

Prevenzione in montagna

Le dieci regole di base per affrontare in tranquillità le vostre giornate in montagna:

<ul style="list-style-type: none">• Non sottovalutare mai i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di una gita in montagna: ambiente ostile, rapidi cambiamenti del tempo, difficoltà dell'itinerario, tempi di percorrenza...
<ul style="list-style-type: none">• Essere in buone condizioni fisiche e adeguatamente allenati in rapporto all'impegno della gita
<ul style="list-style-type: none">• Evitare di affrontare itinerari al di sopra della proprie capacità tecniche e di preparazione fisica
<ul style="list-style-type: none">• Non andare da soli, possibilmente farsi accompagnare da una Guida Alpina o da una organizzazione qualificata
<ul style="list-style-type: none">• Informarsi adeguatamente su caratteristiche e difficoltà dell'itinerario e studiarlo preventivamente sulle carte topografiche
<ul style="list-style-type: none">• Lasciare sempre detto dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei Rifugi e dei Bivacchi
<ul style="list-style-type: none">• Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche; in particolare richiedere le previsioni meteorologiche locali, in quanto le informazioni a carattere nazionale non sono sufficientemente particolareggiate
<ul style="list-style-type: none">• Dotarsi di abbigliamento adeguato; evitare le scarpe da ginnastica, portare sempre capi pesanti, giacca a vento e un cambio di biancheria nello zaino
<ul style="list-style-type: none">• Avere sempre a seguito una torcia elettrica, alimentazione energetica e liquidi di scorta
<ul style="list-style-type: none">• Essere iscritti al CAI, alla Giovane Montagna o avere un'altra adeguata copertura assicurativa

In caso di incidente in montagna

Importanti regole comportamentali da tener presente in caso di incidente in montagna:

COSA SI PUO' FARE:

<ul style="list-style-type: none">• rianimare se necessario e se si è capaci
<ul style="list-style-type: none">• sollevare il mento dell'infortunato spingendo i capo indietro
<ul style="list-style-type: none">• posizionare il corpo sul fianco se il ferito vomita
<ul style="list-style-type: none">• coprire l'infortunato
<ul style="list-style-type: none">• immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie
<ul style="list-style-type: none">• parlare all'infortunato e tranquillizzarlo

COSA NON SI DEVE FARE:

<ul style="list-style-type: none">• alzare il ferito e cercare di farlo rimanere in piedi
<ul style="list-style-type: none">• sollevare il capo
<ul style="list-style-type: none">• spostare il corpo in modo inadeguato
<ul style="list-style-type: none">• dare da bere
<ul style="list-style-type: none">• togliere i vestiti
<ul style="list-style-type: none">• affaticare l'infortunato con domande inutili
<ul style="list-style-type: none">• dimostrarsi preoccupati

S.O.S. in montagna

Nei casi di estrema necessità bisogna ricorrere al Soccorso Alpino. Ecco le norme dettate dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, alle quali attenersi quando si effettua una chiamata:

<ul style="list-style-type: none">• Dire sempre chi chiama (nome e cognome)
<ul style="list-style-type: none">• Precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata e il numero dell'apparecchio
<ul style="list-style-type: none">• Se il luogo dell'incidente è lontano dal posto di chiamata, prima di allontanarsi memorizzare o annotare i riferimenti visivi utili al ritrovamento
<ul style="list-style-type: none">• Spiegare sommariamente cosa è accaduto e dove è accaduto
<ul style="list-style-type: none">• Riferire l'ora in cui è avvenuto l'incidente
<ul style="list-style-type: none">• Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni
<ul style="list-style-type: none">• Precisare il numero degli eventuali dispersi e, possibilmente, indicare il colore del loro abbigliamento
<ul style="list-style-type: none">• Descrivere le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, se c'è visibilità
<ul style="list-style-type: none">• Non allontanarsi dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori