Biblioteca: Biblioteca Geo CAI Bassano
Editore: Erga Edizioni
Genere: Manuali e Guide
Anno publicazione: 1992
Pagine: 208
Prezzo: € 12,90
isbn: 8881630281

Indice del contenuto

Questo libro é l'ultima versione di un testo didattico che si sta sviluppando da parecchi anni e che nelle precedenti edizioni ha avuto buona fortuna.I primi capitoli sono dedicati alle tecniche di riduzione della fatica in grotta: il primo (La forza) da un punto di vista fisiologico, il secondo (Il movimento) discutendo i modi di muoversi, il terzo (/ materiali) descrivendo degli equipaggiamenti ottimizzati. La seconda parte affronta i problemi più classicamente "tecnici" con capitoli dedicati a corde e nodi, ancoraggi, attrezzamenti, movimento sulle corde e risalita in artificiale. La terza vasta parte (un quarto del libro) analizza i rischi dell'attività speleologica e le tecniche di reazione alle situazioni critiche, sia che si presentino all'interno (/ rischi dell' interno) che in fase di uscita (/ rischi dell' esterno); quest'ultimo capitolo, in particolare, affronta in modo molto ampio la tematica delle valanghe e quella dei fulmini.La tecnica che ho utilizzato per agganciare la tua attenzione e farti leggere tutte queste pagine é stata quella di personalizzare e disseminare di anneddoti il discorso: prova a calarti ad esplorare questo libro, lettore.

INDICE DEGLI ARTICOLI

1. **LA FORZA** - pag.19

- 1.1 L'instabilità. - pag.19
- 1.2 Respirare - Funzione. Conclusioni e riassunto. - pag.19
- 1.3 Mangiare: Consumo. Gli alimenti. In punta. Alimentazione errata. Alimentazione ipogea. Riassunto. - pag.21
- 1.4 Bere: Disidratazione. Bere cosa? Alcool. Riassunto. - pag.24
- 1.5 Dormire: Come. Teli termici. - pag.27
- 1.6 Conclusioni. - pag.31

2. **IL MOVIMENTO** - pag.33

- 2.1 Uso delle forze: La forza. La continuità. Il camminare. Fermarsi. - pag.33
- 2.2 In roccia: Come arrampicare. - pag.35
- 2.3 In meandro: I Meandri Stretti. L'attrito. - pag.36
- 2.4 Trasportare sacchi: Come fare. - pag.39
- 2.5 Le strettoie: Respirare. Affrontarle. In difficoltà. - pag.41
- 2.6 Il movimento in squadra: In quanti? Movimento. Velocità. - pag.42
- 2.7 Movimento in esplorazione: Massi. Disperdersi. Orientamento. Attrezzatura. Attrezzamento. - pag.45

3. **I MATERIALI** - pag.49

- 3.1 L'usura - pag.49
- 3.2 Materiali collettivi: Sacchi. Per il carburo. Sacchetti vari. - pag.50
- 3.3 Materiali personali: illuminazione - L'acetilene. Le cure capitali. La scarburata. Raccomandazioni. - pag.53
- 3.4 Gli imbraghi: Il cosciale. Il pettorale. - pag.56
- 3.5 Altri attrezzi: Maillon rapide. Il cordino di autosicura. La staffa. Gli autobloccanti. Discensori vari. Il discensore Dressler. I moschettoni. - pag.58
- 3.6 La bandoliera.Confondiamoci! Un anello. Ad otto. - pag.65
- 3.7 Il vestiario di protezione: Casco. Calzature. Stivali. Guanti. Tute. Sudare. Tute stagne. - pag.66
- 3.8 Il vestiario termico: Il torso. Conclusioni. - pag.70

4. **LE CORDE E I NODI** - pag.75

- 4.1 Le corde: Sollecitazioni. Diametri. - pag.75
- 4.2 Farle su - pag.77
- 4.3 Le perdite sui nodi - pag.79
- 4.4 I modi di annodare: Capo morto. Semplicità. Scioglibilità. Bloccanodi. - pag.79
- 4.5 Il nodo fondamentale: Come farlo. - pag.80
- 4.6 Altre gasse: Gasse nel doppino. Gassa di bolina. Barcaiolo e serraglio. Guide doppio.81
- 4.7 Le giunzioni fra corde:Inglese. Fettuccia. Giunzioni su moschettone. - pag.84
- 4.8 I nodi di auto sicura - pag.86
- 4.9 I nodi di sicura: Il Mezzo. Bloccaggio. Il cuore.87
- 4.10 Il nodo di base corda - pag.89

5. **GLI ANCORAGGI** - pag.91

- 5.1 Gli attacchi naturali: Localizzazione. Anisotropia. Pericolosità. Danni alla corda. - pag.91
- 5.2 Gli artificiali recuperabili - pag.91
- 5.3 L'armo a Spit: Lo Spit. Perforatore. La foratura. Bulloni. Martello. Organizzazione. - pag.93
- 5.4 I Fix: Fissaggio. Malfunzionamenti. - pag.96
- 5.5 Meccanica dei fissaggi: Un minimo di fisica. Uniformità. Bordo del foro. Spit. Fix. -

pag.98
- 5.6 Placchette ed anelli - pag.100
- 5.7 Moschettoni d'armo - pag.101
- 5.8 I trapani: Il trapano. Le batterie. Le punte. - pag.102

6. **GLI ARMI** - pag.105

- 6.1 I criteri guida: Le Regole Auree. Elasticità. La costruzione. Frazionamenti. Come calare la corda. Pericolo! - pag.105
- 6.2 Le gasse d'armo: In cima. Ai cambi. - pag.112
- 6.3 Doppiaggi e rinvii: Doppiare in parallelo. Anello. Guide doppio. Rinvii. - pag.114
- 6.4 Teleferiche, tirolesi, traversi Tipi. - pag.118

7. **SULLE CORDE** - pag.121

- 7.1 La sicura: Mezzo barcaiolo. Dare corda. Bloccaggio. - pag.121
- 7.2 La risalita nel vuoto: La risalita. L'inizio. Si parte. Il "passo". In salita. Corde fangose. Impostazione della velocità. - pag.122
- 7.3 La salita contro parete - pag.125
- 7.4 Variazioni Il Mao. Altre. - pag.126
- 7.5 La discesa: Precauzione. Scendere. - pag.127
- 7.6 Variazioni: Partenze strette. Montare a C.Montare per rallentare. - pag.131
- 7.7 La sosta - pag.132
- 7.8 Cambi in salita - pag.133
- 7.9 Cambi in discesa: Staccarsi. - pag.134
- 7.10 Le trappole: La trappola in discesa. Uscime. Altra trappola. - pag.136
- 7.11 Il superamento di nodi - pag.137
- 7.12 Il movimento sulle teleferiche. - pag.140

8. **L'ARTIFICIALE** - pag.143

- 8.1 Criteri: Regole. - pag.143
- 8.2 Preparazione: Organizzazione. Corde. Staffe. Moschettoni. Placchette. Punte. La sacchetta.Martello e chiave. Trapano. Ultime cose da avere. - pag.145
- 8.3 Sul trapano: Procedimento. Risalite su biblioteca. La sicura. - pag.147

9. **MOLTE ASTUZIE** - pag.151

- 9.1 Maneggiare una corda: Lanciarla. Afferrarla. Recuperarla. Verificarla. Scalarla. - pag.151
- 9.2 Materiali: Pompetta. Coltello. Bullone disgorgatore. Fissare il fotoforo. Fare a pezzi il tubo. Dormiben. - pag.152
- 9.3 Comunicare nei pozzi - pag.154
- 9.4 Il martello: Martellare. In meandro. - pag.154
- 9.5 Il discensore di emergenza - pag.155
- 9.6 Imbraghi Imbraghi nascosti. Baricentrici per lui e per lei. - pag.156

- 9.7 Il sacco che non oscilla - pag.157
- 9.8 Raschiarsi il fango - pag.158
- 9.9 Solitarie - pag.159

10. **I RISCHI DELL'INTERNO** - pag.163

- 10.1 Quali le cause: Quanti incidenti. Salita o discesa? Periodi. Fatalità. Cadute. Sassi. Manovre errate. Rotture di materiali. - pag.163
- 10.2 Riepilogo: Arrampicate. I Sassi (maiuscolo). I pozzi. L'oscuro. - pag.167
- 10.3 In caso di incidente: Statisticamente inevitabili. I primi minuti. La valutazione dei danni. Gli Riaincidenti sono a catena. - pag.169
- 10.4 Rimozione e valutazione: Rimozione. Bilancio delle lesioni. Posizionamento. - pag.172
- 10.5 La richiesta di soccorso Chi esce e chi chiama. L'allarme. - pag.172
- 10.6 Autosoccorso: Discesa su corda tesa. Sblocco del compagno. In cascata. Accompagnare fuori. - pag.174
- 10.7 Da portare con sè - pag.178

11. **I RISCHI DELL'USCITA** - pag.181

- 11.1 Uscite difficili. Concentrazione. Uniti. Materiali. - pag.182
- 11.2 Le valanghe: Speleologi esposti. - pag.184
- 11.3 Idee chiave: Rischio valanghe. I pendii critici. La neve cambia. La stabilità. I periodi di rischio. Basta poco. Il vento. Provocare distacchi. Trovare i travolti. La sopravvivenza. - pag.185

- 11.4 Che fare?: Bollettini Nivometeorologici. Evitare le zone di accumulo. Temere il vento. Non partire con neve fradicia. Mantenere la distanza di sicurezza. - pag.188
- 11.5 L'uscita con rischio valanghe: Non andare via! Materiali all'ingresso. La radio. - pag.189
- 11.6 Ritirarsi nella bufera: Precauzioni ... Se si finisce sotto. Se un compagno finisce sotto. Ritrovamento. - pag.190
- 11.7 E fare di più? - pag.192
- 11.8 I fulmini: Fulmini e grotte. L'incenerimento. - pag.193
- 11.9 Il fenomeno: La fase iniziale. La scarica. Correnti di superficie. Segni premonitori. Fulmini globulari. - pag.194
- 11.10 Effetti sugli esseri umani: La scarica. Effetti fisiologici. Interventi sui folgorati. - pag.197
- 11.11 Evitare i fulmini: Precauzioni. Zone di rifugio. Cavo telefonico. La fuga. Distanza di sicurezza. Riassunto: tre regole. Finale. - pag.199

12. **CONCLUSIONI** - pag.203