

# SOVERATO WEB

MERRY CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR

## Caldo torrido, i consigli del Soccorso Alpino e Speleologico Calabria



In queste giornate di caldo torrido ti raccomandiamo, in particolar modo alle persone anziane e con problemi di salute, di astenersi dall'affrontare le escursioni, 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 esaurimenti, 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 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. Vi invitiamo a seguire queste piccole regole e ad affidarvi al vostro buon senso.