

IL VADEMECUM

## Attenti al caldo in montagna, ecco i consigli del Soccorso alpino

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



Un'operazione di soccorso

**I**l gran caldo è arrivato e l'attenzione è d'obbligo. In queste giornate di estrema calura, il Soccorso alpino e speleologico Calabria raccomanda a tutti gli escursionisti 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.

Le raccomandazioni:

- 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 chiamare 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.