



Sezione U.O.E.I. "Candido Cabbia"

Vicolo S. Pelaio B, 3

31100 TREVISO

tel/fax 0422 55058

www.uoei.it/treviso e-mail treviso@uoei.it

Insieme per vivere la montagna



LA MONTAGNA

ISTRUZIONI PER L'USO

**LA MONTAGNA E' UN AMBIENTE OSTILE,
BISOGNA CONOSKERLA PER POTERSI
AFFIDARE AD ESSA SENZA PAURA,
AVREMO COSI' LA CERTEZZA CHE CI ACCOGLIERA'
CON LE SUE MERAVIGLIE.**



INDICE

AVVERTENZE (dal Reg. U.O.E.I)	pag. 3
CARTE TOPOGRAFICHE ORIENTAMENTO	pag. 5
ESCURSIONE	pag. 6
EQUIPAGGIAMENTO	pag. 9
SOCCORSO ALPINO	pag. 11
COMPORAMENTO IN MONTAGNA	pag. 15
FILOSOFIA DEL CAMMINARE	pag. 16
PREVISIONI METRO	pag. 19
CIASPE E FATTORE VALANGHE	pag. 21

Redazione e foto Carlo Alfieri

Riferimenti a varie brochoure.

Avvertenze

Il ritrovo per la partenza di ciascuna gita è previsto, salva altra indicazione, presso il parcheggio in Via Lancieri di Novara (vicino l'acquedotto).

I minorenni devono essere accompagnati dai genitori o da altra persona adulta delegata .

Le ore di percorso descritte sul programma s'intendono A/R escluse le soste.

Gli accompagnatori sono a disposizione per dare qualsiasi delucidazione a quanti ne faranno richiesta.

I partecipanti alla gita hanno l'obbligo di attenersi alle direttive del capogita, il quale, ha la facoltà di apportare qualsiasi modifica all'itinerario del programma per tutelare la loro incolumità e per un miglior svolgimento della stessa.

I partecipanti alla gita s'impegnano ad osservare il Regolamento ed esonerano l'U.O.E.I. ed il capogita da ogni responsabilità per eventuali infortuni che si venissero a verificare prima, durante e dopo le gite sociali.

L'iscrizione alla gita deve essere confermata entro il giovedì precedente l'uscita, pena l'esclusione.

Coloro che non si presentano alla partenza senza averne informato la segreteria saranno tenuti a versare l'intera quota.

NB: Si RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITÀ PER L'ISCRIZIONE CHE DEVE ESSERE FATTA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA PENA L'ANNULLAMENTO DELLA STESSA SE NON VIENE RAGGIUNTO UN MINIMO DI 40 PARTECIPANTI.

Legenda difficoltà escursione:

T: turistico. Dislivello max. 400//500 su strade forestali e sentieri ben evidenti per 2/3 ore di cammino

E: escursionistico. sono i percorsi più diffusi. Non ci sono limiti: dal sentiero difficile ed esposto a brevi tratti pendii anche ripidi con brevi tratti su roccia dove usare le mani e brevi tratti attrezzati con corde o pioli senza bisogno dell'attrezzatura da ferrata. Buon senso dell'orientamento e conoscenza dell'ambiente montano con calzature ed equipaggiamento adeguato.

EE: escursionisti esperti. Con difficoltà superiori al precedente sia per dislivelli che tempo di percorrenza

in ambienti più impegnativi. Richiedono esperienza di montagna e dell'ambiente alpino, passo sicura e

Assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura adeguata e buona preparazione fisica.

EEA: con attrezzatura. Oltre a quanto previsto per il livelli EE occorrono anche i dispositivi di autoassicurazione (imbracatura, moschettoni, dissipatore, cordini) ed una preparazione fisica adeguata.

CIASPE

Sono gli attrezzi invernali che consentono agli escursionisti di camminare sulla neve. Fondamentalmente la camminata non si differenzia da quella estiva, l'importante è tener presente il loro ingombro perché pestare una racchetta con l'altra significa fare un capotombolo con le conseguenze che variano con il percorso.

Vanno sempre abbinati ai bastoncini con la rotella grande per la neve, oltre ad aiutare nelle salite danno maggior equilibrio al corpo e permettono di evitare molte cadute.

Il materiale da indossare deve sempre essere impermeabile, dai pantaloni o, in mancanza, indossare ghette per impedire alla parte bassa di bagnarsi. Indossare gli indumenti superiori "a cipolla", ovvero giacca a vento imbottita, maglione in pile, camicia in flanella o pile e guanti imbottiti.

Bisogna tener presente che lo sforzo praticamente raddoppia. Occorre perciò cominciare con dislivelli limitati per assuefarsi al diverso modo di camminare. E' bene che le ciaspe abbiano nella parte a contatto con il suolo le punte per fare presa su eventuali tratti ghiacciati.

Considerando il dispendio di energie è bene fare un'abbondante colazione e **non** dimenticare che in inverno si deve introdurre la stessa quantità di liquidi dell'estate.

Per il tipo di racchette da usare occorre tener presente del proprio peso corporeo. Alle donne, in genere più leggere, abbisognano ciaspe più piccole e leggere. In caso di affondamento bisogna togliersi lo zaino e usare i bastoncini di traverso per nuotare sulla neve fino ad estrarre le racchette dal buco nel quale si è sprofondati.

LA PREVISIONE LOCALE DEL TEMPO

TEMPO STABILE BELLO: La pressione è ALTA. La temperatura è bassa in inverno e alta in estate. Il cielo è azzurro o grigio chiaro al sorgere del sole. In pianura si formano foschie dense. Le nubi, quando ci sono, possono essere di tipo alto a forma esile, quasi trasparente, e/o di tipo basso a forma di cumulo che non aumenta molto di dimensione e sparisce la sera.

TEMPO BRUTTO: La pressione è normalmente BASSA. L'umidità è alta. Temperatura in diminuzione in estate ed in aumento in inverno. Il cielo è, in casi di schiarite, azzurro carico, rosso al sorgere del sole. Il sole tramonta dietro una cortina di nubi. Le nubi non danno indizio di dissoluzione ma progressivamente coprono tutto il cielo.

VARIABILE TENDE A PEGGIORARE: La pressione diminuisce. Temperatura in diminuzione in estate ed aumenta in inverno. L'umidità aumenta. Il cielo in montagna è azzurro molto tenue, tendente al celeste-grigio, in pianura biancastro. Si possono osservare aloni intorno al sole o alla luna. Nubi alte (cirri, cirrostrati) provengono dai quadranti meridionali (SE, S, SW). Al tramonto l'orizzonte è pieno di nubi.

VARIABILE TENDENTE A MIGLIORARE: La temperatura e l'umidità sono in diminuzione in inverno, in estate la temperatura aumenta e cala l'umidità. Il cielo è coperto al mattino. L'alba è grigia ed il tramonto è sereno. L'orizzonte è scoperto, specialmente dalla parte da cui provengono le nubi. Queste si rompono qua e là e si vede l'azzurro intenso del cielo.

CARTE TOPOGRAFICHE – ORIENTAMENTO

Le più usate sono in scale 1:25000 (1 cm. sulla carta corrisponde a 250 mt. Sul terreno) e 1:50000 (1 cm. = 500 mt.), ma ce ne sono anche in scale 1:30000 (1 cm. = 300 mt.) e 1:33000 (1cm. = 330 mt.). Dà un'idea approssimativa della lunghezza del percorso.

La legenda è fondamentale in quanto vi sono riportati i simboli delle strade (principali in giallo, secondarie, mulattiere), dei sentieri in rosso (facili, difficili, tracce di sentieri, ferrate), passi e forcelle, case, chiese, capitelli, rifugi, bivacchi, sorgenti, ecc.

Idrografia: sono riportati i fiumi, laghi, torrenti, ruscelli, ghiacciai, cascate, acquitrini, ecc. in colore azzurro.

Colorazione: gradazioni di marrone indicano le quote più elevate, le tonalità di verde (lo scuro per i boschi – Talvolta con rappresentata l'essenza arborea – il chiaro per i prati).

Le **Quote** sono indicate in metri e sono riportate per i punti più importanti (cime, colli, laghi, rifugi), utile per una valutazione dei tempi di percorrenza unitamente alla Scala della carta topografica.

Le **Curve di livello** uniscono con una linea (in genere di colore marrone chiaro) i punti con la stessa quota e sono tracciate ad intervalli di livello (25 mt. nella scala 1:25000 – 50 mt. nella scala 1:50000). Le quote con linea più marcata indicano le centinaia e si trova scritta anche la quota relativa.

Danno un'idea della conformazione della pendenza del terreno: curve fitte = maggiore pendenza.

Ecco uno dei motivi per i quali viene fornita una fotocopia della zona da percorrere con evidenziato il percorso. Nell'escursione non si deve andare al traino dell'accompagnatore: si deve imparare a contare su sé stessi. La montagna va considerata un ambiente ostile e perciò bisogna sempre sapere dove ci si trova, sapersi orientare in caso di scarsa visibilità o quando si è perso il contatto con il gruppo evitando fatiche inutili e brutte esperienze.

Prima dell'escursione è bene studiare l'itinerario sulla carta topografica (va orientata verso Nord – una piccola bussola può bastare) memorizzando la direzione e l'andamento del sentiero, i bivi, la pendenza zone boschive o rocciose, costruzioni, laghetti, ecc.

Nell'escursione, al minimo dubbio, usare la carta osservando le zone circostanti per individuare quegli elementi che possono essere utili. Sulle biforcazioni, se possibile, costruire un "ometto" di pietre o segnare una freccia sul terreno o legare un nastro colorato su un tronco (ricordarsi di toglierlo al ritorno).

Sentieri Alpini: sono percorsi esclusivamente pedonali, situati ad altitudine normalmente superiore a 1000 mt., che si sviluppano fuori dei centri abitati e che consentono di accedere a rifugi alpini di alta montagna, a bivacchi fissi d'alta quota, a luoghi di particolare interesse naturalistico, ambientale, storico, turistico e alpinistico.

Sono sentieri attrezzati e vie ferrate gli itinerari che si svolgono in zone rocciose o pericolose e che, per motivi di sicurezza, sono stati attrezzati con impianti fissi quali corde, scale, pioli e simili.



PREVISIONI METEO

- Dolomiti meteo: Registrazione: 0436 780007 www.arpa.veneto.it
Self-fax 0436 780008 opz. 0 www.meteoalpin.com
- Meteo Trentino: Registrazione: 0461 238939 www.meteotrentino.it
Self-fax. 0461 237089
- Meteo AltoAdige: Registrazione e fax on demand: 0471 271177 www.provincia.bz.it/meteo
o 0471 270555
- Meteo Friuli V.G. Self-fax 0432 542023 www.osmer.fvg.it
Numero verde. 800860577

PRIMA DI AVVIARSI

Verificare che le *condizioni metereologiche* siano corrette. Inatteso peggioramento in arrivo o rialzo delle temperature (rinunciare o scegliere un itinerario di minore difficoltà) o vento forte (scegliere un percorso che non preveda il passaggio su creste esposte).

Se c'è molta più neve fresca di quella data dal bollettino, si deve valutare le capacità del gruppo e nel caso optare per un percorso a quote inferiori.

Quantità critica di neve fresca:

30 – 50 cm. In condizioni favorevoli (niente vento e buon consolidamento).

20 – 30 cm. In condizioni medie.

10 – 20 cm. In condizioni sfavorevoli (vento e cattivo consolidamento).

Presenza di lastroni da vento: la loro presenza può essere uno dei fattori necessari per il distacco di valanghe. I “lastroni soffici” e poco spessi trasmettono più facilmente le sollecitazioni ad eventuali strati deboli presenti in profondità.

Fessure recenti: nel manto nevoso è indice di rotture parziali o movimenti lenti accelerati che si possono trasformare in valanghe.

Valanghe a lastroni recenti: la presenza distacchi su pendii simili (come quota, esposizione e caratteristiche morfologiche) a quelli da attraversare è un chiaro indice di instabilità.

Fattore umano: valutare le condizioni fisiche e psicologiche dei partecipanti, prestare attenzione alle dinamiche del gruppo che si innescano inconsciamente (sindrome del lupo, effetto gregge). *La presenza di altre persone o gruppi su pendii critici può essere un grave fattore di rischio.*

IN CASO DI INCIDENTE DA VALANGA

➤ Chiamare il 118 e fornire tutte le informazioni necessarie (luogo dell'incidente, numero

di persone coinvolte, ARVA sì/no).

➤ Segnalare il luogo di scomparsa dei travolti.

➤ Se si dispone della dotazione individuale (ARVA, pala e sonda) commutare l'ARVA su

Ricezione ed iniziare la ricerca (anche a vista/udito).

➤ Liberare dalla neve i travolti rinvenuti (prima testa e torace).

➤ Se privi di conoscenza evitare di muoverli prima dell'arrivo dei soccorsi.

➤ Individuare il punto di atterraggio dell'elicottero.

ESCURSIONE

1.- Una certa dose di allenamento non guasta mai. All'inizio della stagione sarebbe bene un consulto medico per conoscere se esistono limiti all'attività in quota adottando le necessarie precauzioni.

2.- Preparato il percorso sulla carta topografica, prevedere i punti di sosta (comunque 5/10 minuti ogni ora di cammino). Valutare i tempi di percorrenza in funzione dell'ora di partenza: il buio è sempre in agguato.

3.- Lasciare informazioni su dove si va e con chi (obbligatorio se si dovesse uscire da soli) e lasciare segni del proprio passaggio sui libri dei rifugi, bivacchi e di vetta.

4.- Mettere nello zaino l'abbigliamento adeguato alla stagione ed alle previsioni meteo (un temporale potrebbe sempre essere in agguato. Rinunciare se è previsto brutto tempo o ridurre il percorso.

5.- Avviarsi piano! Bisogna dare modo ai muscoli di scaldarsi e dopo mantenere un ritmo costante calcolando 300/350 mt/ora in salita e 400/450 mt/ora in discesa. Bisogna mantenere una cadenza tale da consentire all'arrivo un buon 30 % di energie di riserva. A quote alte, la rarefazione dell'ossigeno riduce la forza muscolare e causare sintomi del “mal di montagna” (mal di testa, colpi di tosse, nausea e vomito, malessere generale o debolezza) per questo occorre subito scendere di quota.

Prestare attenzione al ritmo cardiaco (non deve superare 130 pulsazioni/minuto) bere spesso (almeno 2-3 litri per escursione – con sorsi brevi). Per riavere energie sono consigliati cioccolato, frutta, biscotti, ma mai zucchero puro. Banditi alcolici, mai in inverno, essendo vasodilatatori accentuano la dispersione calorica – con vento la sensazione del freddo si moltiplica per 10, con umidità per 14.

6.- In caso di temporali evitare i luoghi più elevati come creste, punti esposti, cime: distanziare le persone di una trentina di metri,

evitare anche le pareti verticali (un fulmine sulla parete può provocare uno scroscio di rocce. Evitare i margini del bosco con alberi d'alto fusto. **In casi estremi rannicchiarsi a "palla"**.

7.- In caso di emergenza o se ci si è persi non fare affidamento sul cellulare: spesso non c'è alcun segnale di campo.

8.- In caso di incontri indesiderati con qualche animale o insetto, Zecche in testa, è bene recarsi al Pronto Soccorso per verificare se esiste il rischio di "animale infetto" dalle conseguenze spesso pericolose. Per le vespe bisogna avere la forza di gettarsi per terra e coprirsi il capo con le mani ritirate dentro le maniche e stare assolutamente fermi. Non fuggire, il movimento le rende più aggressive.

Le vipere: aggredisce solo se molestata. Fugge spesso prima di scorderla. Il veleno è raramente mortale, solo se si viene morsi al collo o al volto, ai bambini, alle persone anziane o deboli. L'importante è recarsi al più presto al Pronto Soccorso restando calmi: il veleno entra in circolo più lentamente, muovendosi il *meno possibile* e legando con fazzoletto o altro a monte del morso rilasciando ogni 10/15 minuti, non bere alcolici.

9.- Il passo va impostato sul dislivello (salita o discesa). In salita non guardare verso l'alto ma dove si mettono i piedi e regolare il passo in base alla pendenza: più è ripida più deve essere corto, lento e cadenzato. Si evitano così dispendio di energie, fiatone e aumento dei battiti cardiaci. In discesa non lasciarsi trascinare dalla forza di gravità, piegare le ginocchia per abbassare il baricentro e tenere il corpo perpendicolare al terreno.

SCALA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE

Scala del Pericolo	Probabilità i distacco di valanghe	Indicazioni per alpinisti escursionisti e sciatori fuori pista
1 DEBOLE	Il distacco è in genere possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti su terreno ripido estremo. Sono possibili solo piccole valanghe spontanee (così detti "scaricamenti".	Condizioni in genere sicure per le uscite sciistiche.
2 MODERATO	Il distacco è possibile specie con un forte sovraccarico sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi distacchi spontanei di valanghe.	Condizioni favorevoli per gite ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
3 MARCATO	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico specie su pendii ripidi indicati. In alcune situazioni sono possibili valanghe.	La possibilità per gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
4 FORTE	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico specie su pendii ripidi indicati. In alcune situazioni sono possibili valanghe.	La possibilità per gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
5 MOLTO FORTE	Sono da aspettarsi molte molte grandi valanghe spontanee anche su terreno moderatamente ripido.	Le gite sciistiche non sono in genere possibili.

CIASPE E IL FATTORE VALANGHE

Il potenziale pericolo di valanghe si ha dove il manto nevoso ha un'inclinazione di almeno 30°. Le cosiddette "valanghe a lastroni" sono quelle che interessano tutti coloro che praticano le varie discipline sportive fuori pista.

La maggior parte dei distacchi è provocata dal sovraccarico causato dalle persone stesse che causano la rottura all'interno del manto nevoso.

! – Un escursionista a piedi produce sulla neve un forte sovraccarico come anche 2 o più sciatori che non tengono le distanze si sicurezza (> o = a 10 mt.).

Sovraccarico:

Forte: gruppo compatto di sciatori, mezzo battipista, uso di esplosivi, escursionista

senza sci.

Debole: singolo sciatore.

Grado 3: scegliere escursioni di difficoltà limitata.

Grado 4 o 5: rinunciare alle escursioni o scegliere percorsi poco impegnativi con pendii a pendenza inferiore ai 27°, nel bosco senza interferenze da pendii vicini,

PRIMA DI PARTIRE

Consultare guide, cartografie, informazioni locali per il percorso scelto e le sue difficoltà.

Informarsi sulle condizioni nivometeorologiche e sulle condizioni di stabilità del manto nevoso consultando i bollettini meteo e sulle valanghe regionali.

Internet: www.arpa.veneto.it

Risponditori telefonici:

Dolomiti: 0436 780007 Opzione 1: dolomiti meteo Opzione 2: dolomiti neve e valanghe.

Trento: 0461 238939

Bolzano: 0471 270555

F.V.G.: 800860577 (numero verde)

Tirolo: +43 521 581 859 503

Corinzia: +43 463 5361 588

SMS : (in abbonamento) inf. 0436 755711.

EQUIPAGGIAMENTO

LO ZAINO

Considerato il dispendio di energie bisogna evitare che sia troppo pesante: il massimo dovrebbe essere 1/10 del proprio peso.

Lo zaino deve essere capiente: per un'escursione giornaliera è sufficiente una capienza di 40/50 litri. Spallacci larghi e imbottiti per una migliore distribuzione del peso sulle spalle. Dorso imbottito con telaio rigido interno tale da consentire un minimo di aerazione e buona distribuzione dei pesi. Cintura ventrale a sgancio rapido: lo mantiene fisso sulla schiena ed in caso di caduta in discesa evita che piombi in testa e trascini ulteriormente.

Contenuto dello zaino

- giacca a vento
- un maglione o pile (o due leggeri per l'uso detto "a cipolla").
- Un poncho o altro materiale per la pioggia secondo le proprie esigenze ed il copri zaino impermeabile.
- Per il trekking: biancheria intima e camice di ricambio contenuti in un sacchetto impermeabile.
- Contenitore per alimenti in plastica rigida.
- Occhiali protettivi, crema protettiva, stick per labbra, berretto.
- Copia tessera sanitaria, medicinali personali, piccolo pronto soccorso e documenti personali.
- Coltello multiuso, torcia, fischietto per chiamate d'emergenza e se possibile telo termico.

Abbigliamento

Calzoni lunghi (ridurre rischio Zecche e lesioni per roccette sporgenti o transito tra i pini mughì – scarponi semirigidi con suola ben scolpita a caviglia alta, comodi (non troppo giusti né troppo grandi – i piedi si ingrossano fisiologicamente durante la giornata).

Se non si dispone dei materiali traspiranti e tecnologicamente validi: una camicia di flanella e due paia di calzettini: prima quelli di cotone e poi quelli di lana (sconsigliati a causa delle zecche) senza alcun motivo in rilievo. Evitare il colore "verde", deve esserci contrasto con l'ambiente.

Alimentazione

Deve consistere in cibi facilmente consumabili nelle soste:

Energetici – il fabbisogno calorico può anche raddoppiare sotto sforzo o in condizioni ambientali avverse.

Digeribili – sotto sforzo ed in quota la digestione è più lenta e difficile.

Non appesantire troppo lo zaino.

Menu ideale per l'escursione di una giornata:

Prima colazione: latte fresco o the con miele, pane biscottato con burro e marmellata, un bicchiere di succo di frutta.

Nello zaino: pane, biscotti, crackers più digeribili e conservabile del pane.

prosciutto crudo magro, formaggio grana.

Frutta fresca e secca (nocciole, noci, albicocche)

Succhi di frutta, the, acqua (se si rimane senza, evitare di bere quella superficiale (da ruscelli, ecc.)..

Tavolette a base di muesli, marmellate e cioccolate monodose.

Evitare bevande gassate e cibi in scatola con contenuto oleoso.

Non portate zaini o pesi sul petto: la cassa toracica si espande in avanti ed un peso potrebbe bloccare la respirazione.

COMPORAMENTO IN MONTAGNA

1.- Non abbandonare rifiuti. Sono altamente inquinanti per il suolo e l'acqua. Spesso sono pericolosi per gli animali.

2.- Evitare rumori inutili: Provocano disturbo agli animali e a chi vuole godersela quiete della montagna (si può incorre in sanzioni onerose).

3.- Rispettare gli animali, specie i più piccoli, non toccare i cuccioli (la madre potrebbe non riconoscerli ed abbandonarli, i cani vanno tenuti al guinzaglio.

4.- Non danneggiare o asportare fiori e bulbi e alberi, la legge ne tutela il rispetto (specie nei parchi), la raccolta dei funghi è regolamentata.

5.- Non asportare rocce, minerali, fossili, sono testimonianze della storia della terra e non vanno distrutte o disperse.

6.- Evitare di far rotolare pietre, le conseguenze sono immaginabili.

7.- Seguire sempre i sentieri: sono segnati in rosso-bianco-rosso per terra, su rocce o alberi.

8.- Non percorrere le ferrate senza l'equipaggiamento previsto (casco, imbracatura, cordino).

9.- Rispettare i bivacchi le malghe e la segnaletica e le baite incustodite non lasciando disordine, fuochi non spenti, ma in condizioni migliori.

10.- Cerca di conoscere l'ambiente montano ed i suoi elementi.

11.- Dove possibile, preferisci l'avvicinamento a piedi e non con l'autovettura.

12.- Adoperati perché anche gli altri frequentatori della montagna rispettino queste norme.

CHE CALDO FA!

Tralasciando i meccanismi fisico-chimici che avvengono nell'organismo per difendersi dal caldo, conviene concentrarsi sul modo per difendersi al meglio.

L'errore più grave durante l'escursione è quello di bere poco: non si pensi di ricorrere a questo sistema come cura dimagrante. Con il sudore si eliminano anche sali minerali, primo il potassio, pena la pericolosa disidratazione.

Bisogna fare una distinzione tra caldo secco e caldo umido. Il Caldo umido è il nemico del sudore, perché riduce la sudorazione, quando l'organismo ha più bisogno di eliminare il sudore in eccesso. Le perdite idrosaline, acqua e sali minerali, vanno reintegrate soprattutto con i sali minerali. Gli escursionisti anziani devono tenerne particolarmente conto ed anche i bambini, perché più sensibili alle variazioni termiche, avendo il centro di regolazione termica meno efficiente.

EFFETTI PERICOLOSI DEL CALDO (30°-35°)

CRAMPI: sono legati ad una cattiva circolazione del sangue con conseguente carenza di ossigeno ai muscoli, specie quando si svolge un'attività fisica. Per prevenirli non bisogna esagerare con gli sforzi (vale in particolare per gli "sportivi della Domenica") occorre perciò reintegrare i liquidi ed i Sali minerali persi con prodotti specifici.

COLASSO DA CALORE: quando si suda troppo, il sangue circolante diminuisce. Nei casi più gravi si può avere anche perdita di coscienza dovuta a shock. Nelle fasi iniziali ci si sente deboli e si suda profusamente. Il battito cardiaco tende poi a rallentare, la pressione arteriosa scende e la pelle diventa fredda.

Conviene sempre chiamare l'ambulanza e, nell'attesa, mettere la persona sdraiata con i piedi più sollevati rispetto alla testa.

COLPO DI CALORE: è il pericolo più grave dovuto al mancato smaltimento del calore. Prima si blocca la sudorazione e la pelle diventa calda e secca. Il cuore batte sempre più velocemente, il respiro si fa affannoso e la temperatura corporea sale vorticosamente. Il colpo di calore deve essere trattato precocemente. Da "Sapere e Salute" n. 4-1996

SOCCORSO ALPINO

Numeri per attivare il Soccorso Alpino:

Italia: 118

Austria: 140

Slovenia: 112

Alla chiamata:

- Comunicare le proprie generalità, il luogo da dove si chiama e il numero del telefono.
- Riferire dove è accaduto e cosa ed a che ora.
- Specificare numero e condizione degli infortunati.
- Dare le condizioni meteo del luogo e la visibilità.
- Attendere eventuali istruzioni ed attendere in modo da fornire altri ragguagli.
- Se vi siete persi, mantenete la calma: cercate un luogo sicuro o restate dove siete.

Segnali per chiedere soccorso:

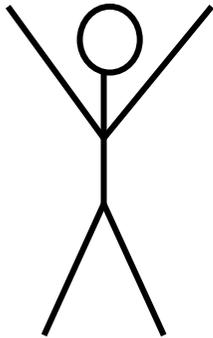
Se il cellulare è fuori campo, usare il "segnale convenzionale" di soccorso: ripetere 6 volte in un minuto (1 ogni 10 secondi) una segnalazione acustica (fischietto) o luminosa (specchio o torcia) a cui far seguire una pausa di un minuto. La risposta di ricevimento della richiesta sarà un segnale acustico o luminoso ripetuto 3 volte il minuto (1 ogni 20 secondi), un minuto di pausa prima di ripetere.

- **Cosa non fare assolutamente**
- Non richiamare l'attenzione dei soccorritori, se non necessario, sbandierando fazzoletti, maglioni o altro.
- All'arrivo dell'elicottero tenere i bambini per mano ed i cani al guinzaglio.
- Allontanare dalla zona d'atterraggio tutto ciò che può volare spinto dallo spostamento dell'aria del rotore.

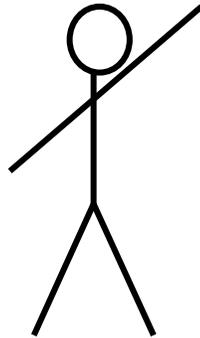
POESIA

- Non avvicinarsi **mai** all'elicottero, saranno i soccorritori a provvedere all'evenienza.

Il Soccorso Alpino è svolto dal C.N.S.A.S.. I segnali per confermare o meno la richiesta di Soccorso sono:



Occorre soccorso



Non occorre soccorso

AL COMPEGATTI DAI CIELI PERVENCA

E DAI FIORI SCARLATTI

UNA SERPE UN CERBIATTO

E' LA VITA NEL PRATO.

TRA L'ORTICA PUNGENTE

E IL VOCIAR DELLA GENTE

CHE IL PRANZO E' PRONTO

IL PROFUMO SI SENTE.

I CAVALLI SON STANCHI

MA STANNO A GUARDARE

UN FALCHETTO CHE IN ALTO

CONTINUA A VOLARE.

TRA QUESTO E QUANT'ALTRO

IL PENSIERO MI HA DATO

DI SCRIVER QUALCOSA

CHE AVEVO SCORDATO.

AURELIA BOGO

INCISA SU TAVOLA DI LEGNO ALLA MALGA
CAMPIGAT ALLA F.LA CESURETTE TRA LA VAL GARES E
LA VALLE DI

S. LUCANO.