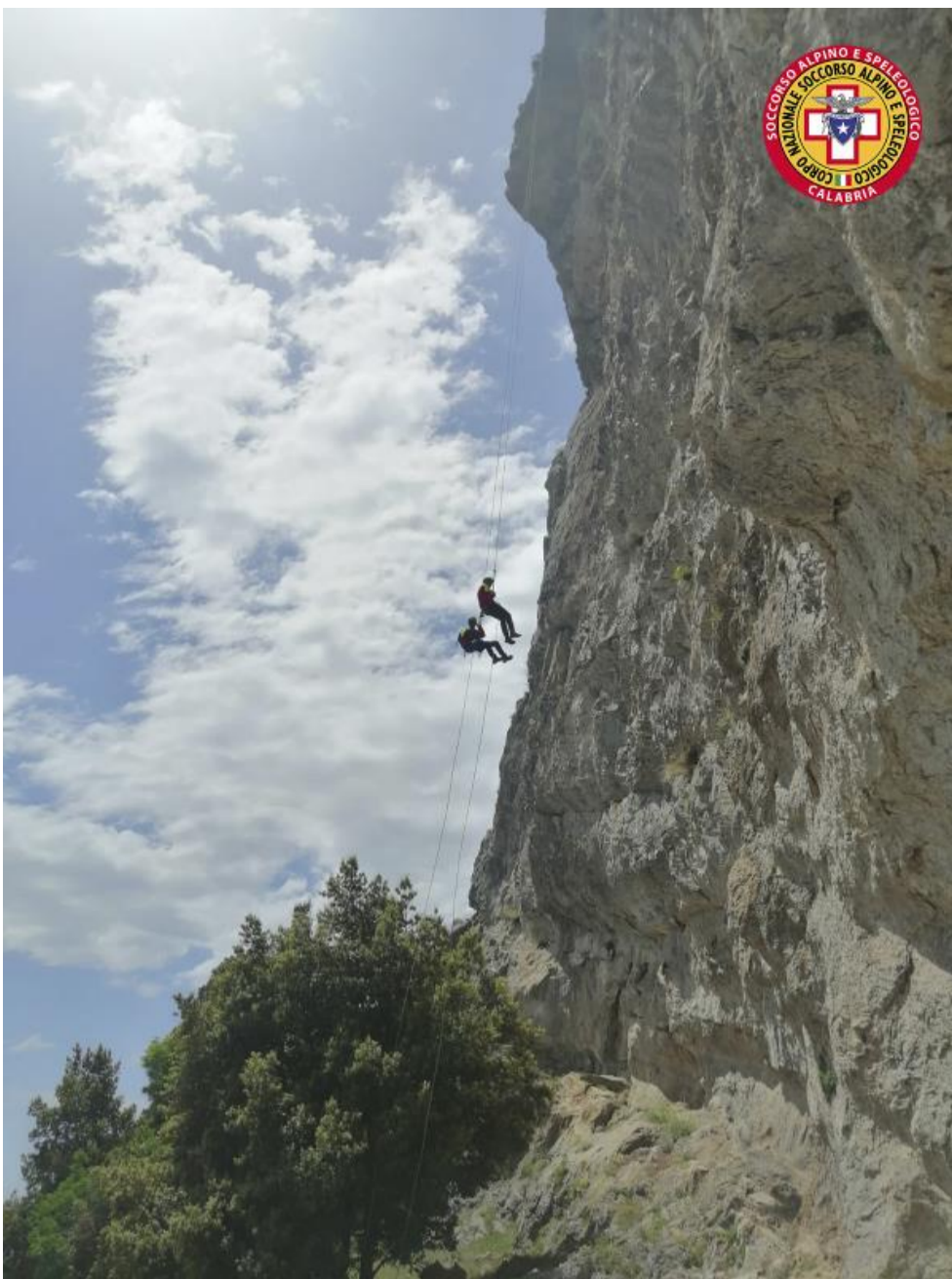




© 24 giugno 2022 16:49

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.