

LA SICUREZZA IN MONTAGNA ANCHE D'ESTATE I CONSIGLI DEL CORPO FORESTALE PER PREVENIRE INCIDENTI E DIFENDERSI DAI TEMPORALI

Con i primi temporali estivi, si ripropongono i rischi legati alla montagna durante un'escursione o comunque nello svolgere attività all'aperto. Il Corpo forestale dello Stato raccomanda di seguire alcuni consigli utili per evitare incidenti e passare una piacevole e salutare giornata in montagna, rispettando l'ambiente e le sue regole:

- Programmare bene **il giorno prima l'escursione** in montagna, se possibile farsi accompagnare da chi conosce i luoghi, acquisire informazioni locali sull'itinerario consultando il personale del più vicino Comando Stazione del Corpo forestale dello Stato.
- Consultare **le previsioni del tempo** locali (www.meteomont.org), nel caso di mal tempo previsto rinunciare all'uscita.
- Pianificare nel dettaglio **l'itinerario** in modo tale da prevedere lungo lo stesso rifugi, ricoveri, adeguati luoghi di sosta, sentieri segnalati, tratti di difficoltà adeguate all'età ed alle capacità psico-fisiche del gruppo.
- Preparare un **equipaggiamento** adeguato per la montagna, portandosi al seguito zaino contenente giacca a vento (anche se è previsto il sole), maglia più pesante, cambio adeguato (calzini e maglia di cotone), generi alimentari ad alto contenuto energetico, cellulare carico, occhiali da sole, cappello, mappa del luogo con sentieri segnalati, altimetro-barometro, borraccia termica (con acqua!), kit di pronto soccorso portatile con medicinali essenziali, il tutto riporre con cura in contenitori impermeabili, indossare scarponcini alti alla caviglia, vestiario "a cipolla" (più maglie di cotone da indossare o meno a seconda della temperatura che si incontra), bastoncini telescopici da regolare a seconda dell'altezza della mano.
- Addestrarsi all'**uso dell'altimetro-barometro**: uno strumento semplice, leggero ma utile per conoscere, durante l'escursione, la quota di ubicazione e le variazioni correnti delle condizioni del tempo (pioggia o sole).
- **Osservare** sempre l'ambiente che ci circonda, per apprezzare le proprie peculiari bellezze naturali presenti, paesaggistiche, faunistiche o floristiche che siano, ma anche per cogliere e valutare tempestivamente e con la dovuta attenzione tutto ciò che accade intorno a noi e lungo il tratto che stiamo per impegnare davanti a noi (condizioni del tempo, del terreno, del gruppo, difficoltà del tratto).
- E' importante ricordare che in montagna durante l'estate **il tempo cambia repentinamente**, le nubi spesso arrivano dal basso e la visibilità può diminuire improvvisamente anche in condizioni di cielo assolutamente sereno, pertanto durante l'escursione osservare sempre l'orizzonte e le quote più basse per seguire l'evoluzione meteorologica (nubi in formazione, vento, calo improvviso della temperatura, foschia). In caso di peggioramento prevenire eventuale temporale in avvicinamento, rinunciando alla progressione o cercando al più presto un rifugio/ricovero sicuro.

- nel rifugio allontanarsi dall'ingresso e da eventuali finestre e aspettare che il tempo si calmi, **i temporali estivi durano in media 1 ora e la fase più intensa con elevata attività elettrica poco più di mezz'ora**
- evitare di passare vicino agli specchi d'acqua (canaloni, impluvi, zone di scorrimento d'acqua, etc.) e non sostare nelle vicinanze dei torrenti che potrebbero ingrossarsi rapidamente e diventare pericolosi
- non accendere assolutamente fuochi all'interno dei rifugi, chiudere porte e finestre, staccare ed evitare contatti eventuali collegamenti metallici con l'esterno (antenna tv, apparati elettrici, cavi telefonici), evitare la doccia ed il contatto con rubinetti d'acqua.
- fare attenzione ai percorsi resi scivolosi dalla pioggia, specie in presenza di roccia, fogliame e prestare attenzione ai corsi d'acqua che, se in piena, possono essere di difficile attraversamento anche dove normalmente non lo sono
- liberarsi di oggetti metallici, anche se di piccole dimensioni (ganci, cinghiette, catenine, etc.), evitando il contatto diretto, spegnere completamente il cellulare
- non transitare o sostare sotto alberi o pali isolati, lungo gli argini dei corsi d'acqua, sopra ponti o passerelle, evitare di essere unici soggetti verticali dominanti rispetto alla zona circostante.
- evitare i sottopassaggi e non cercare di spostare le autovetture se investite da elevate masse d'acqua
- anche se coperti (roccia, tettoia, veranda, etc.), evitare di essere a contatto con zone di scorrimento di acqua, anche se in forma di piccoli rigagnoli, isolarsi dal terreno con qualsiasi materiale isolante a disposizione: zaino, sacco a pelo, corda (se asciutti)
- ricordarsi che un fulmine può essere pericoloso se ci colpisce direttamente, ma anche se investiti dalla corrente di dispersione, di conseguenza **è importante toccare il terreno in un solo punto, ad esempio saltellando o stando coi piedi uniti ed accucciati.**
- la corrente sviluppata da un fulmine può provocare la morte, arresto respiratorio o cardiaco, scottature, bruciature della pelle e contrazioni involontarie e brusche dei muscoli che possono provocare anche fratture ossee
- le persone colpite da fulmine generalmente non sono cariche elettricamente e dunque normalmente non si rischia nulla a prestare loro soccorso
- l'80% delle persone vittime di fulminazione sopravvivono: respirazione bocca a bocca e massaggio cardiaco possono salvare la vita.
- Durante lo svolgimento di qualsiasi attività all'aperto, osservare sempre attentamente l'evoluzione repentina delle condizioni del tempo (annuvolamenti, raffiche di vento, abbassamenti temperature) ed in caso di avvistamento ed avvicinamento di temporali ridurre il rischio trovando in tempo adeguato riparo.