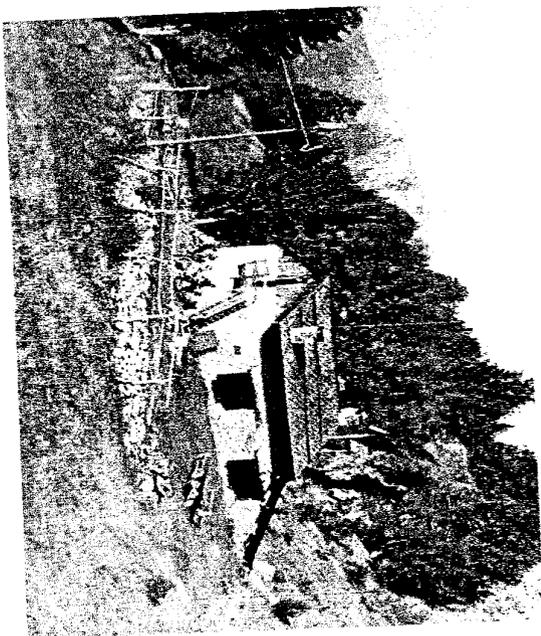


Novic Jan Zogno
PATTUGLIA ESCURSIONI

CAMP 26-27-28/12/2009
al Battone CAI SestoSG di Carona



COME MI PREPARO AD UNA GITA O AD UN'ESCURSIONE?

Non sottovalutare in nessun modo i pericoli ed i rischi connessi allo svolgimento di qualsiasi attività legata alla montagna, all'ambiente circostante ed in genere all'ambiente ostile e impervio.

Devi essere in buone condizioni psico-fisiche ed adeguatamente preparato ed allenato da un punto di vista tecnico, oltre che ben allenato rispetto all'impegno richiesto.

Evita di affrontare itinerari al di sopra delle tue capacità tecniche, di preparazione fisica e psicologica. Rifletti, quindi, con serenità e severità sulla tua preparazione complessiva. Saper rinunciare non è una sconfitta ma un'onorevole ritirata e, spesso, un insegnamento importante.

4Non andare mai da solo in montagna o in grotta. Fatti possibilmente accompagnare e/o consigliare da organizzazioni qualificate (Guide Alpine, CAI e Stazioni CNSAS). Per tutte le altre attività praticate nell'ambiente montano, ipogeo e nell'ambiente ostile assumi sempre tutte le indicazioni possibili (il livello di difficoltà, i possibili rischi presenti, l'eventuale presenza del Soccorso Alpino e Speleologico e del Servizio Sanitario, le assicurazioni), informati adeguatamente sulle caratteristiche e sulle difficoltà dell'itinerario e sulle più generali caratteristiche della zona. Studia preventivamente sulle apposite guide e carte topografiche ogni informazione utile sulla meta o percorso individuato e su ogni possibile percorso alternativo.

lascia sempre detto con estrema precisione ai tuoi familiari, agli amici e conoscenti dove sei diretto e quale itinerario intendi seguire

7 Informati preventivamente sulle condizioni meteorologiche, richiedendo percorsi, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei rifugi e dei bivacchi o altri supporti cartacei o indicazioni, in particolare le previsioni meteo locali perché risultano più precise ed attendibili di quelle a carattere nazionale.

8 Nell'ambiente montano ed ostile è consigliabile che tu assuma questi atteggiamenti e questi comportamenti:

- nei percorsi più impegnativi resta sempre vicino a persone adulte o agli accompagnatori;
- fai pause frequenti e in base alle tue esigenze fisiche (stanchezza, fame, sete) e psicologiche (paura, insicurezza);
- rispetta sempre la natura: riporta sempre a valle tutti i tuoi rifiuti e quelli di chi li ha dimenticati;
- segui sempre i sentieri e i percorsi indicati;

COME MI VESTO, COSA MANGIO E BEVO

-Porta calzature ed indossa abbigliamento adeguato:

evita scarpe da ginnastica, stivali ed in genere scarpe a suola liscia o in cuoio; sono preferibili scarponcini con suola in vibram o analoga. Porta con te capi con buona termicità (maglione, pile o altri indumenti simili), giacca a vento con tessuto idrorepellente e traspirante, berretto, guanti ed un ricambio di biancheria. Talvolta un foulard e gli occhiali da sole possono essere importanti assieme ad una crema protettiva.

-Porta alimenti energetici leggeri e liquidi di scorta (preferibilmente acqua con eventuale aggiunta di integratori salini).

- Porta con te un piccolo kit di pronto soccorso (cerotto disinfettante, garze e bende sterili, bende elastiche).

- Porta con te un telo termico (telo di materiale plastico alluminizzato) che serve a proteggere ed isolare il corpo sia dal caldo sia dal freddo.

- Puoi portare anche altre piccole cose, leggere e poco ingombranti, ma in alcune situazioni utili: un accendino, un coiletino,

-Verifica di essere in regola con l'assicurazione

LE CONDIZIONI METEO.....

VENTO E FREDDO:

Sono potenzialmente sempre presenti sia a quote elevate sia a quote più modeste.

Dipendono da fattori oggettivi (es. la temperatura dell'aria e l'intensità del

vento) e da fattori soggettivi (es. la stanchezza o l'affaticamento). Repentini abbassamenti

di temperatura sono sempre possibili a prescindere dal luogo e dalla

meta prescelta. Il vento è un agente chedetermina velocemente la perdita

di calore del corpo: questo fattore

aumenta sensibilmente qualora gli indumenti risultino bagnati

o molto aderenti e stretti al corpo, oppure vi sia la presenza di condizioni traumatiche nel soggetto.

ve
ir
el
for
pric
alci
to se

NEBBIA

E' presente in montagna ed anche nelle zone collinari in qualunque stagione. Può compromettere il senso di orientamento in qualsiasi circostanza e su qualsiasi terreno. Ciò rende opportuno conoscere perfettamente la zona in cui si svolge il proprio itinerario e portare con sé la cartina di riferimento relativa. In caso di disorientamento è sempre preferibile allertare i soccorsi, senza correre dei rischi inutili e pericolosi.

PIOGGIA NEVE E GRANDINE:

Possono sorprendere in modo inaspettato e importante qualsiasi persona e in qualsiasi circostanza. Essere adeguatamente preparati psico-fisicamente e tecnicamente, oltre a indossare e calzare un abbigliamento adatto, può risultare spesso fondamentale. In queste circostanze bisogna porre particolare attenzione ai sentieri con fondo in terra ed erba che in genere diventano più scivolosi, così come lo sono anche le rocce più levigate. Bisogna porre attenzione alla possibile caduta di sassi e all'ingrossamento repentino di rii e torrenti.

IPOTERMIA

CENNI DI PRONTO SOCCORSO

L'ipotermia o assideramento è una condizione clinica in cui la temperatura

corporea di un individuo scende significativamente al di sotto del suo valore normale al punto da ostacolare il metabolismo. Si inizia a parlare di ipotermia quando la temperatura scende al di sotto dei 35 °C (95 °F); scendendo ancora, al di sotto dei 32 °C (90 °F) le condizioni metaboliche diventano critiche e, se non si interviene per alzare la temperatura, mortali. Una temperatura corporea sotto i 27 °C (80 °F) è quasi sempre letale, ma esistono casi riportati in letteratura medica di individui (in genere bambini molto piccoli) sopravvissuti anche a temperature corporee di 14 °C (57.5 °F).

Esistono due forme di ipotermia: acuta e cronica. La forma acuta, quando la temperatura corporea scende bruscamente (cadute in acque gelate, con temperature dell'aria sottozero) è la più pericolosa; l'ipotermia cronica invece vede la temperatura scendere gradualmente durante un lungo periodo di tempo.

Sintomi

- Brividi (solo nello stadio iniziale)
- Pelle secca, fredda
- Battito cardiaco rallentato
- Respirazione rallentata
- Forte sonnolenza (può talvolta essere scambiata per ubriachezza)

primo soccorso

Cose da **NON FARE**:

- Strofinare o massaggiare il paziente
- Darle da bere alcolici
- usare borse di acqua calda o fare alla vittima un bagno caldo
- trattare geloni o parti in stato di congelamento

cose da **FARE**:

- Chiamare il servizio di emergenza ospedallera
- Portare la vittima in un rifugio riparato
- Togliere eventuali vestiti bagnati e sostituirli con asciutti
- Dividere il calore corporeo con la vittima ponendosi insieme in un letto, o in un sacco a pelo
- Fornirle cibo e bevande calde non alcoliche
- Tenere la vittima sotto osservazione ed essere pronti a praticarle la rianimazione cardiopolmonare

CONGELAMENTO

Il congelamento è una lesione locale che interessa una o più parti del corpo in seguito all'azione del freddo sulla pelle e i tessuti sottostanti.

Le parti più colpite sono il naso, le orecchie, le dita e i piedi, questo perché sono le parti del corpo più esposte.

Sintomi

Pallore della parte esposta, segue l'edema (gonfiore) e, nei casi più gravi, anche alcune bolle.

primo soccorso

comporta in primo luogo la necessità, ove ciò sia possibile, di trasportare la vittima in un rifugio riparato e di sostituire gli indumenti bagnati con altri asciutti. Le parti congelate dovranno essere riscaldate con gradualità, evitando il contatto diretto con oggetti molto caldi; questo è estremamente importante perché un riscaldamento eccessivo causerebbe gravi ferite a causa dell'immediata espansione dei vasi. All'infornuto è opportuno somministrare bevande zuccherate calde, mentre dovranno assolutamente essere evitati gli alcolici. SE IL PAZIENTE PRESENTA IPOTERMIA, QUESTA VA TRATTATA CON PRECEDENZA.

IL MAL DI MONTAGNA

Il mal di montagna è una condizione patologica causata dal mancato aumento dell'organismo alle grandi altitudini. Generalmente si verifica al di sopra dei 2.500 metri slm. Si tratta di una condizione che se non trattata può essere anche letale.

Sintomi diversi hanno differente suscettibilità al mal di montagna. Per alcuni sintomi iniziano a comparire al di sopra dei 1500 m s.l.m. Diete ad alto contenuto di carboidrati possono fornire un sollievo sintomatologico. I carboidrati in grado di garantire un apporto di energia ed ossigeno maggiore di quanto forniscono i lipidi. La velocità di ascensione, l'altitudine raggiunta, l'entità dell'attività fisica ad alta quota e la suscettibilità individuale sono tutti fattori che influenzano l'incidenza o alla severità del mal di montagna.

Sintomi

Il mal di montagna è solitamente il primo sintomo del mal di montagna.

Quando si associa a uno dei seguenti sintomi:

- Anorexia (perdita di appetito), nausea o vomito
- Fatica o astenia
- Vertigini o senso di stordimento
- Insonnia
- Irritabilità

È subito indurre a sospettare la diagnosi.

I primi sintomi del mal di montagna comprendono fiacchezza, malessere generico, vertigine, insonnia, battito cardiaco costantemente accelerato, nausea e talvolta vomito, in particolare nei bambini. Sintomi estremi comprendono confusione, psicosi, edema polmonare (fluidi nei polmoni) quali segni di ipossia. Se i sintomi persistono, e infine raptus, coma e morte.