

# Andare in montagna in sicurezza, ecco i consigli del Soccorso alpino e speleologico Calabria

*L'appello è rivolto a tutti frequentatori della montagna che si avvicinano ad escursioni ma, in particolar modo, a coloro che si avventurano per la prima volta o con poca esperienza*

**Redazione** - 5 Luglio 2022 17:58



Alla luce dei terribili eventi che si stanno verificando in questi giorni, dal **Soccorso Alpino e Speleologico Calabria**, un appello alla prudenza per chi, con questo forte caldo, frequenta l'ambiente di montagna. I colpi di calore e insolazioni, la disidratazione e l'affaticamento sono i principali rischi dovuti al caldo e, in alcuni casi, possono risultare gravi o addirittura fatali in ambiente impervio. **L'appello è rivolto a tutti frequentatori della montagna che si avvicinano ad escursioni ma, in particolar modo, a coloro che si avventurano per la prima volta o con poca esperienza.** Massima prudenza su tutti gli itinerari, anche quelli più familiari, ricordarsi di avvertire qualcuno della vostra destinazione e calcolate bene la durata dell'itinerario.

Non camminare durante le ore più calde della giornata, indossare abbigliamento tecnico traspirante e calzature adeguate. Portare nel proprio zaino una scorta d'acqua sufficiente (**almeno 2,5 litri a testa**) ed un **kit di pronto soccorso**. Rinunciare all'escursione se non si ha una idonea preparazione fisica. Attivare l'app "salvavita" sul cellulare **GEORESQ**. Prima di intraprendere escursioni è fondamentale valutare attentamente le previsioni e i bollettini meteo. In montagna le perturbazioni possono anticipare o ritardare l'arrivo di nubi e fenomeni, mai sottovalutare le previsioni, e **osservare attentamente il cielo durante le escursioni**.

Quando sono previste perturbazioni è bene rimandare qualsiasi attività alpinistica ed escursionistica. Ricordarsi anche che, in presenza di perturbazioni, il maltempo può durare molte ore o anche giorni. Per tutte le emergenze in zone montane impervie o in grotta chiamare il **118 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.