

DIETRO LA NOTIZIA | 23 luglio 2022, 11:35

## Caldo eccessivo, i consigli del Soccorso alpino e speleologico per chi affronta salite



Il Soccorso alpino e speleologico Calabria raccomanda in queste giornate di caldo torrido, in particolar modo alle persone anziane o con problemi di salute, di astenersi dall'affrontare salite eccessivamente impegnative, specialmente sui versanti completamente esposti al sole e privi di fonti di approvvigionamento di acqua, e di valutare la propria capacità e preparazione fisica. I pericoli dovuti al caldo, quali i colpi di calore e gli sfinimenti, sono dietro l'angolo e possono risultare fatali in ambiente impervio, dove il fisico è sollecitato oltremodo e dove è richiesta la massima attenzione.

Prima di partire per un'escursione, Il Soccorso alpino e speleologico Calabria invita a studiare bene il percorso e ad informarsi sempre sulla presenza di fonti d'acqua e sul loro stato. Inoltre, a partire alle prime ore del mattino, evitando di camminare nelle ore più calde, portando sempre con sé nel proprio zaino almeno 2,5 litri d'acqua a testa, frutta fresca, accessori adeguati per coprirsi dal sole (cappello, telino, ecc.), occhiali e creme protettive.

---

Fate anche attenzione alle immersioni in torrenti e fiumi, specie quando si è particolarmente accaldati, raccomandano le guide dell'organismo di protezione civile, invitando tutti a seguire queste piccole regole e ad affidarsi al proprio buon senso.

---