acqua, è possibile sopravvivere senza mangiare, anche per parecchi giorni.

Fuoco

Di primaria importanza, in condizioni di sopravvivenza, è il fuoco, quale fonte di calore, di luce, insostituibile per conservare e cucinare i cibi, per depurare l'acqua, per asciugare gli abiti, per fare segnalazioni, per tenere lontani gli animali. Accendere un fuoco può sembrare di estrema facilità. Chi è costretto a sopravvivere, però, non sempre disporrà dei moderni mezzi di accensione e sarà quindi costretto a provocare il fuoco in altri modi. Prendiamo pertanto in esame il materiale occorrente ed i metodi per l'accensione di un fuoco.

Esca

È composta principalmente da materiale asciutto, facilmente infiammabile, adatto ad innescare la combustione. Sono buone esche paglia, rami sottili, pigne, polvere di legno, nidi, felci, carta, cotone, ecc.. Se su questi materiali avremo la possibilità di

versare liquido infiammabile (alcool, benzina, nafta, kerosene, ecc.) o polvere da sparo il risultato, in termini di facilità e rapidità d'accensione, sarà decisamente migliore.

Accensione

Per legna da accensione si intendono rami, tronchi, assi o tavole di limitate dimensioni che, per la loro elevata infiammabilità, favoriscano lo svilupparsi della fiamma.

Mantenimento

Il materiale di mantenimento è costituito da tronchi o rami di generose dimensioni, più adatti alla produzione di braci. Quando si necessita di un fuoco dalla fiamma alta (per friggere cibi o far bollire dell'acqua), sarà opportuno utilizzare materiali il più possibile secchi. Se, invece, si avesse bisogno di un fuoco lento e duraturo (per arrostitire della carne o scaldare il ricovero), si dovrà utilizzare come legna di mantenimento anche quella bagnata o umida. Per far sviluppare correttamente il fuoco e mantenerlo, si ponga attenzione a non soffocarlo, evitando di deporre sull'esca o sul materiale d'accensione legna troppo pesante che limiterebbe l'apporto di ossigeno necessario. Il fuoco deve essere alimentato costantemente e senza sprechi, evitando l'uso di liquidi infiammabili (se non per la sola accensione, come già detto), e tenuto sempre sotto controllo per evitare che si propaghi alla vegetazione circostante. Se si dispone di fiammiferi, cercare di economizzarne l'uso e, quando possibile, è bene allestire un riflettore di tronchi o sassi, con il duplice scopo di proteggere la fiamma dal vento e di permettere che il calore venga riflesso verso la persona con il minimo grado possibile di dispersione. E preferibile, anziché un gran fuoco, allestirne alcuni di piccole dimensioni, al fine di ottenere una migliore propagazione del calore, un risparmio del combustibile ed una maggiore facilità di controllo. Il luogo dove si intende accendere il fuoco deve essere accuratamente preparato, eliminando la sterpaglia e circondandolo con grossi sassi, quando il terreno sia secco, per evitare incontrollate accensioni, oppure, se possibile, disponendo il fuoco stesso su una roccia (o su un piano di pietre o di metallo), quando il terreno sia coperto di neve o di ghiaccio. E sconsigliabile accendere i fuochi sotto gli alberi per il pericolo di incendi improvvisi e perché, se questi sono innevati, il calore potrebbe provocare la caduta della neve con conseguente spegnimento della fiamma.

Metodi per l'accensione del fuoco

Per accendere un fuoco e bene preparare una piccola catasta con l'esca, aggiungere della legna da accensione per permettere lo sviluppo della fiamma e, solo dopo che questa si sia ben sviluppata, aggiungere la legna di mantenimento. Quando possibile, è conveniente rialzare il fuoco da terra, per mezzo di sassi, per permettere all'ossigeno di circolare meglio e facilitare così l'accensione.

Fiammiferi

Al fine di preservarli dall'umidità, vanno custoditi in contenitori stagni e possono essere impermeabilizzati con una colata di cera, con smalto per unghie o con paraffina. Se già umidi possono essere utilizzati dopo averli ripetutamente passati tra i capelli (che dovranno ovviamente essere asciutti). I fiammiferi non devono essere sprecati per altri usi.

Archetto

È il più romantico, ma anche il più complicato, metodo per accendere un fuoco, consistente nel far ruotare velocemente la punta di un ramo, secco e duro, nell'incavo ricavato in un pezzo di legno dello spessore di alcuni centimetri. Per permettere la stabilità del ramo bisogna effettuare una pressione, superiormente, con una pietra conca va (o una conchiglia) mentre con l'archetto vero e proprio (un ramo flessibile ai cui estremi si lega una funicella) si impone al ramo appunto una velocissima rotazione. L'attrito, così procurato, da luogo ad un pulviscolo incandescente che, radendo sull'esca precedentemente disposta, ne provoca l'accensione. E un metodo, questo, che ha bisogno di tanta volontà e pazienza e i cui risultati sono fortunosi, specie nelle stagioni umide. Per accendere il fuoco con il Sistema dell'archetto si deve far ruotare velocemente la punta di un ramo secco e duro nell'incavo in un pezzo di legno di un certo spessore. Per mantenere stabile il ramo si effettua superiormente una pressione con una piccola pietra concava mentre con l'archetto t, impone al ramo stesso una velocissima rotazione.

Sfregamento

Si utilizza un ramo secco con la punta sollevata da terra, mediante uno spessore, sotto la quale viene posta l'esca. Tenendo fermo il ramo con un piede si aziona velocemente un cordino di canapa (o striscia di cuoio o cavetto) che sfregando contro la parte inferiore del ramo provoca la formazione di pulviscolo incandescente che incendia l'esca. Inadatti sono funi o cordini di nylon che, per effetto del calore prodotto, si fonderebbero.

Quarzo

Nel caso fosse possibile reperire un cristallo di quarzo, si può fissarlo a due rami mediante un cordino e dopo aver preparato l'esca, si deve battere, per esempio con il pugnale, contro il quarzo, dal quale si staccheranno le scintille che provocheranno la combustione dell'esca stessa. In alternativa si possono usare pirite di ferro, pietra focaia o pietre dure. Questo metodo ha bisogno di esca asciutta e di molta, molta fortuna.

Accumulatori di corrente

Se chi è costretto a sopravvivere deve il suo stato ad un incidente aereo, o comunque, ad un veicolo semovente, e dispone quindi di un accumulatore, potrà, con i due poli della batteria, creare un arco voltaico le cui scintille, facilmente, provocheranno la combustione dell'esca.

Polvere da sparo e simili

Il disporre di munizioni o razzi da segnalazione, semplificherà le operazioni. Infatti, disponendo di munizioni, si potrà asportare la pallottola (o i pallini), spargere un po' della carica sull'esca, mentre il resto si lascia nella cartuccia bloccandolo con un pezzo di carta (o paglia o altro), introdurre la cartuccia nel l'arma e fare fuoco sull'esca impregnata di polvere da sparo, da una distanza di 5 10 cm, provocandone così la combustione. Se, invece, si ha a disposizione una pistola da segnalazione, si estrae l'artificio dalla cartuccia e, dopo aver estratto anche la borra e aver depositato il tutto sull'esca, si libera lo stoppino e vi si spara contro con la pistola (nella quale si è provveduto ad inserire la cartuccia) ottenendo così una fiamma assai viva.

Lenti

In una bella giornata di sole, con una lente d'ingrandimento o con un pezzo di vetro di opportuna forma (tipo il fondo di una bottiglia), si possono concentrare i raggi solari verso l'esca provocandone, dopo alcuni secondi, la combustione.

Tipi di Fuochi

Ci sono fuochi che scaldano e fuochi che illuminano. Si ha bisogno di tutti e due i tipi: il calore del fuoco della cucina per nutrirsi e la luce viva del fuoco da campo per la sera. Fare un fuoco più adatto a scaldare o uno più adatto a illuminare dipende dal tipo di legna che si usa e dalla forma del focolare.

Per cucinare occorrono due tipi di fuochi: uno rapido e ardente per far bollire l'acqua, l'altro che bruci lentamente e senza fumo, mantenendo un calore costante, per cucinare le vivande.

Scegli bene la legna adatta:

I legni duri (quercia, frassino, olmo, faggio, ecc.) hanno un grande potere calorifico e combustione lenta. Buoni per la cucina e per il riscaldamento.

I legni teneri (pino, tiglio, acero, platano, ecc.) hanno un potere calorifico medio e combustione rapida. Buoni per il fuoco da campo e per la legna di accensione.

I legni resinosi (pino, abete, larice, ecc.) hanno un potere calorifico medio e combustione molto rapida. Buoni per il fuoco da campo e per la legna di accensione.

Fuoco a piramide

Si accende con ogni tempo, fornisce calore e luce, però disperde calore e consuma legna. Riscalda in maniera irregolare. Va alimentato costantemente. È adatto per il fuoco da campo. È la base per l'accensione di ogni fuoco.

Fuoco a trincea

Ha un ottimo tiraggio e può essere alimentato regolarmente con rami lunghi. È stabile per mettervi pentole grosse e consente anche di metterne due o più, una accanto all'altra. Va orientarlo esattamente secondo il vento perché diventa poco efficace se il vento cambia direzione. Inoltre richiede un terreno sufficientemente compatto, altrimenti, se la trincea È poco solida, non sostiene bene la pentola.

Fuoco a croce

È una variante del fuoco in trincea, puoi utilizzarlo se il vento cambia frequentemente direzione. Consuma legna e non è facile né da regolare, né da alimentare, né per disporvi sopra le pentole.

Fuoco polinesiano

È un fuoco tipico dei popoli della Polinesia. Si fa un buco nel terreno e si ricopre sul fondo e sui lati con pietre piatte. In caso di pioggia, si può copre con uno strato di terra. Il fuoco polinesiano riscalda bene, mantiene il calore, non risente assolutamente del vento ma è poco pratico da alimentare.

Fuoco del boscaiolo

Si accende facilmente e dà molta luce. Brucia bene e con ogni tempo. È ottimo per il fuoco da campo e per riscaldare. Richiede una preparazione accurata, ha bisogno di molta legna e deve essere alimentato costantemente.

Fuoco a riflettore

Alcune pietre servono a formare il focolare e a sorreggere le barre di ferro, mentre alcuni tronchetti, disposti l'uno sopra l'altro, fanno da riflettore per il calore. È adatto per la cucina individuale e per scaldarsi.

Fuoco in scarpata

Unisce i vantaggi del fuoco a riflettore a quello sopraelevato.

Fuoco del pastore

È facile da costruire e cuoce rapidamente perché mantiene abbastanza il calore. Bisogna fare attenzione al tipo di pietra utilizzata perché alcune pietre, con il calore, possono spaccarsi e lanciare schegge.

Fuoco alla "trapper"

Ha un buon tiraggio, ma risente molto dei cambiamenti del vento. È adatto per la cucina individuale. Si scava una trincea larga 30 cm e lunga 50, orientata in modo che il vento vi soffi dentro.

Fuoco a capanna

Consente di sfruttare il vento ed è possibile accenderlo anche in condizioni meteorologiche avverse.

Fuoco al calore di pietra

Serve per cucinare con più pentole contemporaneamente.

Fuoco del pioniere

È orientabile secondo il vento. È pulito e rapido, però produce fumo, perché i due tronchetti laterali devono essere di legno verde, per evitare che brucino troppo velocemente.

Nodi e legature

Da "Scoutismo per ragazzi" di Lord Baden Powell:

"Proprio poco tempo prima del mio arrivo in Canada, parecchi anni orsono, era accaduta una terribile disgrazia alle cascate del Niagara.

Era pieno inverno: tre persone - un uomo con sua moglie, e un ragazzo di diciassette anni - stavano attraversando un ponte che il ghiaccio aveva formato sul fiume impetuoso a valle delle cascate, quando improvvisamente esso cominciò a scricchiolare e a rompersi. L'uomo e la donna si vennero a trovare su di una stessa lastra di ghiaccio mentre il ragazzo veniva trascinato via sopra un'altra. Tutt'intorno a loro l'acqua era disseminata di questi blocchi di ghiaccio galleggianti che cozzavano e si frangevano

l'uno contro l'altro. I tre erano in balia della corrente, che se anche in quel luogo era abbastanza lenta, tuttavia gradatamente ed inesorabilmente li trasportava a valle, verso le terribili rapide, un miglio più oltre.

Dalla riva la gente vedeva la loro pericolosa situazione, ma delle migliaia di persone che si erano andate radunando non una sembrava capace di fare qualcosa per aiutarli. Nuotare era impossibile, e così pure il salvataggio a mezzo di una barca. I disgraziati furono così trasportati per un'ora intera; poi la corrente li trascinò sotto due ponti, che attraversavano il fiume proprio prima delle rapide. Dai ponti, alti quasi cinquanta metri sopra il pelo dell'acqua, erano state calate alcune funi, in modo che si trovassero a pendere sul passaggio dei tre pericolanti. Quando si trovarono a quel punto, il ragazzo riuscì ad afferrare una corda, e subito delle mani volenterose cominciarono a tirarlo su, ma quando era già circa a mezz'altezza, il poveretto non poté tenersi più a lungo, e ricadde nell'acqua gelata. E non fu mai più rivisto. Anche l'uomo che stava sull'altro lastrone, riuscì ad afferrare una corda, e cercò di legarla attorno alla vita di sua moglie, perché almeno lei potesse venir salvata a qualunque costo; ma non riuscì a legare la fune, ed essa gli sfuggì dalle dita. E pochi secondi dopo, ambedue trovavano la fine delle loro sofferenze, attirati sott'acqua dalle rapide turbinose.

CHE COSA AVRESTE FATTO VOI?

Spesso si pensa : << che utilità c'è a imparare una cosa tanto semplice come fare dei nodi? >> Ebbene, ecco un caso in cui saperli fare avrebbe potuto salvare tre vite.

Quando le corde vennero calate dal ponte, avrebbero dovuto avere all'estremità un cappio o due, perché le vittime se li passassero intorno al corpo o vi infilassero braccia o gambe. Invece, non c'erano nodi preparati e quei disgraziati, che non sapevano come fare un nodo bolina, o un'altro genere di cappio, non potevano salvarsi."

Tutti devono saper fare i nodi. Fare un nodo sembra una cosa molto semplice; però, c'è il giusto modo di farlo, e ci sono modi sbagliati, e voi dovete conoscere la maniera giusta. Il nodo ben fatto è quello che resisterà a ogni sforzo, e che potrà venir disfatto quando lo si desidera. Un nodo cattivo è quello che si scioglie non appena si tira un po' più forte, o che rimane serrato così stretto, che non si riesce più a scioglierlo.

Il modo migliore per imparare a fare i nodi, consiste nel farveli insegnare da un compagno che li sappia fare. Dovete però esercitarvi molto, altrimenti li dimenticherete presto; e usate pezzi di fune o corda e non pezzi di spago o lacci di scarpe! "In Africa Occidentale, noi non avevamo corde; così usavamo liane robuste, giunchi, e lunghi rami flessibili, che rendevamo anche più elastici e pieghevoli ponendone un'estremità sotto i piedi e torcendone l'altra fra le mani. Il salice e il nocciolo offrono rami adatti per legature: naturalmente, non potrete certo fare con essi qualunque genere di nodo che fate con le corde." (Lord Baden Powell)

I nodi

Nodi d'arresto

I nodi d'arresto si eseguono all'estremità dei cavi, allo scopo d'impedire che essi si sfilino da fori o da bozzelli.

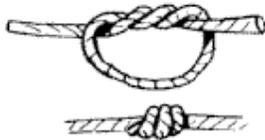
L'applicazione più elementare dei nodi d'arresto è il nodo che serve a trattenere il filo nella cruna dell'ago. I più importanti nodi d'arresto sono: il nodo semplice, il nodo Savoia, il nodo del cappuccino, il nodo del francescano, il pugno di scimmia.



Nodo semplice. Il nodo semplice, detto anche singolo, se fatto all'estremità del cavo è un nodo sicuro, ma ha il difetto di stringersi troppo danneggiando le fibre del cavo. Per tale motivo è difficile da sciogliere, particolarmente quando il cavo è bagnato.



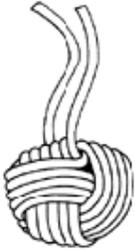
Nodo Savoia. Per accorcire di poco una corda o per impedire che essa si sfilino da un anello o da una carrucola. Per fare una corda per arrampicate.



Nodo del cappuccino. Per appesantire l'estremità di una corda, o per evitare che essa fuoriesca da un anello o da una carrucola, o per fare una corda per arrampicata.



Nodo del francescano. Si fa generalmente al capo di una corda ed evita che essa fuoriesca da un anello o un anello.

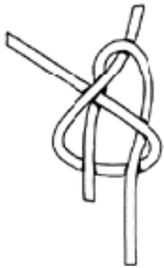


Pugno di scimmia. Più efficace, ma più complicato da realizzare del nodo del francescano. Lo si usa spesso in legature decorative.

Nodi di giunzione

Fanno parte dei nodi di giunzione quei nodi che l'uomo ha usato da sempre nelle più elementari occorrenze: per costruire capanne, unendo liane, trappole per animali, armi primitive, per tessere, per intrecciare. Ai nodi di giunzione si chiede facilità di essere sciolti dopo l'uso, e di poter unire le estremità, di due cavi senza danneggiarne la consistenza, sostituendo l'impiombatura. Tali nodi, pertanto, danno la possibilità di usare gli stessi cavi o cime più volte.

Affinché i nodi di giunzione offrano una certa sicurezza occorre che i cavi usati abbiano lo stesso diametro e le stesse proprietà, fa eccezione a questa regola il nodo bandiera che, pur unendo due cavi di diverso diametro e natura, risulta altrettanto sicuro. I più importanti nodi di giunzione sono: il nodo piano, il nodo di scotta o bandiera, il nodo vaccaio, il nodo inglese, le due gasse.



Nodo di scotta o bandiera. Per unire due corde, anche di spessore differente, adatto anche per forti pesi. Per fabbricare una rete. Nel caso di corde di spessore differente, è la corda più piccola che va incrociata perché la trazione la fa immobilizzare contro la corda grossa. Con due corde dello stesso spessore il nodo della rete è più sicuro del nodo piano.



Nodo di bandiera doppio. È il nodo migliore per unire due corde di spessore differente.



Nodo piano. Per unire due corde di uguale spessore. Non va usato per forti pesi.



Nodo inglese o del pescatore. Per unire due corde bagnate e scivolose.



Nodo vaccaio. Altro modo altrettanto efficace di unire due corde: deriva da una "modifica" al nodo piano.



Nodo del chirurgo. Per unire due estremità di funi di uguale spessore, in particolare se sono sfrangiate. Utile per i lacci emostatici.

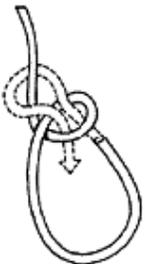


Due gasse. Sistema sicuro, ma più lungo, per unire due corde anche di differente diametro. (vedi gassa d'amante)

Nodi a occhio

I nodi a occhio, o gasse, sono delle asole, cappi o doppini chiusi e annodati quasi generalmente, all'estremità di un cavo. A differenza dei nodi d'avvolgimento, che vengono eseguiti direttamente sull'oggetto, questi nodi vengono quasi sempre fatti in mano e poi passati attorno a un gancio o a un palo. Inoltre i nodi a occhio non si rovesciano; si guastano quando vengono sfilati dall'oggetto; e, dato che la loro forma non è determinata dall'oggetto attorno al quale sono avvolti, si possono usare più volte.

I principali nodi a occhio sono: la gassa d'amante; la gassa d'amante doppia; la gassa d'amante con cima doppia; la gassa spagnola; il cappio del pescatore.



Gassa d'amante o bolina. E' il re dei nodi. Il principale pregio di questo nodo è di non essere scorsoio e di non stringersi troppo: il miglior nodo a più usi, impiegabile per tutti i tipi di cavo. Può servire per fissare una corda ad un occhiello o una trave orizzontale, ad assicurare una cima intorno al torace come misura di sicurezza, o per tirare fuori qualcuno dall'acqua. E' un nodo facile da disfare la cui cima viene sottoposta a una tensione minore rispetto ad altri nodi.



Gassa d'amante doppia. Ha gli stessi impieghi del bolina semplice, ma è molto più efficace perchè ha due anelli che sostengono meglio una persona.



Gassa spagnola. Altro nodo (meno conosciuto) per fare un cappio non scorsoio.



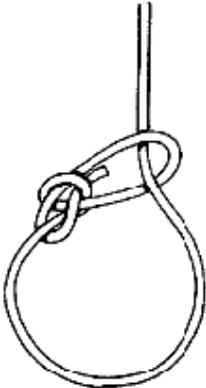
Cappio del pescatore.

Nodi Scorsoi

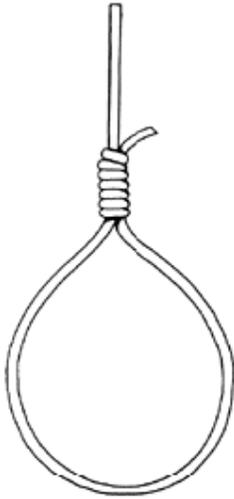
Questi nodi sono chiamati anche cappi o lacci. La loro caratteristica è quella di stringersi attorno agli oggetti sui quali sono fatti: quanto più forte è la trazione esercitata sul corrente tanto più forte il nodo scorsoio stringe l'oggetto attorno al quale è avvolto. Il fatto che la presa dei nodi scorsoi sia direttamente proporzionale alla tensione del cavo costituisce più un difetto che un pregio. Questa caratteristica, infatti, limita il loro impiego a quei casi in cui si è ben certi che la tensione del cavo è costante; all'inverso, l'allentarsi della tensione del cavo rende i nodi scorsoi estremamente insicuri. In conclusione, a parte impieghi ben definiti, è consigliabile evitare l'uso dei nodi scorsoi. Si preferiscano ad essi i più sicuri nodi a occhio dai quali in definitiva derivano.



Nodo scorsoio semplice. Il più semplice dei nodi scorsoi.



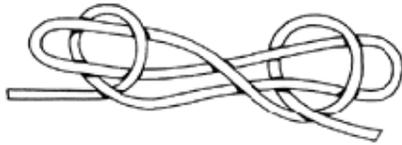
Gassa d'amante scorsoia. Adatta per forti tensioni (sempre in relazione alla corda usata).



Nodo scorsoio. Presenta una maggiore resistenza allo scorrimento rispetto ai precedenti. Non ha molte applicazioni pratiche.

Nodi di accorciamento

Per nessuna ragione al mondo si deve tagliare una fune. Una fune tagliata, infatti, ha perso gran parte del suo valore e nessun nodo di giunzione può restituirle le primitive doti di sicurezza e utilizzabilità. Quando la lunghezza del cavo è abbondante rispetto a un particolare impiego si può, ricorrere ai nodi d'accorciamento, che, come dice il nome, servono ad accorciare i cavi senza ricorrere al loro taglio. Un particolare impiego di nodi d'accorciamento consiste nell'esclusione dall'utilizzo delle parti logore o danneggiate che il cavo dovesse presentare: quelle parti, infatti, essendo incluse nel nodo di accorciamento, rimangono inoperanti e di conseguenza escluse da ogni sforzo.



Nodo margherita. Per accorciare o per tendere una corda sottoposta a tensione costante, senza tagliarla e senza staccarne le estremità. Per rinforzare un tirante logorato.



Nodo margherita in tensione.



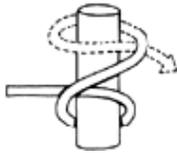
Nodo semplice a doppiino con gassa. La zona della corda che forma l'occhiello non viene sottoposta alla tensione.



Nodo del tessitore. Può servire come sedile, come nodo di ancoraggio, o per accorciare una corda. Utilissimo in caso di soccorso.

Nodi di avvolgimento

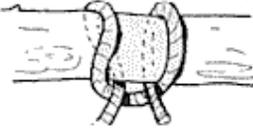
I nodi d'avvolgimento, generalmente, si eseguono direttamente su di un oggetto, sia per assicurare qualcosa su di esso, sia per stringergli un cavo attorno, sia per iniziare una legatura. È buona regola mentre si eseguono le volte seguire il senso di torsione del cavo. Fanno parte dei nodi di avvolgimento: il parlato semplice e doppio, la bocca di lupo, i mezzi colli, il nodo di ancorotto.



Nodo parlato. E' il più semplice dei nodi di ancoraggio, è molto solido ed è facile e rapido da sciogliere. Serve per legare una fune a un palo e come nodo iniziale per le legature.



Parlato doppio. E' più solido del parlato.



Bocca di lupo. Per sospendere un carico, per ancorare una corda a un punto.



Mezzi colli. Per fissare un tirante a un picchetto, o per ancorare una corda a un'altra già tesa, o a un palo.



Nodo ancorotto. Per legare una corda ad un anello.



Nodo paletto, o nodo del muratore. Serve per ancorare un oggetto, per iniziare una legatura, per legare un carico da trascinare o da issare, ad esempio una fascina di legna.



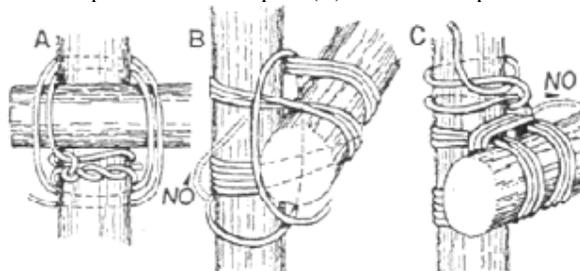
Nodo di Prusik. E' un nodo derivato da quello a bocca di lupo, ha gli stessi usi e serve anche come nodo di sicurezza per ancorarsi con una certa elasticità a un'altra corda.

Le legature

L'arte di fare i nodi ha sempre avuto un'importanza per tutti i popoli e anche in epoche remote l'uomo conobbe l'utilità di quest'arte. Ancora oggi esistono tribù che costruiscono con intelaiature di giunco le loro capanne, le canoe, e preparano trappole e utensili annodando cordami. Oltre alle legature di utilità esistono le legature decorative, che costituiscono una vera e propria arte del nodo. Quest'arte che fra le arti popolari è tra le più antiche venne diffusa dai marinai, ritenuti giustamente i cultori dei nodi. Nella legatura si eseguono diversi tipi di nodi: d'avvolgimento, di giunzione, d'arresto, ecc.; per fare una legatura, però non è sufficiente eseguire una serie di nodi ma occorre conoscere la natura dei cavi e saperli trattare. Le legature si iniziano sempre con un nodo: parlato, parlato doppio, paletto.

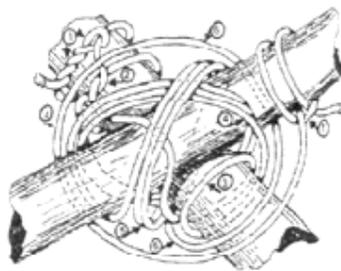
Legatura quadra

Nell'immagine si è iniziato con un nodo paletto, da fare "sotto l'incrocio dei pali". Procedere come da figura A, effettuare tre giri di strozzatura (B) e assicurare il capo della corda al palo (C) con un nodo parlato.



Legatura diagonale

Serve alla connessione ad angolo retto di due pali a sezione circolare. Si inizia con un nodo del boscaiolo su un palo (1) e si rinforza con un altro nodo (2). Fare quindi un giro di corda dall'altra parte del palo (3). Avvolgere con tre giri diagonali i due pali (4). Fare una seconda serie di avvolgimenti seguendo l'altra diagonale (5). Strozzare con alcuni giri i due avvolgimenti diagonali (6).



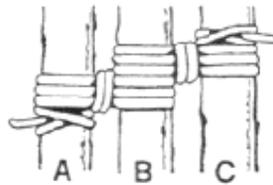
La strozzatura avviene solo sulla corda, trovandosi sul piano di separazione dei due pali, e deve essere eseguita con una tensione energica in ogni suo mezzo giro, affinché possa stringere gli eventuali scivolamenti degli avvolgimenti diagonali. Terminare con un nodo parlato (7).

N.B. : l'inizio di questo nodo si deve trovare tra i due pali, perché se fosse fatto nell'altro senso di rotazione, attorno al palo, si scioglierebbe alle prime sollecitazioni.

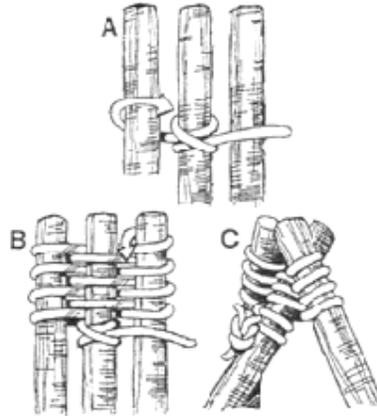
Legature per treppiede

Servono per unire tre pali in modo da formare un treppiede.

Legatura inglese: (può essere eseguita anche per due pali soli); si inizia con un nodo parlato sul palo A (vedi figura); si legano poi A e B con tre giri di corda e si stringe con due giri di strozzatura. Si lega B e C con tre giri di corda e si stringe con due di strozzatura. Si termina con un nodo parlato sul lato C. La legatura non dovrà essere tirata ma sarà lasciata lenta per permettere ai pali di allargarsi a treppiede.

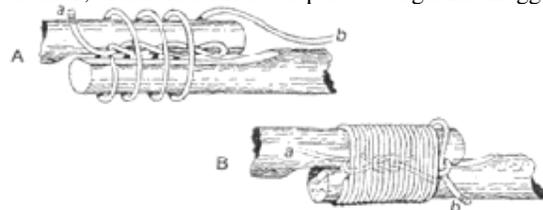


Legatura piana: si inizia con un nodo parlato nel palo centrale (A), quindi si avvolgono i tre pali con alcuni giri di corda alternati ad otto tra i pali stessi (B); si ritorna la corda fra i giri effettuati tra due pali e si termina legando le due estremità con un nodo piano.

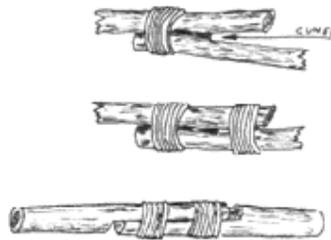


Legatura a baionetta

Serve per unire due pali alla loro estremità, al fine di formare un palo di lunghezza maggiore.



Disporre fra l'unione dei due pali un gancio attorcigliato due o tre volte. Avvolgervi sopra dei giri di corda (B) ben tesi. Arrivati quasi sopra il gancio, farvi passare dentro, l'estremità della corda, tirare quindi il capo a e legare insieme le due estremità, sopra i giri di corda, con un nodo piano. Perché questa legatura resista meglio allo scorrimento e alla flessione della connessione dei pali, è consigliabile inserire un piccolo cuneo per ottenere un punto di leva per la seconda legatura da eseguire dall'altra parte (come da figura sotto).



Si può iniziare la legatura procedendo come per cimare una corda congiungendo poi i due capi tra loro con un nodo piano.



Ripari

Si è già sottolineato quanto, in situazioni di emergenza, siano importanti il cibo e l'acqua. Altrettanto importante per poter vivere e riposare il più confortevolmente possibile al riparo dalla pioggia, dal vento, dal freddo o dal sole cocente è il ricovero. All'inizio un individuo ben difficilmente sarà in grado di ragionare razionalmente e, quindi, di organizzarsi al meglio e si accontenterà perciò di riposare per terra, in qualche anfratto, oppure appoggiandosi ad un albero o a qualche cespuglio. In breve tempo però sentirà l'esigenza di procurarsi un riparo.

La realizzazione di un ricovero dipende dalle esperienze e dall'inventiva dell'individuo. Non ci sono regole fisse per la costruzione di un ricovero, bisogna, però, tenere conto di alcune norme fondamentali:

- Protezione da pericoli naturali (valanghe, piene, caduta massi, ecc.).
- Vicinanza a punti di approvvigionamento idrico, di cibo e di legna.
- Posizione in vista per i soccorsi.
- Stagione e, quindi, condizioni climatiche.
- Protezione da animali o insetti.
- Pendenza del terreno.
- Umidità della zona.
- Tempo per il quale si presuppone la permanenza in ricovero.

Bisogna evitare canali e letti di fiumi nei quali possono facilmente verificarsi eventi pericolosi, come la caduta di massi o le piene, ed è conveniente cercare un posto vicino ad un bosco (ma non dentro, per evitare di non essere visti da eventuali soccorsi) ove sia possibile reperire cibo, animale e vegetale, materiale da ardere e da utilizzare per la costruzione di utensili.

A seconda della stagione e del clima si sceglierà la cima di una collina (in climi tropicali, per il benefico effetto della ventilazione che terrà lontani insetti ed afa) o il riparo dietro un costone roccioso (in inverno ed in zone impervie riparerà dal freddo, dal vento e dalle tempeste di neve). Se si può scegliere, sono sconsigliate le zone paludose, che, oltre ad essere umide, sono popolate da quantità incredibili di insetti, con i quali è assai difficile convivere, ed i terreni scoscesi che provocherebbero fastidiosi scompensi dovuti all'irregolare circolazione sanguigna durante il riposo. Inoltre, il tempo di permanenza nel luogo è fattore importante per decidere il grado di accuratezza dell'organizzazione.

Bisogna, comunque, tenere presente lo scopo principale per cui viene costruito un ricovero: conservare il più possibile il calore del corpo, proteggendolo dagli elementi naturali. Sarà quindi necessario costruire ricoveri grandi abbastanza da garantire facilità nei movimenti ma non tanto da disperdere il calore provocato dall'accensione di un fuoco. Altra esigenza irrinunciabile è quella di garantire una continua ventilazione che impedisca l'accumulo di ossido di carbonio prodotto dalla combustione.

Costruzione di ripari in zone innevate.

Per costruire un ricovero in zona innevata bisogna avere pratica delle tecniche necessarie, in quanto, se si improvvisa, si rischia di perdere tempo e di veder vanificare i propri sforzi, con gravi ripercussioni sul morale, già certo duramente provato.

La neve possiede ottime doti di coibentazione, ma devono essere prese alcune misure:

- Non dormire a contatto con il terreno o con la neve, ma procurarsi l'isolamento mediante un telo di plastica, carta, rami o altro.
- Non entrare nel ricovero con gli abiti innevati: dopo poco la neve si scioglierebbe, bagnandoli e facendoli ghiacciare.
- Assicurare il ricambio dell'aria.
- Collocare il giaciglio in posizione sopraelevata rispetto al pavimento (l'aria calda tende a salire).
- La fonte di calore deve essere posta alla stessa altezza del giaciglio.

Per realizzare rifugi e giacigli in zone innevate si potrà:

- Scavare in un cumulo di neve e creare uno scalino, ove disporre il giaciglio (chiudendo quasi completamente l'ingresso si ottiene una tana).
- Se il manto nevoso è abbondante e raggiunge i primi rami degli alberi, scavare tutto intorno al tronco fino a raggiungere il terreno ed utilizzare la neve ottenuta per rinforzare il bordo superiore del rifugio. Se possibile creare uno scalino per il giaciglio, altrimenti isolarlo dal terreno con rami, foglie secche, terra, carta ecc.
- Se l'innevamento è scarso, innalzare con la neve i bordi del luogo ove disporre il giaciglio. Utilizzando rami (o sci, o bastoncini o altro) realizzare una impalcatura che sostenga la copertura (ad esempio un telo-tenda) e con la neve asportata dall'area del giaciglio chiudere le eventuali fessure tra il bordo e la copertura.

Truna

Per costruire questo ricovero è necessario scavare una trincea nella neve (quando la neve non superi il metro, si dovrà arrivare fino al terreno) lunga quanto una persona e larga a seconda del numero degli occupanti. Si dispone poi trasversalmente, come intelaiatura, una serie di rami da ricoprire con un telo-tenda (o con arbusti e ramoscelli d'abete) e si bloccano poi i bordi della copertura con blocchi di neve. Si costruisce infine l'ingresso su uno dei bordi corti della trincea, avendo l'accortezza di fargli descrivere un angolo di 90° per impedire l'esposizione diretta al vento.

Igloo

È il ricovero più solido e confortevole, ma anche il più complicato da realizzare, che necessita, innanzitutto, di neve particolarmente compatta per la costruzione dei blocchi. Una volta reperito un terreno pianeggiante, si deve tracciare un solco nella neve, largo quanto i blocchi della base, formando un cerchio del diametro di 2,5 m (sufficiente per tre persone). Si preparano poi con il coltello (o con una tavoletta, o con un ramo sfronato) i blocchi, che devono avere forma trapezoidale, lunghi circa 60 cm, larghi 40 cm ed alti 30 cm. I blocchi della base devono essere posti lungo il solco fino a completare la circonferenza e una volta realizzata una fila si prosegue con la successiva disponendo i blocchi a cavallo di quelli sottostanti. Se si è almeno in due è opportuno, quando si giunge verso la fine, che un individuo, dall'interno, favorisca l'esatta collocazione

dei blocchi. La chiusura del foro superiore centrale avverrà poi per mezzo di un blocco con le dimensioni del foro stesso e l'uscita deve essere costruita al livello del terreno, realizzando un cunicolo che porti all'esterno della base dell'igloo.

Tenda all'indiana

Dopo aver ricercato una serie di rami o pali (8 rami per una tenda biposto) robusti ed alti circa due metri, si disporranno in modo che convergano a croce, in alto, e si fermeranno con un cordino. Opportunamente distanziati all'altra estremità, i pali, conficcati nel terreno, offriranno un'ampia base e, una volta creata un'intelaiatura stabile, sarà sufficiente ricoprire la costruzione mediante rami ricchi di foglie (o canne, o teli-tenda). Questo tipo di tenda, anche se difficoltoso, da realizzare, è assai comodo, ripara egregiamente dagli elementi naturali, e permette l'accensione del fuoco all'interno, avendo ovviamente l'accortezza di predisporre un foro per il tiraggio al vertice della tenda stessa.

Tenda canadese

È il tipo più comune e facile da realizzare e si deve avere l'accortezza di non abbondare nelle dimensioni, altezza in particolare, per la conservazione del calore (in climi torridi vale il contrario). Il telaio può essere formato dai rami degli alberi o da 2 paletti piantati verticalmente con un palo più lungo che li unisce nella estremità superiore, mentre la copertura (telo-tenda, paracadute, ecc.) viene posata sul palo superiore e, nello scendere in basso, divaricata e fissata al suolo mediante cordini e picchetti. In caso di clima molto freddo, è opportuno sovrapporre una seconda copertura, si da creare uno spazio di coibentazione tra le due con rami o foglie.

Grotte

Le grotte, normalmente molto umide, hanno inoltre l'inconveniente di non permettere l'avvistamento da parte di eventuali soccorsi e al loro interno non è consigliabile accendere fuochi, per la scarsa ventilazione, ma offrono un sicuro riparo e, spesso, un buon comfort. Quando ci si trovi sulla costa è bene, prima di occupare una grotta, accertarsi che non venga invasa dall'acqua durante l'alta marea facendo attenzione alle incrostazioni che segnano il massimo livello dell'acqua.

Giacigli

Il giaciglio, fondamentale per permettere un discreto riposo, deve essere disposto su un terreno pianeggiante, possibilmente soffice e realizzato in modo da evitare che il corpo sia a contatto con il terreno. Un rudimentale materasso può essere realizzato riempiendo un telo tenda con fogliame o paglia e l'isolamento può essere ottenuto con teli di plastica, con un materassino gonfiabile, con pelli animali, ecc. La soluzione ottimale è, quando possibile, quella di tendere un'amaca, eventualmente realizzabile con una fune di nylon lunga circa 40 m, con cordini da roccia, con il paracadute, o con il telo tenda, per ottenere che l'umidità del terreno non venga a contatto con il corpo ed una certa protezione da insetti e rettili. Si ricordi, comunque, che è sempre meglio dormire su un terreno freddo piuttosto che su uno umido. Prima di costruire il giaciglio in climi freddi è opportuno spargere della cenere calda sul terreno sottostante e, qualora la superficie sia molto dura e non si disponga di nulla di morbido, è consigliabile realizzare un piccolo incavo per l'osso sacro.

Bivacco

Quando ci si trovi in più persone, è bene regolare la vita del bivacco. In questi casi le tende (o i giacigli, o i ricoveri) devono essere tutte rivolte verso il centro dell'area occupata, dove verrà acceso il fuoco (o i fuochi), in modo da sfruttare meglio il calore. Si stabiliranno, inoltre, turni di vigilanza, per mantenere acceso il fuoco, per controllare il mutare delle condizioni meteo, per avvertire l'avvicinarsi di animali pericolosi o dei soccorsi. I turni dovranno essere di durata ragionevole, così da consentire a tutti un sufficiente riposo, senza peraltro eccedere, per evitare che l'individuo di guardia si addormenti.

Rifugi

"L'origine del rifugio in montagna è fatta generalmente risalire al 1785 con la Capanna Vincent costruita sul versante meridionale del Monte Rosa quale punto di appoggio per lo sfruttamento delle adiacenti miniere d'oro, seguita nel 1851 da un ricovero al Colle Indren adibito ad osservazioni scientifiche. Nel 1852 al Colle del Teodulo, sui resti di vecchie fortificazioni del 1688 e della capanna iniziata nel 1789 e terminata nel 1792 da Horace Béné de Saussure per i suoi studi, viene costruito un modesto locale in pietra che dopo numerosi interventi e passaggi di proprietà viene acquisito nel 1891 dalla Sezione di Torino del CAI per l'erezione di un rifugio: l'attuale Teodulo a quota 3317 metri. Negli anni successivi le Sezioni del CAI, con uomini di grande capacità ed entusiasmo, provvedono alla costruzione di nuovi rifugi in grado di facilitare ascensioni, traversate e superamento di colli elevati.

All'inizio di questo secolo sono ormai un centinaio mentre nel 1922 compare sulle Alpi Occidentali il bivacco fisso, tipo di rifugio dalle caratteristiche specifiche ubicato nelle zone più alte dalle quali si possono iniziare ascensioni impegnative. Oggi, quando si usufruisce di un rifugio o di un bivacco raramente ci si sofferma a pensare all'impegno e fatica profusi in circa 110 anni di attività in un settore al servizio di tutti i frequentatori delle nostre montagne. Alle varie associazioni alpinistiche ai frequentatori, il compito di operare con responsabilità ed efficacia per il recupero dei valori e sensazioni che hanno costituito il fascino di un rifugio: al suo esterno esiste pur sempre la montagna con i suoi silenzi, con la sua pace, con le sue bellezze."

Il Kit del Pronto Soccorso

Avere a disposizione una valigetta contenente tutto il necessario per effettuare una prima medicazione in attesa dei soccorsi, può rivelarsi più utile di quanto si pensi.

Sia che si effettui una uscita in giornata o che ci si prepari per un impegnativo viaggio in luoghi con scarsa assistenza è sempre prudente portare con se un piccolo pronto soccorso.

La quantità di materiale da portare dipende dal tipo di attività, dalla realtà sanitaria del luogo in cui si svolge, dalla durata dell'escursione e dalla qualità e quantità delle nozioni di primo soccorso in possesso dell'utilizzatore.

Dovendo portare tutto nello zaino, sarà bene che il set di pronto soccorso sia poco ingombrante, impermeabile e leggero, in modo da non appesantire: il peso totale non dovrebbe superare i 300/400 grammi.

I farmaci contenuti nel kit sono spesso sottoposti a notevoli sbalzi di temperatura, ciò implica una notevole diminuzione dei termini di scadenza riportati sulle confezioni. Per evitare di somministrare farmaci di dubbia efficacia è consigliabile, nonostante comporti una spesa consistente, provvedere annualmente alla loro sostituzione.

Per gli escursionisti che intendono effettuare una camminata che si conclude in giornata, si può limitare il contenuto del kit ad un antidolorifico, un antispastico ed un minimo di materiale per le medicazioni di ferite e abrasioni.

Cosa mettere nel Kit di pronto soccorso

Cotone idrofilo

Disinfettante: acqua ossigenata, Betadine

Laccio e cotone emostatico

Cerotti medicati

Cerotto largo

Bende da cm. 5 e da 10 cm.

Pomata antistaminica per punture d'insetti

Fiale coagulante

Ammoniaca

Cardiotonico in gocce

Antidolorifici, antiacidi e digestivi

Succhia veleno

Compresse di garza medicata e non

Stecche per fratture

Sapone in polvere

Forbici, n. 2 pinze da medicazione, n.1 bisturi retto, n. 6 spille di sicurezza, lametta

N° 2-3 siringhe pronto uso

Cortisone a fiale (tipo: Urbason fiale)

Antispastico (tipo: Spasmex)

Antibiotico