

IL VADEMECUM

Caldo ed escursioni, ecco le dritte del Soccorso alpino e speleologico

Prima di partire per un'escursione è bene studiare il percorso e informarsi sempre sulla presenza di fonti d'acqua e sul loro stato



Un operatore del Soccorso alpino

In queste giornate di caldo torrido il Soccorso alpino e speleologico Calabria raccomanda, 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.

Ecco alcune regole fondamentali. Prima di partire per un'escursione è bene studiare il percorso e informarsi sempre sulla presenza di fonti d'acqua e sul loro stato. Si deve cercare di 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 attenzione anche alle immersioni in torrenti e fiumi, specie quando si è particolarmente accaldati.