Scritto da Red.
Domenica 14 Agosto 2016 10:30



AVELLINO – Le località montane offrono dei panorami di straordinaria bellezza e la possibilità di rilassarsi e divertirsi facendo sport ed escursioni e, perché no, trovare buoni funghi ed altri prodotti che madre natura offre. Ma talvolta possono diventare dei luoghi di pericolo soprattutto a causa di nostri comportamenti imprudenti. L'idea di smarrirsi in una foresta incantata e misteriosa ci è sempre parsa un'avventura emozionante ma nella realtà perdersi in un ambiente naturale a noi sconosciuto è un'esperienza alquanto spaventosa e pericolosa.

Evitare di perdersi – si legge in un comunicato dell'Arma – è comunque possibile con una buona pianificazione e una serie di strumenti, tecnologici e non, che possono non solo aiutarci a ritrovare la strada, ma anche ad avvisare i soccorsi in caso di pericolo e a segnalare la propria posizione. Se avete in procinto un'escursione o anche solo una passeggiata in un ambiente naturale, seguite questi semplici consigli per vivere la vostra esperienza nel modo più piacevole possibile ed per evitare che si trasformi in un "giorno da dimenticare":

- non avventuratevi mai da soli;

- per ogni evenienza, prima di partire informate qualche familiare o conoscente circa la meta da voi scelta, l'ora del ritorno e l'itinerario che intendete seguire;

- prima di affrontare una escursione in montagna è importante alimentarsi correttamente, per non andare incontro ad uno stato di sfinimento durante l'attività fisica, e dosare lo sforzo in base al proprio allenamento;

- cercate sempre di non partire troppo tardi per non ritrovarvi nel bosco dopo il tramonto: se perdeste l'orientamento quando comincia a farsi buio potreste farvi prendere dal panico e commettere errori di valutazione;

- portate nello zaino tutto l'occorrente necessario: è meglio avere un chilo in più di materiale che non userete che trovarvi senza niente in caso di necessità;

- attrezzatevi con un equipaggiamento adatto alle circostanze e indossate un abbigliamento con più capi sovrapposti che potete aggiungere o togliere facilmente a seconda della temperatura;

- prepararsi all'eventualità di perdersi: disporre di un kit di emergenza che deve comprendere alcuni medicinali di pronto soccorso ed una serie di cose utili per l'orientamento e la sopravvivenza: un fischietto, una corda, fiammiferi e accendino, una torcia, acqua, qualche alimento e, indispensabile, un Gps portatile con il quale possiamo segnalare un punto di riferimento (ad esempio dove abbiamo parcheggiato l'auto) e, qualora perdessimo l'orientamento, ci porterà a destinazione senza esitazione. Coloro che non posseggono e non intendono acquistare un navigatore Gps cartografico appositamente studiato per l'escursionismo possono arrangiarsi con lo smartphone dotato di Gps: esistono infatti delle applicazioni gratuite che possono essere un buon compromesso;

- prima di partire ricordatevi di ricaricare la batteria dei vostri dispositivi. Per maggiore sicurezza procuratevi anche un caricabatteria portatile (*power bank*).

Cosa fare quando ci si perde e (ancora) non si dispone di un dispositivo Gps?

Può capitare a tutti di perdersi in montagna, sia agli escursionisti esperti che ai principianti. Se capite di esservi davvero persi, seguite questi step fondamentali: fermatevi, pensate, osservate, pianificate. E soprattutto, mantenete la calma! Può sembrare più facile a dirsi che a farsi, ma se ci si lascia prendere dal panico si rischia di disperdere energia utile e di commettere errori a volte banali, che possono comportare conseguenze anche tragiche. Localizzate un punto comodo e soleggiato in cui sedervi a mangiare e a bere qualcosa e rilassatevi. A mente lucida e fresca provate poi a ritrovare l'orientamento. Se, nell'ipotesi peggiore, non siete proprio in grado

di ritrovare l'orientamento e il sole sta tramontando, è il momento di passare all'azione e di allertare il "112".

Per facilitare il ritrovamento potrebbe essere utile anche posizionarsi in un punto non coperto da alberi dove potete accendere un fuoco, appendere degli abiti colorati ad un albero: in questo modo avrete più possibilità di essere avvistati dagli elicotteri che sorvolano la zona. Se avete un fischietto con voi, utilizzatelo per attirare l'attenzione dei soccorritori o di altri escursionisti e indirizzarli verso il punto in cui vi trovate.

Prima che scenda l'oscurità è indispensabile anche prepararsi all'evenienza di trascorrere la notte nel bosco. Cercate un punto riparato dove passare la notte, e non sprecare eventuale acqua e cibo che si ha con se. Accendete un fuoco per la notte per avere una maggiore illuminazione e calore e tenere lontano gli animali. Durante la notte, la vostra priorità deve essere quella di mantenere il corpo al caldo: anche in estate le temperature notturne, soprattutto in alta quota, possono raggiungere valori molto bassi con il rischio di un'ipotermia; indossate quindi tutti i vestiti che avete a disposizione.

Sebbene possa essere un'esperienza davvero spaventosa, ricordatevi di mantenere i nervi saldi e un atteggiamento positivo.