



Caldo in montagna, ecco i consigli del Soccorso Alpino e Speleologico Calabria

◉ 24 Giugno 2022



Il Soccorso Alpino e Speleologico Calabria raccomanda a tutti gli escursionisti, in queste giornate di estremo caldo, di astenersi dall'affrontare percorsi eccessivamente impegnativi, in particolare sui versanti completamente esposti al sole e privi di fonti di approvvigionamento di acqua e di avvicinarsi alle montagne e agli ambienti impervi con senso di responsabilità e consapevolezza. I colpi di calore e insolazioni, la disidratazione e l'affaticamento sono i principali rischi dovuti al caldo e che, in alcuni casi, possono risultare gravi o addirittura fatali in ambiente impervio.

I consigli

– Pianificare, preventivamente, l'itinerario che si intende percorrere, e comunicare a familiari o amici la zona dell'escursione

- Controllare anche in questo periodo, prima di preparare l'escursione, le previsioni meteo.
- **Adoperare abbigliamento tecnico traspirante e calzature adeguate.**
- Accertatevi di avere nello zaino: una scorta d'acqua sufficiente (almeno 2,5 litri) ed un kit di pronto soccorso.
- Rinunciare all'escursione se non si ha una idonea preparazione fisica.
- Attivare l'app "salvavita" GEORESQ sul cellulare.

In caso di emergenza

Per tutte le emergenze in **zone montane impervie o in grotta** chiama il 118 richiedendo espressamente che sia allertato il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico. Non farsi prendere dal panico e non spostarsi dal luogo in cui ci si trova: ciò faciliterà l'individuazione da parte

dei soccorritori. Gli operatori del 118 chiederanno tutte le informazioni indispensabili, e daranno opportuni consigli in attesa dell'arrivo dei soccorsi.