

Vademecum dell'escursionista

- **Preparare** con cura orari di uscita e di rientro, consultando guide, cartine, gente del luogo e, se l'itinerario presenta serie difficoltà, una guida alpina.
- **Cercare** di non uscire mai soli; la compagnia è spesso determinante.
- **Informarsi** sulle condizioni atmosferiche. Se si affrontano pendii innevati è opportuno valutarne con cura la consistenza, l'esposizione solare oppure informarsi sul grado di pericolosità di certe zone esposte al pericolo di valanghe.
- **Riempire** lo zaino senza dimenticare: un ricambio di calze di lana e biancheria asciutta, guanti, berretto di lana, occhiali da sole o da ghiaccio, giacca a vento, un maglione, disinfettante, coltello milleusi, una corda e spago, pila tascabile, fiammiferi, crema protettiva, acqua e altre bevande, viveri (tavolette energetiche, alimenti in barrette, concentrati).
- **Se si affrontano vie ferrate** (nel caso non soffriate di vertigini!), indossate il casco e assicuratevi con imbrago e moschettoni. Munirsi di guanti e cordino supplementare. Non fare precipitare sassi o detriti. Se incombe un temporale, scostarsi dalla ferrata. Controllare sempre la stabilità di gradini metallici, tuni e scalette.
- **Se si affronta un ghiacciaio** o pendio innevato, munitevi dell'equipaggiamento adatto (occhiali, ghette, guanti, casco, ramponi, picozza) e procedete senza uscire dal tracciato della mappa.
- **Preferire** un'abbondante colazione, un consumo intervallare di frutta o tavolette energetiche o barrette bilanciate per lasciare alla sera il pasto completo. Bere molto (non alcolici).
- **Temporale:** non ripararsi sotto alberi isolati (soprattutto se larici) o vicino a strutture metalliche, torri, campanili, ruderi.
- **Rimanere** sempre sul sentiero segnato, evitando le scorciatoie che, tra l'altro, rendono il tracciato meno visibile.
- **Imperativo:** Rimettere i rifiuti in una borsa e portarla a valle in un contenitore.
- **Coprirsi adeguatamente.** Ogni 1.000 metri in dislivello la temperatura scende di 6-7 gradi.
- **Assideramento:** si manifesta con abbassamento repentino della temperatura corporea (naso, orecchie, piedi e mani) che coinvolge in breve tutto il corpo. In seguito intervengono spossatezza e sonnolenza. Avvolgere l'assiderato in coperte, fogli di alluminio o altro, portarlo in ambiente caldo e massaggiare.
- **Colpo di sole:** causa malessere generale, nausea, stanchezza. Togliere gli indumenti e portare la persona in luogo fresco.
- **Congelamento:** Si manifesta dopo qualche tempo con arrossamento delle zone colpite causando insensibilità e incapacità funzionale. Massaggiare vigorosamente la parte colpita, avvolgere in coperte e portare immediatamente a valle.
- **Congiuntivite:** Causata dall'esposizione ai raggi ultravioletti. Si presenta con dolore, lacrimazione, sensazione di "sabbia" negli occhi. Mettere occhiali scuri e applicare un collirio.
- **Emorragie:** tamponare con ogni mezzo, applicare lacci emostatici o altri legami sopra la ferita. Tenere le gambe sollevate rispetto al corpo.
- **Morso di vipera:** fasciare strettamente l'arto dove la vipera ha colpito e trasportare immediatamente a valle.