

LA MONTAGNA IN 10 PASSI

1. L'abbigliamento preferibile è quello "a strati" che vengono tolti o rimessi a seconda delle necessità. Cappello per ripararsi dalle insolazioni e occhiali avvolgenti o con le protezioni laterali che proteggano gli occhi dai raggi solari e dal riverbero delle rocce o della neve. Scarponi o scarpe da trekking possibilmente alte sino a coprire la caviglia.
2. L'alimentazione è importante: l'ideale è una prima colazione a base di carboidrati e cioè a base di pane, cereali, fette biscottate. Durante la salita è consigliato fermarsi per delle pause, a circa un'ora di distanza le une dalle altre, e alimentarsi con carboidrati, proteine e zuccheri come ad esempio un panino al prosciutto o al formaggio oppure un frutto: l'importante è mangiare poco ma sovente. Bisogna anche prestare attenzione alle bevande, tra il mezzo litro ed il litro ogni tre ore di bibite analcoliche non gassate, al fine di reintegrare i liquidi sotto forma di acqua con l'aggiunta di sali minerali per reintegrare quanto perso durante la respirazione e la sudorazione, soprattutto in inverno quando l'aria è più secca.
3. Prima di partire per un'escursione, fissare il tracciato del percorso, consultando itinerari e guide perché gli Enti preposti cercano di aumentare i tracciati anche per i disabili. Verificare sempre il bollettino meteo della zona. Essi hanno raggiunto un alto grado di attendibilità e normalmente le previsioni sono sicure a 48 ore.
4. È bene ammirare la flora e la fauna nell'ambiente in cui vivono: evitate di portarvi a casa souvenir floreali o piccoli animali (lumache, rane, ecc...). La flora è di norma protetta tutta e indistintamente sia attraverso leggi regionali e nazionali ma anche attraverso l'applicazione di norme che derivano dal buon senso e dalla buona creanza.
5. Accendere fuochi è sempre un rischio: una folata di vento inaspettata, qualche scintilla incontrollabile, una distrazione potrebbero provocare un incendio e trasformare un'allegria giornata in montagna in una tragedia. Per prevenire tali evenienze in molte Regioni italiane è vietata l'accensione di fuochi a meno di 50 metri da un'area boscosa. In periodi di forte siccità l'accensione di fuochi è sempre proibita.
6. In montagna, la maggior parte degli incidenti è dovuta a cause che potrebbero essere definite "banali" come la perdita di orientamento, la scivolata su di una pietraia, un equipaggiamento non idoneo. Un altro fattore causa di incidenti è la troppa sicurezza in se stessi e la ripetibilità dei gesti che portano ad una certa superficialità di valutazione e all'errore umano.
7. Il rispetto della montagna inizia prima di scendere dalla propria autovettura. Infatti la prima azione rispettosa nei confronti della montagna e dell'ambiente è quella di lasciare la propria autovettura nei parcheggi autorizzati e non in mezzo ai prati, nei boschi, lungo il bordo di ruscelli o torrenti.
8. Occhio agli insetti: in quota le punture possono essere di api, vespe o calabroni. Estrarre il pungiglione (se c'è) con un ago o con una pinzetta. Non schiacciare la puntura, lavare abbondantemente con acqua e sapone e applicare infine una pomata antistaminica o dell'ammoniaca.
9. Nell'eventuale richiesta di aiuto (normalmente al 118) bisogna seguire una prassi ben precisa che permetta ai soccorritori di poterci aiutare. Cosa viene generalmente chiesto alla chiamata? Chi sei e da dove chiami (numero di telefono). Dove è successo l'incidente (qualunque punto di riferimento può essere importante). Dove si trova l'infortunato in quell'esatto momento. Cosa è accaduto (incidente, malore). Quante persone sono coinvolte se si tratta di un incidente plurimo. Sesso, età del o dei paziente/i. Se l'infortunato è cosciente. Se sta respirando. Non riaggianciare sino a quando non è l'operatore a richiederlo. Attenzione: il cellulare non è un'assicurazione sulla vita, non bisogna cioè sentirsi sicuri e protetti da esso: può non funzionare, con il freddo le batterie si scaricano facilmente e molte zone non sono coperte dal segnale.
10. Ancora una volta: gli avanzi devono essere riportati a casa. Sempre! I rifiuti che produce un escursionista sono formati perlopiù da carta e involucri vari, sacchetto di plastica, bottiglietta dell'acqua. Non implicano dunque nessuno sforzo fisico e non ingombrano.

