

**SICUREZZA
IN AMBIENTE**

Un'escursione in ambiente (campagna, collina o montagna) deve essere preparata a tavolino per poter soddisfare due requisiti fondamentali **SICUREZZA** e **DIVERTIMENTO**. Affrontare ore di marcia senza un adeguato allenamento, con vestiti e scarpe non comodi in un ambiente privo di punti di sosta e con condizioni meteo in peggioramento sono rischi che può correre chiunque affronti con leggerezza una gita in ambiente; leggerezza che a volte può mettere a repentaglio la propria vita e quella dei soccorritori come più volte riportato dalle cronache giornalistiche. Solo dosando lo sforzo fisico e camminando in sicurezza si possono trarre da un'escursione i massimi benefici: ammirare il paesaggio, conoscere l'ambiente, imparare ad osservare e rispettare la natura, rientrare in città felici dell'esperienza. Lasciando il compito educativo a guide alpine e naturalistiche, esperti dell'accompagnamento in natura, di seguito si riportano alcune semplici indicazioni per 1) organizzare/scegliere/realizzare un'escursione in ambiente, 2) risolvere infortuni e problemi di lieve entità.

Pianificare accuratamente l'escursione

È indispensabile recuperare tutte informazioni sulla durata e sul grado di difficoltà del percorso scelto. Si ricorda che in pianura un adulto con una preparazione fisica media percorre circa 4Km/ora mentre in montagna si percorrono circa 400 m di dislivello/ora. Tali parametri sono del tutto indicativi e non considerano le soste e la presenza di persone non allenate e/o di bambini/ragazzi che possono ridurre di molto il dato riportato. Il calcolo del dislivello in salita-discesa e la stima dei tempi di percorrenza sono parametri indispensabili per valutare l'orario di partenza ed evitare di trovarsi in marcia al calar del sole.

Sia l'organizzatore che il partecipante devono sempre tener presente la relazione: preparazione fisica-difficoltà dell'escursione per non trovarsi in situazioni spiacevoli. Le carte escursionistiche e le guide riportano la difficoltà del percorso e sono uno strumento indispensabile per acquisire informazioni sul territorio che si vuole visitare. E' consigliabile non affrontare mai itinerari al di sopra delle proprie capacità fisiche e tecniche; se si soffre di vertigini evitare i percorsi con passaggi esposti. Non andare mai da solo in montagna; se si è completamente privi di conoscenze sull'ambiente da visitare; farsi accompagnare e/o consigliare da organizzazioni qualificate (Guide Alpine, Guide naturalistiche, CAI ecc.).

Consultare le previsioni meteo locali

In montagna le condizioni meteo possono cambiare repentinamente specialmente durante il periodo estivo con formazione di temporali pomeridiani.

Scegliere l'abbigliamento e lo zaino

L'abbigliamento dovrà tener conto della stagione e dell'ambiente visitato (alta montagna, montagna, pianura, mare ecc.); una regola sempre valida è quella di vestirsi a strati. Si dovranno indossare scarpe da trekking che assicurano presa sul terreno e proteggono le articolazioni. La capacità dello zaino dovrà essere proporzionata al tipo di escursione ed alla durata; per escursioni giornaliere in montagna si consiglia uno zaino di 35 – 40 litri nel quale dovranno trovarsi posto: borraccia, viveri, indumenti di ricambio, abbigliamento impermeabile e contro il freddo, occhiali e crema da sole, berretto,



guanti, coltello, accendino, candela/torcia, un kit di primo soccorso, fischietto e carta escursionistica. Se si soffre di particolari allergie o di asma portare con sé i farmaci salvavita. Portare nello zaino un cellulare carico con memorizzati i numeri di soccorso **118 (pronto intervento)** e **1515 (Corpo Forestale dello Stato** per eventuali avvistamenti di incendi).

Scegliere cosa bere e mangiare: preferire cibi leggeri e facilmente assimilabili in grado di fornire subito energia (carboidrati); reintegrare i liquidi con acqua e tè. Si consiglia di mangiare e bere poco ma spesso.

Cosa fare durante l'escursione:

Informare parenti, il rifugio o l'albergo dell'itinerario, della meta e dell'ora di ritorno prevista (calcolata generosamente).

Seguire sempre i segnali e rimanere sui percorsi e sui sentieri contrassegnati, evitando le scorciatoie.

Restare nel gruppo.

Fare pause frequenti e regolari.

Non accendere fuochi o giocare con fiammiferi - accendini.

Non far rotolare sassi per disattenzione o gioco.

Rispettare la natura evitare i rumori, non abbandonare i rifiuti.

Se si portano animali domestici tenerli sempre al guinzaglio.

Rispettare le piante e gli animali, soprattutto se appartengono a specie protette.

Cosa fare se durante l'escursione si viene:

PUNTI DA IMENOTTERI (api, vespe, calabroni, ecc.)

Come prevenire la puntura: osservare con attenzione l'ambiente ed i luoghi che si percorrono, evitare i nidi degli insetti e non molestarli; se si rimane nel sentiero segnato ci sono meno probabilità di pestare nidi o di disturbare gli insetti; in ogni caso se si osservano insetti in volo nervoso, allontanarsi dalla zona. Come riconoscere la puntura: piccolo segno cutaneo con gonfiore ed arrossamento, dolore e prurito. Cosa fare: rimuovere eventuali pungiglioni, disinfettare o, se impossibile, lavare con acqua corrente pulita, fare degli impacchi; applicare una pomata antistaminica.

MORSI DA VIPERA

Come prevenire il morso: valutare l'itinerario con attenzione, usare calzature alte e pantaloni lunghi aderenti, battere il terreno con bastoni o accentuare la battuta del proprio passo (ciò aumenta la propagazione e l'entità delle vibrazioni che possono essere avvertite dalla vipera: che non ha un apparato acustico, quindi non sente), fare attenzione quando ci siede per terra o su pietre.

Come riconoscere la vipera: testa triangolare a forma di cuore, pupille verticali a fessura, coda tronca e tozza. Come riconoscere il morso: due forellini distanti circa un centimetro da quali fuoriesce un liquido sieroso-ematico, tumefazione e dolore intenso. Dopo alcuni minuti compaiono vertigini, nausea, tachicardia, disturbi della respirazione.

Cosa fare: far sdraiare il soggetto e tenerlo calmo, togliere cose o indumenti che comprimono gli arti o il tronco, stringere un laccio (cordino, cinghia dello zaino, fazzoletto) a monte del morso, facilitare l'uscita del sangue premendo con forza sulla zona interessata, non incidere o succhiare, non somministrare bevande. Trasportare al



più presto all'ospedale perché si tratta di un incidente grave: il morso della vipera può essere responsabile di reazioni gravi fino al collasso cardiocircolatorio e deve essere gestito come un'emergenza sanitaria, soprattutto se interessati anziani, bambini o soggetti affetti da malattie croniche.

MORSI DA ZECCHÉ

Come prevenire il morso: conoscere il territorio ed evitare i luoghi dove sono più diffuse, indossare calzettoni alti e pantaloni lunghi aderenti, maglie a maniche lunghe, non appoggiarsi al terreno, non transitare attraverso vegetazione fitta o con presenza di erba alta. Acquistare in farmacia uno stick o spray specifico da fissare sulla pelle o sul vestiario prima di iniziare la gita.

Come riconoscere le zecche: piccole, dalle dimensioni iniziali di 2-4 millimetri (stadio adulto), dal colore grigio scuro-nero sino al marroncino. Cosa fare: dopo una gita esaminare anche con l'aiuto di un'altra persona la pelle di tutto il corpo alla ricerca di un'eventuale zecca; se presente, non strapparla ma asportarla quanto prima (creme, olio, alcool possono favorire l'estrazione della zecca che si effettuerà con una pinzetta, afferrandola il più vicino possibile alla pelle trazionando e ruotando in senso antiorario), eventuali frammenti di parassita rimasti in sede non costituiscono un problema e possono essere rimossi in seguito presso una struttura sanitaria. È bene osservare la zona di puntura per qualche settimana: se comparirà una chiazza rossa che tende ad allargarsi rivolgersi al medico curante.

IN CONTATTO CON ANIMALI SELVATICI

Durante un'escursione è possibile incontrare animali selvatici; l'incontro è sempre emozionante ma anche in questo caso si devono seguire alcune regole.

Non toccare gli animali, specialmente se cuccioli. Una innocente carezza potrebbe portare al successivo abbandono del cucciolo.

Se si tratta di un animale ferito o morto chiamare il 1515 Corpo Forestale dello Stato e non prendere iniziative.

Osservare attentamente il comportamento dell'animale; se non dimostra diffidenza o se è aggressivo senza motivo allontanarsi potrebbe essere affetto da **rabbia silvestre**, malattia che negli ultimi anni è ricomparsa in alcune province dell'arco alpino (Bolzano, Trento, Belluno, Vicenza, ecc). Si tratta di una malattia virale con esiti mortali, se non curata, il cui contenimento risulta indispensabile. A tal fine nei territori colpiti ed in quelli definiti a rischio è stata attivata una campagna di sensibilizzazione sulla popolazione ed un piano di vaccinazione degli animali domestici e di quelli selvatici (volpi) con esche vaccinali.

Il virus è presente nella saliva dell'animale ammalato e si può trasmettere all'uomo attraverso il morso, i graffi, la leccatura di pelle non integra o il contatto con la saliva dell'animale infetto con le mucose. Per evitare il contagio non toccare mammiferi selvatici o sconosciuti, anche se socievoli. Se si possiede un cane e lo si porta spesso in escursione in zone di diffusione della rabbia, consultare il proprio veterinario per un'eventuale vaccinazione. Resta sempre valida la regola di tenere l'animale al guinzaglio ed evitare che entri in contatto con animali selvatici.

Gli animali colpiti dalla rabbia presentano comportamenti anomali; l'animale selvatico perde la naturale diffidenza verso l'uomo, gli animali normalmente mansueti presentano fenomeni di aggressività, si possono osservare anche difficoltà nei movimenti, paralisi e infine morte.

Se si viene morsi o si entra in contatto con un animale presumibilmente infetto si



deve **lavare la ferita** (anche graffi o piccole ferite) con abbondante acqua e sapone e disinfettare poi con alcol o prodotti a base di iodio, questo riduce il rischio di infezione; andare al **pronto soccorso** per la medicazione. Il medico, se necessario, somministrerà il trattamento vaccinale antirabbico post-esposizione. Nel caso di morso da parte di un animale domestico è importante riuscire a **identificarlo** (l'animale viene sottoposto a sorveglianza per 10 giorni).

Cosa fare se durante l'escursione il meteo cambia repentinamente

TEMPORALE. In montagna durante l'estate il tempo cambia repentinamente; per tale motivo è utile osservare l'evoluzione delle condizioni meteo (annuvolamenti, raffiche di vento, abbassamenti temperatura) ed in caso di temporale è indispensabile rientrare e/o trovare un rifugio/ricovero sicuro nel quale una volta chiuse porte e finestre aspettare che il maltempo passi (i temporali estivi durano in media 1 ora e la fase più intensa con elevata attività poco più di mezz'ora).

In assenza di ricovero o se il temporale vi sorprende all'aperto seguire queste semplici regole:

- non sostare all'interno di tende o altre strutture con parti metalliche che attirano i fulmini;
- allontanarsi dall'acqua (torrenti, laghi, zone di scorrimento ecc.) che è un buon conduttore di elettricità;
- se ci si trova in una valle aperta o su un prato, cercare una depressione del terreno;
- evitare di rimanere sulla cima di una cresta, in punti esposti vicino o sotto ad alberi isolati ad alto fusto;
- se ci si trova in un bosco, cercare una zona con piante della stessa altezza;
- non rimanere su guglie o picchi;
- stare lontano e non toccare l'eventuale attrezzatura metallica e la struttura dello zaino;
- se possibile isolarsi dal terreno sedendosi su un materassino o su altro materiale isolante;
- accovacciarsi per ridurre la parte del corpo esposta e coprirsi le orecchie e la testa;
- non sdraiarsi per ridurre la superficie a contatto con il suolo.

NEBBIA Frequente evento meteorologico che si può incontrare in montagna ed in collina in qualunque stagione. Compromette il senso di orientamento specialmente se ci si trova in ambienti di alta montagna o in altopiani sassosi privi di punti di riferimento. Un grosso aiuto può essere fornito dal GPS o da una buona conoscenza dell'ambiente visitato. Se si perde il senso dell'orientamento conviene non muoversi ed aspettare l'eventuale passaggio della nebbia. In situazioni gravi allertare i soccorritori.

PIOGGIA NEVE E GRANDINE. Sono eventi che possono sorprendere in modo inaspettato (i frequentatori abituali di ambienti montani si sono sicuramente imbattuti in improvvise nevicate e/o grandinate in estate). L'osservazione delle condizioni meteo, un adeguato abbigliamento (protettivo per pioggia, vento e freddo) e un ricovero di fortuna sono fondamentali per superare senza problemi situazioni di questo tipo. Se si continua a camminare bisogna fare attenzione a possibili cadute di massi, fondo dei sentieri più scivoloso e repentino ingrossamento dei corsi d'acqua (cosa da tener in debito conto se si devono attraversare rii o torrenti).



In caso di incendio
contattare il
**Servizio
Antincendio
Boschivo**

 **1515**



Qualche notizia più approfondita sul primo soccorso.

COMPOSIZIONE DEL KIT

Si è accennato nel paragrafo relativo alla preparazione dello zaino che è utile avere un kit di primo soccorso. La scelta del materiale del kit è soggettiva e correlata anche al grado di preparazione in materia di primo soccorso. Di seguito si riporta un elenco del materiale che potrebbe essere utilizzato: laccio emostatico, fazzoletti disinfettanti, cerotti, pinzetta, forbicine, ghiaccio sintetico in busta, garza sterile, acqua ossigenata, benda elastica, pomata per punture d'insetto, crema solare, stick per le labbra, farmaci salvavita personali.

COME COMPORTARSI NEL CASO DI PICCOLI INCIDENTI

Trovandosi in ambiente può essere utile avere semplici nozioni di primo soccorso per portare aiuto immediato in attesa dei soccorsi o per curare piccoli incidenti. In ogni caso è necessario mantenere la calma e non lasciare mai solo l'infortunato.

Contusioni

Si possono prevenire facendo attenzione nel camminare ed evitando di correre specialmente in presenza di pendii ripidi o sassosi.

Si riconoscono per: dolore, gonfiore, colorito bluastro. Cosa fare: impacchi freddi con acqua o neve se presente, non affaticare la parte interessata.

Distorsioni

Si possono prevenire facendo attenzione nel camminare ed evitando di correre soprattutto su terreni ripidi ed in presenza di ghiaia.

Si riconoscono per: traumi di un'articolazione provocati da movimenti bruschi, esagerati o di senso contrario; dolore forte, gonfiore evidente, colorito bluastro, particolare difficoltà di movimento dell'arto. Cosa fare: impacchi freddi con acqua e neve se presente. Immobilizzare l'articolazione e, se possibile, evitarne l'uso, effettuare un controllo medico al pronto soccorso.

Piccole ferite

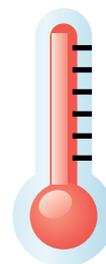
Si riconoscono per: pelle lacerata con esposizione più o meno marcata dei tessuti sottostanti, presenza di sangue. Cosa fare: nel caso di abrasioni modeste disinfettare o, se impossibile, lavare con acqua corrente pulita, quindi proteggere con garze sterili o, se impossibile, con altri tessuti puliti.

Colpo di calore

Si può prevenire: evitando sforzi prolungati a temperature eccessive, bevendo frequentemente e coprendo il capo.

Si riconosce per: debolezza, vertigini, nausea e mancanza di appetito, pupille dilatate.

Cosa fare: portare la persona in zona ombreggiata e fresca; somministrare bevande non alcoliche a temperatura ambiente a piccoli sorsi; in caso di svenimento sollevare le gambe per favorire l'afflusso di sangue al cervello.



Ustioni da sole e oftalmia (forte bruciore e male agli occhi)

Si possono prevenire: coprendosi con indumenti adatti, usando creme ed occhiali a protezione UV.

Si riconosce per: arrossamento e bruciore della pelle e degli occhi per l'eccessiva esposizione ai raggi solari o al riverbero prolungato di neve o ghiaccio. Cosa fare: impacchi freddi con acqua o neve se presente, collirio per gli occhi e protezione della pelle con garze sterili o, se impossibile, con altri tessuti puliti.

Lesioni da freddo

Si possono prevenire: vestendosi adeguatamente, sostituendo il vestiario bagnato.

Si riconoscono per: la zona in cui compaiono; in genere: mani, piedi, naso, orecchie, che si presentano prima pallidi, poi freddi, quindi cianotici, appaiono spesso gonfi e dolenti (fasi del congelamento); nei casi più gravi possono riguardare l'intero organismo con sensibile abbassamento della temperatura corporea, con sintomi di sfinimento e sonnolenza (fasi dell'assideramento).

Cosa fare: spostare la persona in luogo riparato dal freddo riscaldare lentamente le parti colpite, anche con massaggi leggeri, coprire con indumenti caldi ed isolanti dopo aver tolto e sostituito, se possibile, eventuali capi o calzature bagnate, allentare lacci (es. scarpe) e somministrare con assoluta gradualità bevande calde, assolutamente non alcoliche.

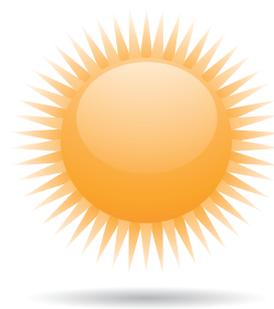
Mal di montagna

Si può prevenire: adattandosi gradualmente e con allenamento all'altitudine; evitare i rapidi dislivelli. In genere compare oltre i 2.500 metri

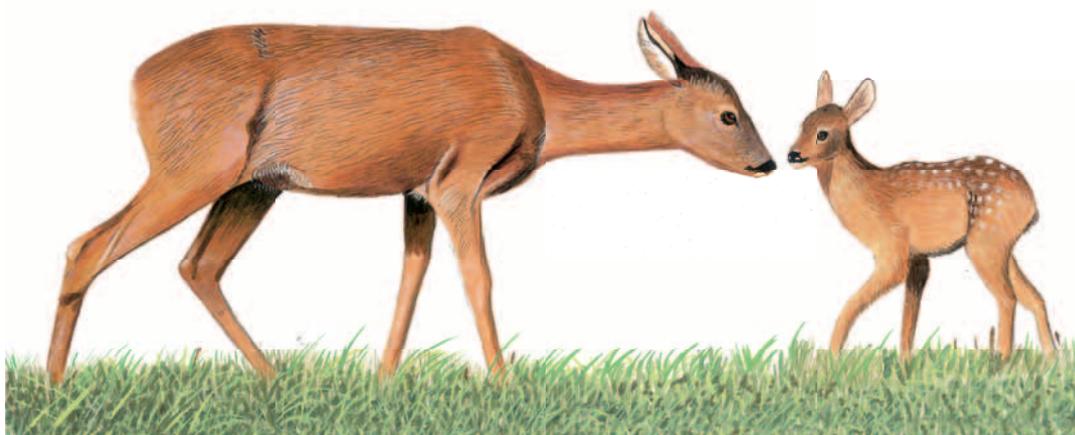
Si riconosce per: cefalea, nausea senso di spossatezza, respirazione affannosa a volte è presente eccitazione. Cosa fare: scendere con gradualità a quote inferiori.

Se le condizioni dell'infortunio sono tali da richiedere l'intervento del **118** prepararsi a fornire le seguenti informazioni:

1. Generalità di chi effettua la chiamata;
2. N° di telefono da cui si sta chiamando;
3. Tipo di incidente (escursionismo - parete valanga - disperso - speleo - forra);
4. Luogo dell'incidente (fornire informazioni sulle caratteristiche morfologiche del terreno);
5. Numero infortunati o dispersi e se possibile loro generalità; numero superstiti;
6. Orario presunto dell'incidente;
7. Diagnosi sommaria (se possibile).



In caso di infortunio
contattare il
**Pronto
Intervento**
 **118**





1

Informazioni su dislivello, lunghezza, difficoltà sono indispensabili per pianificare un'escursione. Procurarsi carte escursionistiche e guide. Prima di partire, informare qualcuno sulla meta.

2

Consultare i bollettini meteo e osservare con attenzione i cambiamenti del tempo.

3

Valutare con attenzione la propria forma fisica, scegliere solo escursioni adeguate all'allenamento ed alle conoscenze tecniche. Preferire partenze al primo mattino.

4

Scegliere una velocità di marcia congeniale al gruppo prevedendo frequenti pause specialmente se sono presenti bambini o persone poco allenate.

5

Bere abbondantemente dando la preferenza ad acqua, tè o succhi naturali. Mangiare prodotti leggeri ed energetici.

6

Scegliere un abbigliamento a strati, calzature con protezione alle articolazioni e suola scolpita, zaino di capienza adeguata.

7

Nello zaino devono essere inseriti capi per il freddo e la pioggia, un cambio, un coltellino, una pila, un accendino, un fischietto, un kit di pronto soccorso.

8

Seguire sempre i sentieri indicati. Consultare la cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornare indietro in tempo.

9

Se nel gruppo ci sono persone in difficoltà affiancarle agli escursionisti più esperti. In caso di infortuni prestare il primo soccorso ed eventualmente chiamare il Pronto Intervento.

10

Rispettare la natura: evitare i rumori, non abbandonare i rifiuti, rispettare la vegetazione e le specie protette.

L'ALBERO DELLA SICUREZZA