

# Attività in Montagna d'estate: decalogo



## INDICAZIONI PER UNA VACANZA IN MONTAGNA IN TUTTA SICUREZZA

### 1) Bambini e montagna

*Frequenta l'ambiente montano insieme ai bambini in sicurezza rispettando alcuni accorgimenti*

Azioni appropriate: non salire o scendere velocemente con lattanti e/o bambini nel primo anno di vita da quote superiori ai 1600 m; utilizza un abbigliamento corretto (cappello con visiera, giacca impermeabile e scarpe chiuse) e portare occhiali da sole (un paio di ricambio); utilizza sempre e applica spesso un'adeguata protezione solare (crema 50+); avere un repellente per insetti e zecche, delle salviettine igienizzanti e un adeguato quantitativo di acqua; scorte alimentari sufficienti facilmente digeribili. Insegnare ai bambini a tenere comportamenti rispettosi dell'ambiente: non raccogliere piante o foglie, non abbandonare rifiuti, non disturbare gli animali, non camminare scalzi né smuovere pietre o sterpaglie per evitare spiacevoli incontri o inconvenienti.

### 2) Sole, colpo di calore, freddo

*Esposizione al Sole: In montagna siamo molto più esposti ai raggi del sole.*

Azioni appropriate: usare sempre protezione con crema e vestiario. La crema 50+ va sempre messa prima di partire al mattino e rinnovata durante la giornata soprattutto se si suda molto. La quantità che sta su un polpastrello serve per una superficie cutanea grande come la mano. Usare sempre il cappello o bandana che coprano anche le orecchie ed il collo. Gli occhiali non sono da dimenticare. In alta quota lenti protettive con schermo solare 4-5.

*Esposizione al caldo e rischio di colpo di calore. Con il cambiamento climatico negli ultimi anni anche in montagna specialmente alle basse e quote moderate si possono avere alte temperature.*

Azioni appropriate: evitare la triade **AAA** Alta temperatura, Alta umidità, Assenza di ventilazione. Evitare lunghe camminate sotto il sole, scegliere di partire prestissimo al mattino. Bere regolarmente ogni 30' - 60'. Accertarsi prima della tipologia del percorso, meteo ed esposizione solare. In caso di dubbio cambiare luogo ed itinerario scegliendone uno più ombreggiato e ventilato.

*Esposizione al Freddo*

Anche d'estate possiamo rischiare le malattie da freddo. Se il corpo si raffredda "in toto" parliamo di ipotermia che non deve essere confusa con i congelamenti, dove sono colpite in maniera isolata le estremità (mani, piedi, naso, guance etc.). Lo sfinimento, l'essere bagnati ed esposti al vento, così come l'immobilità magari a causa di un incidente "banale" come una semplice distorsione di caviglia sono situazioni a maggior rischio. I bambini e le persone anziane sono più a rischio di sviluppare questo stato rispetto a un adulto sano.

Azioni appropriate: prima di tutto prevenire grazie a una scrupolosa preparazione dell'escursione, un adeguato abbigliamento che preveda avere nello zaino anche d'estate guanti, berretto, pile e giacca a vento e indumenti di ricambio e anche un telo termico (o coperta isotermica).

### 3) *Malattie croniche*

I soggetti portatori di patologie croniche (es ipertensione, broncopneumopatia cronica ostruttiva, diabete mellito di tipo 2, pregresso infarto del miocardio o infarto cerebrale) possono trarre notevoli benefici dall'attività in montagna, ma è importante seguire degli accorgimenti prima e durante il soggiorno.

Azioni appropriate: nei soggetti portatori di patologie croniche è importante incontrare il proprio medico di medicina generale o un medico presso un ambulatorio di medicina di montagna almeno 1 mese prima del soggiorno in montagna. Questo per valutare l'efficacia della terapia, sapere se fare dei monitoraggi dei parametri fisiologici durante il soggiorno (es. misura della pressione, glicemia) e valutare le attività programmate in base alla situazione clinica personale. Anche a quote moderate < 2500 m è importante pensare all'acclimatamento soprattutto in caso di attività di tipo fisico da moderato a intenso.

### 4) *Nutrizione/idratazione*

Il cambiamento climatico porta l'escursionista a trovarsi spesso ad elevate temperature anche a quote al di sopra dei 2000 metri.

Azioni appropriate: la principale regola per mantenere alte le performance è quella di fare soste ad ogni ora circa, con snack salati, datteri, fichi secchi, albicocche disidratate, così come la frutta secca, oppure le barrette.

Per la pausa pranzo la strategia più corretta è quella di scegliere cibi ad alto potere calorico e basso peso, basati principalmente sul mix fra carboidrati semplici e complessi associati anche ad una piccola quota proteica, per garantire una ripresa rapida ed evitare i cali glicemici. Nel caso di escursioni a basse quote si conferma il classico panino con speck o bresaola, completano frutta fresca, e un dolce con marmellata o miele. Mentre per le alte quote è preferibile utilizzare preparati liofilizzati da sciogliere in poca acqua, oppure noodls e farine liofilizzate pronte all'uso come avena, mais e tapioca, formaggio grana, speck o slinzega.

*Idratazione* deve essere fatta in modo continuativo ad intervalli di 30 minuti circa, senza mai appesantire lo stomaco con acqua arricchita con limone e fruttosio. Il thè caldo con miele, zenzero, limone è considerato sempre un toccasana anche in caso di stanchezza e calo delle forze, per recuperare i liquidi persi con la sudorazione. Tenere sempre nello zaino una razione di riserva per un'autonomia in tutta sicurezza, e un integratore salino/ vitaminico.

### 5) *Anziani*

Gli anziani come le persone di tutte le età possono trarre molti vantaggi dall'attività in montagna. Bisogna però essere consapevoli che l'anziano ha una minore capacità di adattamento all'ambiente per cui oltre a tutte le indicazioni date negli altri punti vi sono alcune peculiarità.

Azioni appropriate: occorre adottare ogni strategia, dalla scelta dell'itinerario all'alimentazione, all'abbigliamento, all'approfondita conoscenza delle previsioni del meteo, che possono ridurre l'impatto ad ogni variazione ambientale. Importante un consulto medico per conoscere se l'eventuale terapia assunta può condizionare l'attività fisica in montagna; inoltre l'anziano è più vulnerabile e allora egli deve conoscere la sua reale resilienza di fronte agli imprevisti, allo sforzo e ai pericoli così come d'altronde deve conoscere quale energia e quale autostima può ricevere dal provare una emozione forte e piacevole

### 6) *Pericoli ambientali*

Scivolamento: la montagna è terreno impervio, sconnesso e spesso scivoloso, quando cammini in escursione guarda dove metti i piedi

Azioni appropriate: indossare idonee calzature (scarponcini da trekking) e prestare sempre la massima attenzione quando camminiamo, specialmente in discesa e se piove. Mai abbandonare il sentiero segnalato,

evitare le scorciatoie. Utili i bastoncini da nordic walking. Correre, soprattutto in discesa, aumenta il rischio di scivolare.

Fulmini: ricorda che questo pericolo è sempre in agguato

In montagna il tempo cambia repentinamente e d'estate i temporali sono molto frequenti nelle ore pomeridiane, spesso accompagnati da grandine e fulmini. I fulmini sono attirati dalle punte delle montagne, creste, vie ferrate, alte piante isolate.

Azioni appropriate: in caso siamo sorpresi in escursione cercare al più presto un riparo (bivacco o rifugio). Le grotte non sono un luogo sicuro. Teniamoci lontani da materiale ferroso (picozze, punte dei bastoncini, vie ferrate).

## 7) Abbigliamento

Azioni appropriate: utilizza un abbigliamento consono alla gita scelta, comodo ma specifico per la montagna. Le scarpe devono avere suola scolpita tipo VIBRAM, meglio sopra la caviglia (scarponcino da trekking); pantalone lungo + pantalone corto; giacca in goretex antivento/anti pioggia; indumenti "a cipolla", con più strati leggeri per il tronco; cappello in pile + berretto da sole; guanti "da lavoro" a 5 dita; bastoncini per camminare; zaino sufficientemente capiente (almeno 30 litri).

## 8) Vaccinazioni

In caso di escursioni in montagna pensare alla vostra situazione vaccinale e prendetevi il tempo per fare tutte le vaccinazioni raccomandate.

Azioni appropriate: consultate il vostro medico o il servizio d'Igiene nella ASL di riferimento per verificare di essere in regola con le vaccinazioni di routine (in particolare la vaccinazione antitetano-difterite-pertosse ogni 10 anni) o per effettuare quelle raccomandate per la zona dove siete diretti (in particolare contro l'encefalite da zecche o la rabbia).

## 9) Meteo

Nel bollettino trovi importanti informazioni riguardo la possibilità di precipitazioni, la temperatura, l'umidità e il vento. Anche d'estate, al di sopra dei 2500 potresti essere sorpreso da una gelata mattutina o da una nevicata nel corso di un temporale

Azioni appropriate: consulta sempre il bollettino meteo il giorno precedente. guarda anche la previsione del vento perché ti raffredda in un attimo disperdendo velocemente il calore del corpo. Per contro se l'umidità è molto alta, nelle giornate più calde, si può più facilmente andare incontro al colpo di calore.

## 10) Piccoli animali – il cane-

Anche per la salute del cane l'attività in montagna può essere indicata seguendo piccoli accorgimenti.

Azioni appropriate: particolarmente importante la prevenzione contro le zecche. Utilizzare un presidio repellente (che non permette l'attacco della zecca e quindi previene la trasmissione di eventuali patogeni) adatto alla lunghezza del soggiorno. In linea di massima gli spray hanno un'efficacia di ore (per una gita giornaliera ad es.), gli spot-on di un mese o poco più, i collari di parecchi mesi. Essere in regola con le vaccinazioni di routine ed effettuare quelle raccomandate per la zona (rabbia), con il dovuto anticipo per essere protetti. Per cani di piccola taglia sensibili al freddo portare gli accessori che si utilizzano solitamente di inverno.