

I consigli dei CAI per escursioni in sicurezza

Ci sembra doveroso, anche dopo gli eventi dolorosi che hanno caratterizzato le ultime notizie relative alle escursioni in montagna, ribadire alcuni consigli per gestire con sicurezza delle giornate che dovrebbero vedere del sereno divertimento nella natura e non cadere nel dolore e nella disperazione

Con il sovraffollamento estivo delle montagne tornano purtroppo anche gli incidenti. Disavventure, a volte tragiche, che potrebbero essere in gran parte evitate dagli escursionisti, esperti o improvvisati, seguendo cautela, attenzione e semplici accorgimenti. Il 75% degli infortuni estivi sulle vette, infatti, sono causati non da scalate impervie, come sono purtroppo gli ultimi episodi, ma da "banali" scivolamenti sui pendii.

Consigli efficaci per chi ha intenzione di trascorrere la giornata in montagna si trovano innanzitutto sul sito di "Montagna amica e sicura", il progetto di prevenzione e sicurezza del Cai, Club alpino italiano e del Soccorso alpino.

In primo piano comunque mettiamo la consapevolezza ed il buon senso!

Occorre infatti conoscere se stessi e programmare escursioni leggermente al di sotto dei propri limiti. Usare il buon senso nello scegliere le mete e nel definire l'impegno, mai sottovalutare l'escursione.

Fondamentale è quindi informarsi sulle previsioni meteo, tenendo ben presente, però, che le condizioni climatiche in montagna possono subire variazioni improvvise. Per questo è bene portare con se anche un abbigliamento integrativo, come una giacca impermeabile, se il tempo dovesse peggiorare e partire di buon'ora, in modo da non trovarsi lontani dal luogo di origine se si verificasse un temporale estivo nel pomeriggio, mentre, se le condizioni meteo dovessero peggiorare poco dopo l'inizio dell'escursione, sarebbe meglio ritornare velocemente al punto di partenza.

E' necessario, poi, prepararsi all'escursione studiando approfonditamente l'itinerario. Se non si è prenotata una guida, vanno consultati libri di guide turistiche o siti Internet per individuare le effettive difficoltà tecniche del percorso. Informazioni si possono avere anche contattando gli operatori delle categorie locali: Guide, Operatori Soccorso, Gestori Rifugi..

Insidie si possono nascondere nei percorsi apparentemente più semplici. Bisogna quindi equipaggiarsi con calzature adeguate con suola scolpita antiscivolo. Buona norma sarebbe anche dotarsi di una bussola e della carta topografica del luogo scelto per l'escursione, nonchè di un buon altimetro, fondamentale per fare orientamento con la carta topografica. **I più efficienti possono usare i moderni GPS con percorsi già tracciati od affidarsi al nuovo programma del CAI Nazionale GeoRes. Ricordatevi che con un GPS si può fornire ai soccorritori la posizione esatta.**

Alta raccomandazione utile è quella di prestare la massima attenzione ai percorsi senza allontanarsi troppo dalla strada battuta. I percorsi del Cai, allo scopo di garantire una maggiore sicurezza, sono numerati e segnati.

Ciò che gli escursionisti non devono senz'altro mai dimenticare prima di mettersi in marcia è il telefono cellulare. In caso di rischio o pericolo, la prima cosa da fare, infatti, è chiamare soccorso al 118.

Per poter affrontare situazioni di emergenza, lo zaino andrebbe poi riempito con bottiglie d'acqua, un telo termico e una lampada frontale, oltre a un kit per il pronto soccorso.

Mai intraprendere scalate o escursioni da soli.

Ricordatevi infine che rinunciare ad una escursione o al proseguimento della stessa perché sono nate difficoltà impreviste, consente di non affrontare rischi eccessivi e da la possibilità di riprovarci!