



ATTENTI AL CALDO IN MONTAGNA! I CONSIGLI DEL SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO CALABRIA

GIU 24, 2022

R. e P.

*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.

Si raccomanda:

- **pianificare, preventivamente**, l'itinerario che si intende percorrere, e comunicare a familiari o amici la zona dell'escursione.
- **Evitare le ore più calde e assolate della giornata.**
- 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.

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.

