PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1995 di giovedì 31 luglio 2008

Estate in montagna: prevenzione e rimedi per una vacanza sicura

Consigli per gli amanti della montagna su come affrontare un'escursione in modo sicuro: equipaggiamento, condizioni del tempo e alimentazione. Come affrontare animali pericolosi e fastidiosi.

Pubblicità

Abbiamo affrontato in un precedente articolo i pericoli delle vacanze al mare e ora è giusto affrontare anche i pericoli che possono incontrare gli amanti della montagna.

La montagna, di fronte alle continue previsioni di estati torride e dei cambiamenti climatici, sta diventando una meta molto ambita per la possibilità di poter sfuggire dalle alte temperature dell'estate e dai fastidi conseguenti.
Ma dal sole non si sfugge mai e, in realtà, ad alte quote i **raggi solari** possono essere molto forti ed è consigliabile usare occhiali da sole adeguati e creme solari con alte protezioni.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

.

Vediamo alcune regole, tratte da documenti della provincia di Torino sui pericoli del turismo alpino, per gli **escursionisti**:

- non avventurarsi **mai da soli**. È necessario poter fare pieno affidamento sui "compagni di gita anche nell'emergenza". A volte può essere utile affidarsi a guide alpine o a gruppi del CAI;
- per un escursione "**preparatevi fisicamente** per poter sostenere gli sforzi che la montagna richiede e scegliete sempre mete adatte alle vostre possibilità, studiando preventivamente il percorso e tenendo ben presenti i vostri limiti";
- prima di partire è bene informarsi sulle **previsioni meteorologiche** e, durante l'escursione, osservare "costantemente lo sviluppo delle condizioni del tempo";
- partite con un **equipaggiamento adeguato**: "scarponcini per evitare distorsioni e scivolate, giacca a vento per il freddo e la pioggia", "lo zaino, un kit di pronto soccorso, un telefono cellulare (anche se in montagna non sempre funziona)".
- **partire di buon ora** ("in montagna sono frequenti gli addensamenti nuvolosi nelle ore più calde della giornata") **avvisando** altri del vostro viaggio e della vostra meta;
- "camminate lentamente, soprattutto nelle prima mezz'ora": i muscoli devono scaldarsi. Mantenete poi un **passo regolare** evitando di fermarvi troppo spesso. "Il battito cardiaco non dovrebbe mai superare le 130 pulsazioni al minuto";
- non abbandonate i **sentieri marcati**;
- bere spesso specialmente **liquidi ricchi di sali minerali** e mangiare cibi energetici e leggeri;
- se andate oltre i 2000 metri sul livello del mare, è necessario **acclimatarsi lentamente**. L'ipossiemia (riduzione del contenuto di ossigeno del sangue arterioso) e gli sbalzi di temperatura possono creare problemi a chi non è abituato alle altitudini. I sintomi del "mal di montagna" sono mal di testa, nausea, vertigini, tosse. Nel caso chiamate il vostro medico.
- attenzione alle cadute di **pietre**: cercate di evitare o attraversare "velocemente zone sovrastate da rocce e pietraie";
- in caso di **temporale** "liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, cercare un riparo se possibile col terreno asciutto".

Altri pericoli della montagna sono legati alla superficialità con cui a volte si ingeriscono bacche di **piante sconosciute**, che possono essere velenose.
Anche i rami di alcune piante, come l'oleandro, se utilizzati per lo spiedo in un pic-nic, possono contaminare gli alimenti.

Se per gli **insetti** più comuni rimandiamo a quanto già detto per i "pericoli" del mare, affrontiamo invece brevemente il rischio relativo all'incontro con animali velenosi.

Ad esempio le **zecche** che possiamo incontrare ai margini dei boschi e dei sentieri, sterpaglie e sottobosco, prati e felci fino a 1,5 m dal suolo e ad altitudini fino a 1500 m.
Dopo una permanenza in queste zone a rischio, è consigliato di ispezionare immediatamente, o almeno nel corso della stessa giornata, corpo (e abiti) alla ricerca di zecche e rimuoverle subito. Se possibile fatele rimuovere da persone esperte: altrimenti è possibile che venga via il corpo ma che la testa rimanga incastrata nella pelle.
Le zecche pungono con particolare frequenza nelle pieghe del ginocchio, all'inguine e nelle cavità ascellari, nei bambini anche sul cuoio capelluto.

Tuttavia l'animale velenoso per eccellenza delle nostre montagne è sicuramente la **vipera**.
Un consiglio, considerando i luoghi in cui è più facile incontrarla, è quello di evitare di spostare massi, tronchi o peggio ancora mettere le mani nelle buche e nei cespugli.
Nel caso di morso di vipera non bisogna lasciarsi prendere dal panico.
La cosa migliore è chiamare subito il 118 senza utilizzare lacci o strumenti per bloccare il veleno e senza provare farlo uscire incidendo la zona.
I soccorsi sceglieranno poi la terapia più indicata e l'eventuale antidoto adeguato.
Ricordate che non tutti i serpenti che si incontrano sono vipere: il segno caratteristico del morso è la presenza di 2 piccoli fori distanziati di 0,5-1 cm, più profondi degli eventuali altri segni, corrispondenti ai denti veleniferi (qualche volta, se il serpente ha perso un dente velenifero, il foro presente può essere solo uno).
Normalmente il segno lasciato dai serpenti non velenosi è quello dell'intera arcata dentaria, a forma di V.

Regole per l'escursionismo, Provincia di Torino (formato PDF, 11 kB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it