



Escursioni a piedi
e in bici

Outdoor

CHF 19.80

BRUCHI VELENOSI IN SVIZZERA

Come comportarsi correttamente

ESCURSIONI CON BAMBINI PICCOLI

A cosa prestare attenzione

SICURI IN BICICLETTA TUTTO L'ANNO

I consigli degli esperti

FARE IL BAGNO IN UN LAGO DI MONTAGNA

Libertà senza limiti?

**LA CHECKLIST
PER LA CASSETTA DI
PRIMO SOCCORSO**

Escursioni a piedi
e in bici

Outdoor



Nota editoriale

Concezione e realizzazione: **Sacha Ercolani**
Redattore capo: **Sandra Egli**
Consulenza medica: **Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos**
Testi: **Team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Immagini: **Adobe Stock**
Direttori editoriali: **Simon Stauber und Reto Kammermann**
Stampa: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Non utilizzare le informazioni contenute in questa guida come esclusivo riferimento per prendere decisioni su aspetti relativi alla salute. In caso di malessere, contattare il proprio medico o farmacista. Per maggiori informazioni di carattere medico consultare la piattaforma www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed è la piattaforma multimediale online dedicata alla salute del Touring Club Svizzero.

Edizione 2024

Questa guida è sottoposta a revisione a intervalli irregolari.

ISSN 3042-4364

Editore:

Touring Club Svizzero TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefono 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch

Prefazione

Fare escursioni è un'attività che accompagna gli svizzeri lungo tutta la loro vita. Sin dalla nascita veniamo portati in montagna nello zaino e poi da pensionati continuiamo a percorrere con i nostri bastoni i sentieri gialli o, per i più energici, quelli con segnavia bianco-rosso-bianco. È questo lo sport popolare più amato in Svizzera, non è lo jass né lo sci.

In Svizzera, chi non fa escursioni va perlomeno in bicicletta. Negli ultimi anni, diventano sempre più numerosi i cicloamatori che passano dall'asfalto ai sentieri naturali. La convivenza tra escursionisti e ciclisti in montagna, nei boschi e sui prati non è sempre facile. Ma con la cortesia che contraddistingue noi svizzeri riusciamo a gestire anche quella.

Fare escursioni e andare in bici sono attività salutari. Probabilmente più salutari e meno pericolose di molti altri sport. Tuttavia, le attività all'aperto richiedono una certa preparazione e un buon equipaggiamento. In questa piccola guida troverete tutti i consigli e gli accorgimenti del caso. Vi auguriamo di trascorrere tante belle giornate di sole, non troppo calde né troppo fredde, in mezzo alla natura e all'insegna del rispetto reciproco tra escursionisti e ciclisti!



Jürg Wittwer
Direttore generale del
Touring Club Svizzero



Indice

- 10 Cinque ragioni per darsi alle escursioni
- 12 Cosa mettere nello zaino per un'escursione di un giorno
- 16 Camminare senza mal di piedi: ecco a cosa prestare attenzione quando si acquistano le scarpe
- 22 Indossare correttamente lo zaino da trekking: ecco come
- 26 Checklist per la cassetta di primo soccorso
- 30 Escursioni più sicure
- 34 Proteggersi dalle zecche: ecco come evitare di contrarre la TBE
- 38 Consigli per gli escursionisti alle prime armi
- 42 Attenzione: sui sentieri escursionistici gli animali hanno sempre la precedenza



26



42



50

- 46 Processionaria della quercia nei boschi: i peli velenosi irritano le vie respiratorie e la pelle
- 50 Camminare: un rimedio naturale per la salute
- 54 Maltempo in montagna: a cosa prestare attenzione durante un'escursione
- 56 A cosa prestare attenzione se ci sono anche dei bambini piccoli
- 60 Ferite da taglio: una cosa da nulla con gravi conseguenze
- 66 Fare il bagno in un lago di montagna: libertà senza limiti?
- 70 Consiglio per gli escursionisti: ecco come riconoscere l'acqua potabile
- 72 Fare escursioni in inverno rafforza il sistema immunitario?



66

- 78 Mal di montagna: arrivare fino in cima può essere pericoloso
- 82 Un incidente in montagna – e adesso?
- 86 Come reagire se ci si ferisce durante un'escursione?
- 92 Sicuri in bicicletta tutto l'anno: ecco cosa consigliano gli esperti
- 96 È tutta una questione di regolazione: ecco come procedere
- 100 Chi ha testa, la protegge
- 102 Come riparare la bicicletta da soli
- 106 Le 10 regole principe per chi va in mountain bike
- 110 Incidente in bici: cosa fare?



92



106

Cinque ragioni per darsi alle escursioni

L'escursionismo è un hobby bellissimo che ha numerosi effetti positivi sulla nostra salute fisica e mentale. Fatevi del bene e infilare le scarpe da trekking!

1. ESERCIZIO FISICO

Durante le escursioni si bruciano in media 350 calorie all'ora e si allenano molti muscoli contemporaneamente. Inoltre, il sistema cardiovascolare si rafforza e manda più sangue ossigenato a legamenti, tendini e articolazioni. Ha persino un effetto preventivo nei confronti dell'obesità e del diabete e regola la pressione sanguigna.

2. EQUILIBRIO

Le diverse superfici – terreni fangosi, rami sparsi in giro e sentieri di ghiaia – richiedono un certo sforzo al nostro corpo. Il cervello deve adattarsi via via alle nuove condizioni e così allena automaticamente il nostro senso dell'equilibrio.

3. OSSIGENO E VITAMINA D

Nel corso di un'escursione prolungata, l'organismo si rifornisce in abbondanza di ossigeno e vitamina D, con un ulteriore effetto positivo sull'intero sistema. In particolare coloro che nella vita di tutti i giorni passano poco tempo all'aria aperta noteranno la carica di energia che ne deriva.

4. FIDUCIA IN SE STESSI

Quando si raggiunge la vetta o la meta programmata, vengono rilasciati molti ormoni della felicità e ci si autorizza a esser fieri di sé. La distanza percorsa e la consapevolezza di ciò che si è riusciti a fare aumentano la fiducia in se stessi. Inoltre, l'escursione è un'occasione per staccare la spina e accantonare per un attimo lo stress della vita quotidiana.

5. RELAZIONI INTERPERSONALI

Se non ci andate da soli, l'escursione è un'occasione per rafforzare le relazioni interpersonali. In genere, quando ci si muove è più facile aprirsi con gli altri e si è meno distratti del solito da smartphone e altri dispositivi. Inoltre, il fatto di condividere il tragitto e raggiungere insieme la meta crea un legame.



A red backpack with black straps is hanging from a horizontal wooden log. The log is supported by a vertical wooden post. The background is a dense forest with green foliage and tree trunks. The ground is covered in brown pine needles and leaves.

COSA METTERE nello zaino per un'escursione di un giorno

Per far sì che nulla vada storto, si deve pianificare e preparare bene l'escursione. Ecco una lista delle cose da mettere nello zaino per la vostra escursione di un giorno. Si tratta dell'occorrente per un'escursione di un giorno di bassa o media difficoltà. Il contenuto dello zaino deve essere adattato di volta in volta alla stagione, alle temperature, alla zona e all'itinerario.

È importante preparare correttamente lo zaino per l'escursione.

ABBIGLIAMENTO

Nello scegliere l'abbigliamento da trekking, assicuratevi che sia comodo e leggero e che abbia un'ottima vestibilità. In genere, per un'escursione di un giorno non è necessario il cambio.

- maglione o giacca in pile
- biancheria intima funzionale
- pantaloni da trekking
- camicia da attività outdoor
- pantaloni impermeabili
- giacca/poncho impermeabile
- giacca softshell
- occhiali da sole
- berretto o cappello per proteggersi dal sole
- calzettoni da trekking
- scarponi da trekking adatti alle condizioni del sentiero

ATTREZZATURA DA ESCURSIONE

A seconda del percorso e delle modalità di navigazione prescelte con l'app, l'elenco può variare leggermente.

- zaino con copertura antipioggia
- bastoncini da trekking
- carta escursionistica e bussola
- smartphone e, a seconda della lunghezza del percorso, una powerbank
- accendino o fiammiferi
- coltellino tascabile
- torcia o lampada frontale
- orologio

VIVERI

Su molti degli itinerari più battuti spesso c'è la possibilità di ristorarsi. Tuttavia, non si deve esitare a mettere nello zaino qualcosa da mangiare e da bere.

- acqua o tè a sufficienza
- piccoli spuntini, come panini e frutta
- barretta di muesli



Le escursioni sono più piacevoli quando si ha con sé l'attrezzatura giusta.

CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO

A pagina 28 troverete un elenco dettagliato per la cassetta di primo soccorso. In ogni caso, non deve mancare la seguente dotazione essenziale.

- cerotti per vesciche
- cerotti di diverse misure
- bende di garza e nastro adesivo
- spray disinfettante e pomata per le ferite
- protezione solare
- protezione dagli insetti

DOCUMENTI E DENARO

Probabilmente la maggior parte di queste cose ce l'avete nel portafoglio. Se così non fosse, è importante che le portiate con voi.

- contanti
- carta di debito
- carta d'identità
- tessera sanitaria
- elenco dei numeri d'emergenza



Camminare senza mal prestare attenzione quando

Quando si acquistano le scarpe da trekking, sono diversi gli aspetti importanti a cui badare per essere certi che calzino bene e siano all'altezza delle vostre escursioni. Ecco alcuni punti da prendere in considerazione.



di piedi: ecco a cosa si acquistano le scarpe

Calzata

La calzata è fondamentale. Le scarpe da trekking non devono essere né troppo strette né troppo larghe. Attenzione a che vi sia abbastanza spazio per le dita dei piedi e che la scarpa aderisca bene al tallone e all'arcata plantare per evitare vesciche e punti di pressione. Le scarpe consigliate da un punto di vista ortopedico hanno determinate caratteristiche: un plantare extra-largo, soles ammortizzanti e/o una tomaia morbida danno una piacevole sensazione di comfort quando si cammina.

Numero di scarpa

Le scarpe da trekking possono calzare diversamente a seconda della marca e del modello. È importante scegliere il numero giusto, anche se ciò significa discostarsi dal proprio numero normale. Non dimenticate che i piedi possono gonfiarsi durante le escursioni.

Terreno di destinazione

Prendete in considerazione il terreno su cui prevedete di utilizzare le scarpe. Esistono diversi tipi di scarpe da trekking, dai modelli leggeri per le escursioni più semplici agli scarponi solidi e robusti per i terreni più impegnativi.

Impermeabilità

Se prevedete di fare escursioni in condizioni di umidità o pioggia, le scarpe devono essere impermeabili. Membrane impermeabili come il Gore-Tex possono aiutare a mantenere i piedi asciutti.

Traspirabilità

Le scarpe da trekking di buona qualità devono essere anche traspiranti per permettere all'umidità accumulata all'interno di fuoriuscire verso l'esterno, contribuendo così a mantenere i piedi asciutti e a ridurre al minimo il rischio che si formino delle vesciche.

Suole

La suola incide sulla trazione e sull'aderenza ai diversi terreni. Per le escursioni più impegnative, sono importanti tacchetti profondi e una gomma robusta. Verificate anche che la suola sia sufficientemente flessibile.

Sostegno alla caviglia

A seconda del terreno e delle vostre preferenze personali, potete scegliere tra scarponcini da trekking bassi e scarponi alti con sostegno alla caviglia. In generale, gli scarponi offrono maggiore stabilità e protezione.

Peso

Le scarpe da trekking leggere vanno bene per le escursioni facili, mentre i modelli più pesanti possono offrire maggiore sostegno e protezione sui terreni difficili. Scegliete in base alle vostre esigenze.




Per evitare che l'escursione si trasformi in una tortura è molto importante indossare le scarpe giuste (tutte le immagini sono state generate con IA).

Periodo di rodaggio

Concedetevi il tempo necessario per rodare le scarpe da trekking nuove prima di intraprendere escursioni più lunghe. In questo modo eviterete vesciche e fastidi.

Marche e recensioni

Le testimonianze e le recensioni di altri escursionisti possono aiutare nella scelta. Spesso le marche più note nel settore delle attrezzature outdoor offrono prodotti affidabili. Prendendo in considerazione tutti questi fattori, potrete essere sicuri di acquistare scarpe da trekking comode e all'altezza delle attività che state pianificando.

A group of hikers is seen from behind, walking along a rocky trail that runs alongside a vibrant turquoise lake. The hikers are wearing backpacks and using trekking poles. The landscape is lush with green grass and scattered evergreen trees, set against a backdrop of majestic, blue-toned mountains under a clear sky. The overall scene conveys a sense of adventure and connection with nature.

**«Camminare è
un'attività delle
gambe e uno stato
dell'anima».**

JOSEF HOFMILLER
Scrittore tedesco

Indossare correttamente lo zaino da trekking: ecco come

Dolori alla nuca, alle spalle o alla schiena dopo un'escursione? Indipendentemente dal percorso lungo o corto, sono un chiaro indizio del fatto che lo zaino non era indossato o regolato correttamente. Ecco alcuni semplici consigli per evitare che i dolori si ripresentino.

Lo zaino deve poggiare in modo che il peso sia distribuito in maniera uniforme sul corpo, risparmiando le spalle. Tuttavia, non serve a nulla regolarlo nei minimi dettagli se già al momento dell'acquisto non si è prestata attenzione al corretto posizionamento sulla schiena. Quindi chiedete consiglio a uno specialista e non comprate uno zaino qualsiasi: vale la pena prendersi qualche momento per una consulenza.

TROVATO LO ZAINO GIUSTO, È IL MOMENTO DI REGOLARLO

La giusta regolazione è fondamentale per evitare la sensazione che ci sia qualcosa che non vada, nonostante lo zaino sia quello giusto. Le cinghie sono ben tese? Lo zaino poggia bene sui fianchi? A questo riguardo occorre fare attenzione ad alcune cose.

ALLENARE LE CINGHIE

Già mentre preparate lo zaino, assicuratevi che il peso sia distribuito in modo bilanciato e che il carico sulla schiena sia uniforme. Una volta riempito lo zaino, è il momento di regolarlo. Il primo passo è allentare tutte le cinghie dello zaino: spallacci, cinghie di regolazione superiori e inferiori, cintura lombare e toracica.

POSIZIONARE LA CINTURA LOMBARE

A questo punto indossate lo zaino e iniziate posizionando la cintura lombare. Questo passaggio è particolarmente importante, perché sono i fianchi a sostenere circa il 70–80 per cento del peso. Per prima cosa,

Lo zaino da trekking deve aderire alla perfezione per evitare dolori alla nuca, alle spalle o alla schiena.



posizionate l'aletta lombare dello zaino in modo che il suo centro poggia sulla cresta iliaca. La cresta iliaca si percepisce lateralmente all'incirca all'altezza dell'ombelico. Ora fissate l'aletta all'altezza della pancia e stringete la cintura senza tuttavia esagerare.

Assicuratevi che non sia troppo in alto né troppo in basso. Se è troppo in alto, stringe l'addome e ostacola la respirazione. Se è troppo in basso, dopo un po' la cintura lombare comincia a sfregare in modo fastidioso a ogni passo. Inoltre, in entrambi i casi, il peso non verrebbe distribuito correttamente sui fianchi.

CONSIGLI SULLA CINTURA LOMBARE DESTINATI ALLE DONNE

A seconda della corporatura, è opportuno acquistare uno zaino da donna con alette lombari di forma conica, perché anche nelle donne la cintura deve essere posizionata come descritto.

REGOLARE GLI SPALLACCI

Il passo successivo è quello di stringere gli spallacci in modo che trasportino circa il 20–30 per cento del peso dello zaino. La parte imbottita deve poggiare sopra le spalle, mentre la base degli spallacci deve essere centrata sulle scapole. Assicuratevi che non si pieghino sopra le spalle o che la base degli spallacci non sia troppo decentrata rispetto alle scapole. A tale scopo, utilizzate le cinghie regolabili.

STRINGERE LE CINGHIE DI REGOLAZIONE

Una volta sistemato lo zaino, è possibile regolarne la posizione con le cinghie di regolazione. Stringendo le cinghie, lo zaino aderisce a chi lo indossa, allentandole perde invece aderenza. Se lo zaino è dotato di cinghie nella zona lombare, queste si regolano allo stesso modo.

L'ideale è che lo zaino aderisca al corpo, perché così si adatta ai movimenti e non viene sbalottato, sicuramente un vantaggio sui terreni accidentati. Se il percorso non è particolarmente impegnativo, si possono allentare leggermente le cinghie di regolazione per avere maggiore libertà di movimento.

La regola generale è: più si stringono le cinghie, più lo zaino sarà stabile. Più le cinghie sono allentate, maggiore è la libertà di movimento e l'aerazione.



Con uno zaino da trekking che aderisce bene le escursioni sono molto più piacevoli.

ALLACCIARE LA CINTURA TORACICA

Alla fine si può allacciare la cintura toracica. In questo modo si impedisce agli spallacci di scivolare mentre ci si muove. È sufficiente una tensione minima.

A questo punto, la regolazione dello zaino dovrebbe essere ottimale e niente dovrebbe ostacolare il giro programmato. Se per caso non siete sicuri della regolazione, vale la pena farsi consigliare.

Tenete presente che, anche con uno zaino perfettamente indossato e regolato, è possibile provare all'inizio un po' di dolore. Questo perché spesso non si è abituati al carico. In questo caso, può essere d'aiuto regolare la pressione sulle singole parti del corpo durante l'escursione per alleviare la tensione. Vi consigliamo di fare varie prove per vedere cosa si adatta meglio alle vostre esigenze.

CHECKLIST

per la cassetta di primo soccorso

Che l'escursione sia breve o lunga, nello zaino non deve mancare una cassetta di primo soccorso per le piccole emergenze. Il contenuto di quest'ultima varia a seconda della stagione, dell'itinerario e della regione, ma non dovrebbe mai mancare la seguente dotazione di base.

VESCICHE AI PIEDI

Calzini sbragati, scarpe poco rodiate o poco adatte: uno dei problemi più comuni quando si cammina a lungo sono le vesciche ai piedi. In questi casi, applicare gli appositi cerotti può dare sollievo. Portatene sempre con voi in quantità sufficiente e in dimensioni diverse, per essere pronti a ogni evenienza. Inoltre, non pungete con un ago le vesciche per evitare infezioni.

ESCORIAZIONI E TAGLI

Ferite di questo genere possono capitare in qualsiasi momento e devono essere trattate in tempi rapidi. Pertanto, portate sempre con voi cerotti di diverse dimensioni e materiale da medicazione. Nel caso la ferita non smettesse di sanguinare, è opportuno avere con sé anche delle bende di garza. Prima di applicare la benda, la ferita deve essere accuratamente pulita e disinfettata. Portate con voi anche forbicine e pinzette per tagliare il materiale da medicazione.

DISTORSIONE AL PIEDE

Durante un'escursione, si cammina a volte su sentieri non sempre livellati e pianeggianti, per cui una caduta può capitare in qualunque momento e non di rado ci si può provocare una distorsione o una contusione. In questi casi, è importante raffreddare immediatamente il punto interessato. A questo scopo si consiglia di portare nello zaino una busta di ghiaccio istantaneo. Potrebbe essere d'aiuto anche sostenere con una fasciatura la parte ferita, per stabilizzare l'articolazione.



Quando si parte per un'escursione si dovrebbe sempre avere con sé un piccolo kit di primo soccorso.

MEDICAMENTI

Soprattutto se avete in programma un'escursione alquanto lunga, magari di più giorni, dovrete portare con voi i medicinali di uso comune, tra cui:

- antidolorifici
- unguento lenitivo
- pomata cicatrizzante
- magnesio
- antidiarroici
- kit antiallergie

PROTEZIONE SOLARE

Spesso si sottovaluta il rischio di scottature solari, soprattutto nelle zone di montagna. Per questo, prima di partire, si consiglia non solo di applicare una crema con alto fattore di protezione, ma anche di portarla con sé. Non dimenticate anche il burro cacao con protezione solare.

CHECKLIST PER LA CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO

Ecco un elenco di ciò che non dovrebbe mancare nella cassetta di primo soccorso:

- ✓ cerotti per vesciche
- ✓ cerotti di varie dimensioni
- ✓ garza per ferite
- ✓ benda di garza
- ✓ busta di ghiaccio istantaneo
- ✓ nastro adesivo
- ✓ spray disinfettante
- ✓ antidolorifici
- ✓ compresse di magnesio
- ✓ unguento lenitivo
- ✓ pomata cicatrizzante
- ✓ antidiarroici
- ✓ forbicine e pinzette
- ✓ carta antizecche o pinzette per zecche
- ✓ protezione solare e burrocacao



In caso di infortunio, si può stabilizzare l'articolazione con delle bende.

PROTEZIONE DAGLI INSETTI

Zanzare e altri piccoli succhia-sangue possono trasformare l'escursione in una corsa a ostacoli. Per questo, la cosa migliore è portare sempre con sé uno spray repellente per insetti. Se, nonostante tutti gli accorgimenti, si venisse punti, una crema lenitiva può dare sollievo.

ZECCHE

Quando si va in mezzo alla natura, non è raro che si entri in contatto con le zecche. Durante le pause, controllate velocemente che un qualche ospite indesiderato non stia cercando di attaccarsi a voi. In alternativa, fate il controllo al più tardi appena arrivati a casa o a destinazione. Se scoprite una zecca, potete toglierla con della carta anti-zecche o delle pinzette.

NUMERI DI EMERGENZA

Se durante l'escursione qualcuno resta ferito in maniera così grave da non potergli prestare cure adeguate, è bene avere sempre a portata di mano i numeri di emergenza più importanti. La cosa migliore è annotarli su un foglietto e metterli nella cassetta di primo soccorso.

NUMERI DI EMERGENZA:

Numero di emergenza in Svizzera: 144

Numero di emergenza generale per l'Europa: 112

*È soprattutto in autunno
che le escursioni godono
di grande popolarità.*

Escursioni più sicure

L'autunno è decisamente la stagione delle escursioni. In questo periodo dell'anno, sono in molti a dedicarsi a questa attività in montagna. Prepararsi bene contribuisce a far sì che dell'escursione all'aria aperta resti un piacevole ricordo.

Con i suoi innumerevoli percorsi, la Svizzera offre escursioni per tutti i gusti. Prima di indossare le scarpe da trekking, si consiglia di prepararsi a fondo. La mia attrezzatura e le mie condizioni fisiche sono all'altezza dell'attività prevista? Come devo comportarmi in caso di difficoltà impreviste lungo il percorso?

L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) raccomanda il controllo PVEC prima di ogni escursione. PVEC è l'acronimo di: Pianificazione – Valutazione – Equipaggiamento – Controllo.

PIANIFICAZIONE: QUAL È IL MIO PROGRAMMA?

Ci si deve concedere il tempo necessario per pianificare un'escursione in montagna e, a questo scopo, servirsi di carte aggiornate, libri specializzati e siti web. È importante considerare requisiti come la categoria del percorso, la sua accessibilità, la pendenza e le condizioni atmosferiche. Se si parte da soli, è bene informare preventivamente familiari e amici.

VALUTAZIONE: L'ESCURSIONE È COMMISURATA ALLE CAPACITÀ?

Prima dell'escursione, valutare correttamente le capacità dei partecipanti e pianificare di conseguenza. Perché la resistenza e la coordinazione tendono a diminuire, soprattutto nelle persone anziane, le quali cominciano a manifestare rapido affaticamento, perdita di equilibrio e riduzione della reattività. È meglio non affrontare da soli le escursioni difficili.

EQUIPAGGIAMENTO: HO QUELLO GIUSTO?

Per un'escursione in montagna sono d'obbligo buone scarpe da trekking con battistrada antiscivolo. È importante anche proteggersi dal sole, dalla pioggia e dal freddo. Non devono ovviamente mancare viveri a sufficienza e liquidi in abbondanza. Una carta escursionistica aggiornata e/o un dispositivo GPS aiuteranno a non perdersi nel magnifico paesaggio alpino. Nello zaino deve esserci anche una cassetta di primo soccorso per le emergenze e le piccole ferite. La regola generale per l'equipaggiamento è: lo stretto necessario nella minor quantità possibile.

CONTROLLO: CE LA FACCIO ANCORA A CAMMINARE?

La stanchezza può compromettere il passo sicuro: è un attimo e il danno è fatto. Ecco perché, anche quando si cammina, è importante restare vigili. Bere, mangiare e riposarsi a intervalli regolari aiuta a rimanere concentrati e in forma. Attenzione, però, a non perdere di vista la gestione del tempo e l'evoluzione delle condizioni atmosferiche. Anche quando i sentieri sembrano una scorciatoia, non si deve abbandonare il percorso ufficiale segnalato. Se ci si perde: mantenere la calma e tornare all'ultimo punto conosciuto. In caso di nebbia, è bene attendere una migliore visibilità e, se le condizioni atmosferiche minacciano di peggiorare, tornare indietro per tempo o cercare subito riparo in un rifugio.

SALVATAGGIO TRA LE MONTAGNE

Per quanto ci si possa preparare, un rischio residuo resta comunque. Se lungo il percorso si verifica un'emergenza, si devono adottare immediatamente le misure di primo soccorso e allertare i soccorritori, chiamando il numero di emergenza 144, la Rega al numero 1414 o il numero di emergenza europeo 112. Il luogo dell'incidente deve essere ben segnalato ai fini di un eventuale intervento di salvataggio.

COSA FARE SE SI FORMANO DELLE VESCICHE AI PIEDI

Con una cassetta di primo soccorso ben rifornita, si possono curare facilmente e senza grandi sforzi le piccole ferite che non presentano complicazioni. Spesso, quando si cammina a lungo, si formano delle vesciche ai piedi. Ciò avviene in particolare quando si indossano calzature inadeguate o si percorre una lunga discesa o a causa dell'umidità dei piedi. Le vesciche rappresentano una funzione protettiva della pelle. Lo strato epidermico superiore si solleva quando è esposto a un forte attrito o a una pressione costante. La cavità che si forma si riempie di fluido tissutale. Ecco alcuni consigli per trattare le vesciche:

- Vesciche intatte e non doloranti: decongestionare e proteggere.
- Vesciche intatte e doloranti: pulire con acqua, disinfettare, praticare piccole aperture alla base della vescica con un ago sterile, svuotare la vescica e copirla con materiale sterile, verificare la presenza di segni di infezione.
- Vesciche aperte: pulire con acqua, disinfettare, se la pelle non dà fastidio lasciarla così e coprire con materiale sterile, verificare la presenza di segni di infezione.

Proteggersi dalle zecche: ecco come evitare di contrarre la TBE



Cos'è la TBE?

La meningoencefalite primaverile-estiva o meningoencefalite trasmessa da zecche (TBE) è un'infezione virale del sistema nervoso centrale (SNC) trasmessa dal morso di una zecca infetta. Con l'avanzare dell'età, la TBE si aggrava sempre più.

Chi è a rischio?

Chiunque vada spesso in mezzo alla natura e svolga attività all'aria aperta, come ad esempio giocare in giardino e fare giardinaggio, raccogliere fiori, passeggiare, fare escursioni, pescare, campeggiare. A questi si aggiungono i proprietari di cani e gatti che trascorrono tempo all'aperto con i loro animali. Sono a rischio anche le categorie professionali che lavorano all'aperto: silvicoltura, filiera del legno, agricoltura, caccia e militari.

Come si trasmette la malattia?

L'infezione avviene attraverso il morso di una zecca: circa l'un per cento di tutte le zecche sono portatrici del virus. Questi aracnidi si trovano anche a 1,50 metri di altezza dal terreno, nell'erba, nei cespugli

ECCO COME PROTEGGERSI ATTIVAMENTE CONTRO LE ZECCHE

- Indossare indumenti adatti:**
maniche lunghe e pantaloni lunghi proteggono
- Evitare il sottobosco, l'erba e i cespugli:**
le zecche si trovano anche a 1,50 metri di altezza dal suolo
- Utilizzare un repellente per zecche:**
applicare generosamente sugli indumenti e sulla pelle
- Controllare la presenza di zecche:**
esaminare attentamente il corpo dopo le attività all'aperto



Se si mettono i pantaloni nei calzini, è più difficile che le zecche penetrino nel corpo.

gli e nel sottobosco di prati, boschi, giardini e parchi. Se la si sfiora, la zecca può facilmente attaccarsi all'uomo o all'animale.



Cosa succede all'organismo?

Il virus entra nell'organismo attraverso il morso di una zecca infetta. Si moltiplica nelle cellule cutanee e nei linfonodi, dopodiché i virus entrano nel flusso sanguigno. Raggiungono quindi il cervello e causano un'infiammazione del sistema nervoso centrale.

Quali sono i sintomi tipici della TBE?

La TBE è tipicamente caratterizzata da un decorso in due fasi. I primi sintomi compaiono da quattro giorni a quattro settimane dopo l'infezione e durano circa una settimana. La vittima presenta sintomi simil-influenzali come febbre e stanchezza generale, mal di testa e dolori muscolari, perdita di appetito, nausea, dolori addominali e diarrea.



Nel dieci per cento circa delle persone infette si passa alla seconda fase dopo un breve intervallo privo di sintomi. Si osserva di nuovo un aumento della febbre, mal di testa e dolori articolari intensi accompagnati da forte malessere. Alcuni pazienti sviluppano una meningite, un'infezione del cervello (meningoencefalite) o, raramente, un'inflammatione del tessuto cerebrale e del midollo spinale (meningoencefalomielite, meningoradicolite). Nei casi più gravi, la TBE può portare alla paralisi e a danni permanenti: nell'un per cento dei casi è letale.

COS'ALTRO POSSONO TRASMETTERE LE ZECHE?

Oltre alla TBE, possono trasmettere anche gli agenti patogeni della borreliosi (o malattia di Lyme). Se compaiono sintomi simil-influenzali qualche giorno o qualche settimana dopo essere stati morsi – spesso in concomitanza con un arrossamento della sede del morso che si allarga ad anello – è bene consultare il medico. Se non trattata, la borreliosi può colpire le articolazioni, il sistema nervoso, la pelle o il cuore anche a distanza di settimane o addirittura anni, causando disabilità permanenti. A differenza della TBE, non esiste una vaccinazione contro la borreliosi. Pertanto, la protezione migliore è la prevenzione



Se si è stati all'aperto, è importante controllare il corpo. È possibile rimuovere una zecca con l'apposita pinzetta.



CIAO CIAO ZECCHA – ECCO COME RIMUOVERE IL SUCCHIA-SANGUE

- Una volta scoperta, togliete la zecca prima possibile.
- Togliete la zecca afferrandola con una pinzetta fine e tirandola delicatamente e con un movimento costante. Si sconsiglia di tentare di uccidere la zecca con dell'olio, della colla o bruciandola. Anche se una parte dell'ipostoma (proboscide) rimane incastrata nella pelle non è grave, perché il corpo estraneo viene poi espulso dall'organismo.
- Disinfettate bene il morso (anche se questo non impedisce la trasmissione della malattia).
- Documentate con cura il morso di zecca: 1. Quando avete contratto la presunta infezione? 2. Dove avete contratto la presunta infezione? 3. Quando è stata rimossa la zecca? L'app «Zecca» può essere d'aiuto nel verificare la presenza di morsi di zecca.
- Tenete sotto attenta osservazione il morso nei giorni e nelle settimane successive.
- Se compaiono sintomi evidenti, come l'eritema migrante (arrossamento eritematoso, eruzione cutanea) disturbi simil-influenzali, vertigini, mal di testa e dolori alle articolazioni e/o nausea, consultate un medico e insistete su una diagnosi precisa. Portate con voi la documentazione.

Fonte e in collaborazione con la Lega svizzera dei malati vittime delle zecche (www.zeckenliga.ch).

Consigli per gli escursionisti alle prime armi

Negli ultimi anni sempre più persone si appassionano all'escursionismo. Anche a voi è venuta voglia di provare? Quest'anno le vacanze saranno in montagna anziché al mare? Ecco alcuni consigli che vi aiuteranno a godervi fantastiche escursioni anche se siete alle prime armi.

SE SIETE ALLE PRIME ARMI, INIZIATE GRADUALMENTE

All'inizio non scegliete percorsi troppo ambiziosi. Non dovete cimentarvi subito con un percorso di 40 chilometri o con l'ascesa di una vetta di 3000 metri sulle Alpi. Queste escursioni impegnative sono consigliate a escursionisti esperti e allenati, i principianti perderebbero subito la voglia e il piacere già alla prima escursione. All'inizio, infatti, il corpo non è abituato allo sforzo di tali percorsi e avrebbe difficoltà ad affrontarlo.

Per iniziare, cercate un breve itinerario in zona: cinque-dieci chilometri bastano per capire se l'escursionismo è l'hobby che fa per voi. Una volta che vi sarete appassionati alle escursioni, potrete aumentarne progressivamente i chilometri e il grado di difficoltà.

IL CORPO HA BISOGNO DI ENERGIA

Quando si fa un'escursione non si deve sottovalutare il consumo di energia dell'organismo. A seconda del grado di difficoltà e della durata dell'escursione, si possono consumare da 350 a 550 kcal all'ora e naturalmente le riserve di energia devono essere reintegrate.

Prima di iniziare l'escursione, ci si deve alimentare correttamente. Iniziate la giornata con una buona colazione. L'ideale sono carboidrati facilmente digeribili, pane integrale con una crema spalmabile, miele o salume e una bevanda calda. Per le pause è consigliabile mettere nello zaino alimenti ricchi di carboidrati e fare la prima pausa dopo circa due ore. Successivamente rifocillare l'organismo ogni ora o ogni due ore.

Non dimenticate di bere a sufficienza. È importante, altrimenti si rischia la disidratazione. La cosa migliore è bere acqua, tisane alle erbe o alla frutta e succhi di frutta. Assicuratevi di idratare il corpo regolarmente e a brevi intervalli. La cosa migliore è bere circa 150-200 ml ogni 15-30 minuti.

GUARDATE LE PREVISIONI METEOROLOGICHE

Non è detto che per fare un'escursione ci debba essere il sole e il cielo azzurro, ma ci sono alcuni aspetti da prendere in considerazione per quanto riguarda le condizioni atmosferiche. Prima di partire, controllate le previsioni del tempo per capire se ci saranno dei cambiamenti e come si annuncia il tempo nell'arco dell'intera giornata, in modo da scegliere il percorso e l'abbigliamento adatto. Importante: se sono previsti temporali è meglio rimandare l'escursione.

In inverno si deve tenere conto anche della minor numero di ore di luce: fa buio molto presto e questo aspetto non deve essere trascurato. È meglio partire al mattino per evitare il rischio di trovarsi al buio in mezzo al nulla.

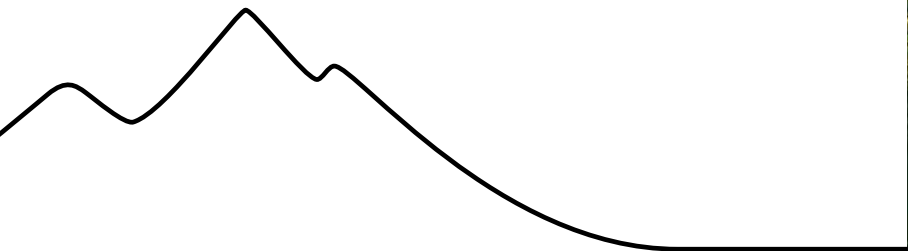
È IMPORTANTE PIANIFICARE BENE

Al giorno d'oggi, ci sono tanti modi diversi per pianificare l'itinerario, ma quello classico è e resta la carta escursionistica sulla quale sono segnati tutti i sentieri della zona prescelta. In alternativa, potete anche installare sul vostro smartphone un'app specifica per le escursioni, in modo da non dover acquistare una nuova mappa per ogni zona. Se scegliete lo smartphone, assicuratevi che la batteria sia completamente carica ed eventualmente portate con voi una powerbank.

È inoltre importante rimanere sul sentiero escursionistico e non tagliare per boschi e prati. In questo modo eviterete di perdervi e arriverete a casa sani e salvi.

L'ESCURSIONISMO VI HA CONQUISTATO

Portate a termine le prime escursioni, questo hobby vi ha conquistato, è il momento allora di investire nell'attrezzatura giusta, ovvero: abiti traspiranti, scarpe da trekking adatte, uno zaino comodo e, per finire, i calzettoni. Per capire a cosa prestare attenzione quando acquistate le scarpe da trekking, consultate la pagina 16.



*Se siete ben
preparati, tutto
andrà bene.*



ATTENZIONE:
sui sentieri escursionistici
gli animali hanno sempre
la precedenza

*Le mucche possono
incuriosirsi. È importante
mantenere la calma.*

Non è raro che i sentieri di montagna attraversino aree in cui pascolano degli animali, e questo spesso suscita interesse ed eccitazione. Attenzione, però, non ci sono recinti che vi separano e proteggono dagli animali. Ecco alcuni consigli perché l'incontro avvenga in modo pacifico.

REGOLE DI BASE

- Ove possibile, rimanete sui sentieri segnalati.
- Se siete in più persone, attraversate il pascolo formando un gruppo chiuso.
- Mantenete la calma e spiegate la situazione ai bambini. Mettersi a urlare e a correre può innescare comportamenti indesiderati da parte degli animali.
- Attraversate il pascolo a passo normale.
- Prestate attenzione ai cartelli che si trovano all'ingresso e all'uscita e seguite esattamente le istruzioni.

COME COMPORTARSI CON GLI ANIMALI

- Gli animali hanno sempre la precedenza. Spostatevi se un animale vi viene incontro o se si sdraia sul sentiero.
- Non camminate mai in mezzo a un gruppo di animali perché potrebbero sentirsi disturbati.
- Non spaventate mai gli animali e non corretegli dietro.
- Tenete giù i bastoncini da trekking senza agitarli nell'aria.
- Se gli animali si avvicinano, mantenete la calma e indietreggiate subito, ma non di scatto.
- Non colpite e non spingete mai uno degli animali.
- Cercate di ignorarli il più possibile: evitate il contatto visivo e non cercate mai di accarezzarne uno.
- Anche se i cuccioli sono molto teneri, non si deve mai cercare di accarezzarne uno: gli animali adulti seguiranno il loro istinto protettivo.
- Divieto assoluto di nutrire gli animali: anche se si avvicinano spontaneamente, non si deve dar loro da mangiare.




Bisogna sempre rispettare gli animali e lasciarli in pace.

I CANI POSSONO SCATENARE UN ATTACCO

Se portate con voi il cane, tenetelo al guinzaglio quando attraversate il pascolo. Sono proprio gli amici a quattro zampe a turbare gli animali al pascolo e a provocarne la reazione difensiva che si traduce in un attacco. Accelerate il passo ma senza correre e non perdetevi di vista gli animali, sempre evitando, però, il contatto visivo. In caso di attacco, lasciate subito il guinzaglio e allontanatevi dall'area di pericolo. In questo modo aumentano le possibilità che cane e padrone si salvino.

I SEGNALI IMPORTANTI

Scalciare con le zampe, abbassare la testa, scuotere nervosamente il capo e drizzare le orecchie sono chiari segnali di allarme che indicano che non siete i benvenuti e non dovete avvicinarvi. In questo caso, dovete battere subito in ritirata ma senza agitarvi. Non giratevi e non scappate in preda al panico, ma camminate lateralmente o indietreggiando. Voltare le spalle può incoraggiare l'inseguimento.



PROCESSIONARIA DELLA QUERCIA NEI BOSCHI: i peli velenosi irritano le vie respiratorie e la pelle

Così bella, eppure così pericolosa: finora la processionaria della quercia era presente prevalentemente nel sud della Svizzera. A causa dei cambiamenti climatici, tuttavia, la si ritrova ormai sempre più spesso sull'Altopiano Centrale. aha! Centro Allergie Svizzera risponde alle domande più importanti.

I bruchi della processionaria di solito dimorano in gruppi su tronchi e rami delle querce.

Come ci si deve comportare se si entra in contatto con i bruchi:

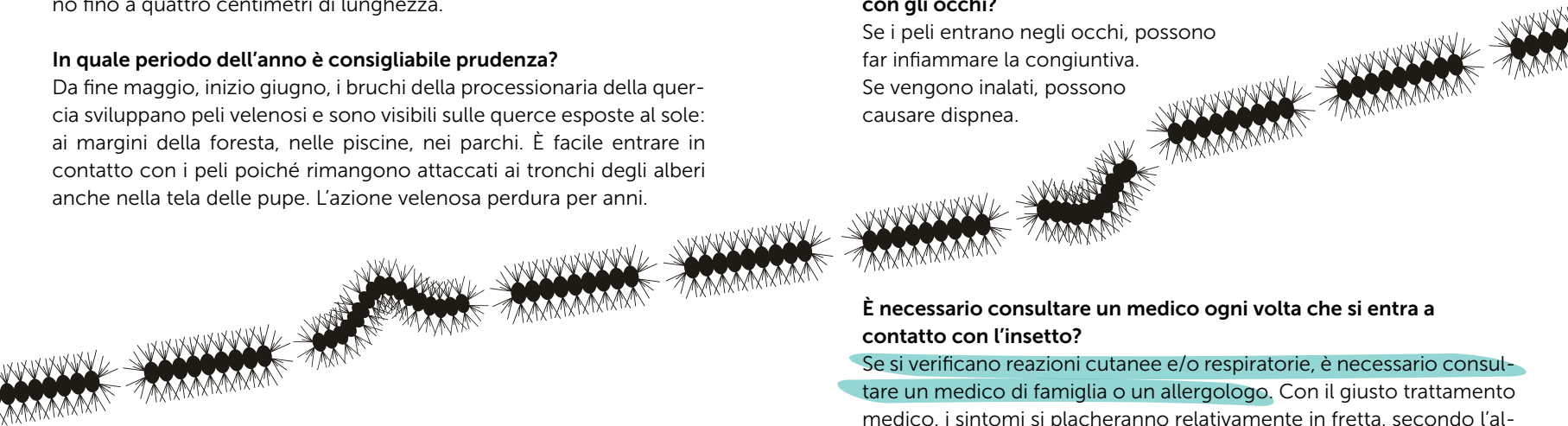
- Non portare scarpe o vestiti in casa.
- Togliersi i vestiti e lavarli, preferibilmente a più di 60° C.
- Fare la doccia e lavare i capelli.
- Se necessario, sciacquare gli occhi con acqua e usare irrigazioni nasali.

Come si fa a riconoscerla e dove le piace insediarsi?

I bruchi della processionaria della quercia si trovano di solito sulle querce. Durante il giorno dimorano in gruppi su tronchi e rami e la sera migrano in colonne – in processione – sulle cime degli alberi per nutrirsi. I bruchi sono molto pelosi, di colore nero-bluastro e crescono fino a quattro centimetri di lunghezza.

In quale periodo dell'anno è consigliabile prudenza?

Da fine maggio, inizio giugno, i bruchi della processionaria della quercia sviluppano peli velenosi e sono visibili sulle querce esposte al sole: ai margini della foresta, nelle piscine, nei parchi. È facile entrare in contatto con i peli poiché rimangono attaccati ai tronchi degli alberi anche nella tela delle pupe. L'azione velenosa perdura per anni.



RISCHIO COSTANTE PER LA SALUTE

La tossicità dei peli urticanti persiste per diversi anni. Anche i vecchi nidi sono, pertanto, una fonte di pericolo. In prossimità di querce infestate, i peli urticanti possono anche accumularsi nel terreno e nel sottobosco per diversi anni e causare reazioni allergiche al contatto con abiti e scarpe. I bruchi e i nidi della processionaria e l'accumulo dei loro peli urticanti possono quindi rappresentare un rischio costante per la salute quando si praticano attività colturali e ricreative nei boschi.

La cosa problematica di queste creaturine sono i peli velenosi.

Quali sono i sintomi del contatto accidentale con i peli?

I peli urticanti contengono la taumetopoeina, una proteina tossica che, al contatto, può scatenare varie reazioni accompagnate da forte prurito ed eruzioni cutanee, come spiega il Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, allergologo e membro del comitato scientifico consultivo di aha! Centro Allergie Svizzera: in caso di dermatite tossica/irritativa la pelle si infiamma, in caso di orticaria da contatto si formano dei pomfi. Oltre alle reazioni di natura irritativa, sono anche possibili reazioni allergiche.

Quali effetti può avere, ad esempio, l'inalazione o il contatto con gli occhi?

Se i peli entrano negli occhi, possono far infiammare la congiuntiva. Se vengono inalati, possono causare dispnea.

È necessario consultare un medico ogni volta che si entra a contatto con l'insetto?

Se si verificano reazioni cutanee e/o respiratorie, è necessario consultare un medico di famiglia o un allergologo. Con il giusto trattamento medico, i sintomi si placcheranno relativamente in fretta, secondo l'allergologo Schmid-Grendelmeier.

Come vengono trattati i sintomi?

Per le reazioni cutanee si usano preparati antinfiammatori al cortisone e, se necessario, farmaci antiallergici come gli antistaminici. Per i sintomi respiratori si usano inoltre farmaci da inalare per dilatare i bronchi.

Cosa si può fare se si scopre un nido di processionaria della quercia?

Se si scoprono dei bruchi della processionaria della quercia, è bene fare una segnalazione al servizio fitosanitario del comune, affinché gli insetti vengano rimossi da professionisti qualificati.



Camminare: un rimedio naturale per la salute

Jürg Bosshard, direttore del reparto di fisioterapia a Interlaken presso il centro ospedaliero Spitäler fmi AG, ci svela quali disturbi si possono alleviare camminando.

L'attività fisica innesca nell'organismo dei processi antinfiammatori.

Signor Bosshard, si sente spesso dire che camminare faccia bene (al sistema cardiovascolare, per la perdita di peso ecc.). Potrebbe illustrare in breve gli effetti sulla salute più importanti dal punto di vista medico?

Camminare, in particolare, e fare attività fisica, in generale, attiva nell'organismo dei processi antinfiammatori. Il movimento favorisce la messa in circolo di sostanze antinfiammatorie a partire da una certa intensità e durata. Inoltre, mentre si cammina, l'esposizione alla luce del sole stimola a livello epiteliale la produzione di una maggiore quantità di vitamina D, con effetti positivi in varie sfere della salute e del benessere.

Quali disturbi si possono eventualmente alleviare camminando?

Molte malattie, come quelle cardiovascolari, il cancro, il diabete e la demenza, sono precedute da un'inflammatione di basso grado. A questa si aggiungono depressione e disturbi del sonno. Camminare o, più in generale, fare movimento aiuta a prevenire questo tipo di malattie.

Esiste la camminata ideale dal punto di vista medico? (Su terreno pianeggiante o collinoso? A ritmo blando o veloce? Breve o lunga?)

Non si può generalizzare: la camminata ideale varia da persona a persona. Si devono sempre considerare gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Dal punto di vista medico, però, si può dire che la camminata a passo spedito sia più efficace nell'azione antinfiammatoria e quindi sia da raccomandare.

Quali sono le differenze in termini di efficacia?

La camminata a passo spedito ha un effetto positivo sul sistema cardiovascolare, sul mal di schiena e in generale sui dolori cronici. Se si desidera incrementare gli effetti sul sistema cardiovascolare si deve scegliere un percorso in leggera salita. Ai fini del potenziamento muscolare si sceglierà un percorso con una forte pendenza. La discesa, invece, migliora le funzioni muscolari. Si osserva, infatti, che anche le persone affette da artrosi in fase iniziale notano un miglioramento nel funzionamento delle ginocchia. In generale si può dire che camminare in salita è un buon esercizio cardiovascolare e camminare in discesa fa bene a muscoli, tendini, articolazioni e al controllo della muscolatura.



Si consiglia d'indossare scarpe già «rodate».

Quali sono i suoi suggerimenti per prevenire o alleviare, camminando, eventuali disturbi delle articolazioni (ginocchio, anche)?

In generale, bisogna lasciare che il corpo si abitui gradualmente agli sforzi richiesti dal camminare. In caso di dolori al ginocchio quando si salgono o scendono le scale, si deve prima di tutto migliorare la funzione muscolare con un intervento fisioterapeutico. Inoltre, si consiglia d'indossare scarpe già «rodate». Se, dopo una camminata, dovessero comparire dolori muscolari li si può alleviare con esercizi di stretching e ulteriore movimento. In tal caso è importante favorire l'irrorazione sanguigna della muscolatura attraverso l'attività fisica, senza però eccedere nello sforzo.

Potrebbe dirci qualcosa sull'utilità o i possibili effetti delle passeggiate in mezzo alla natura per le persone affette da disturbi psichici (depressione)?

Si può dire che, facendo 150 minuti di attività fisica a settimana, dopo un anno si ottiene un'azione equivalente a quella degli antidepressivi. Inoltre, l'esposizione alla luce svolge un ruolo importante in caso di depressione. Camminando in mezzo alla natura ci si espone alla luce del sole e all'aria fresca e questo accentua gli effetti positivi sull'umore.

Maltempo in montagna: a cosa prestare attenzione durante un'escursione

Le escursioni in montagna nascondono insidie particolari, soprattutto quando, all'improvviso, si scatena il maltempo. Ecco alcuni punti importanti da tenere a mente per camminare in sicurezza in montagna.

PREVISIONI METEOROLOGICHE

Prima dell'escursione, controllate le previsioni meteo aggiornate della zona. Siate preparati ai cambiamenti meteorologici ed evitate di fare escursioni in condizioni estreme.

INIZIARE PRESTO PER FINIRE PRESTO

Iniziate l'escursione di buon'ora per avere tempo a sufficienza in caso di eventuali ritardi o cambiamenti del tempo. Organizzate l'escursione in modo da tornare al punto di partenza prima che vi sorprenda il maltempo.

KIT D'EMERGENZA

Portate con voi l'essenziale per le emergenze, tra cui: un kit di primo soccorso, una lampada frontale, equipaggiamento anti-pioggia, una giacca impermeabile e una mappa della zona.

LAYERED CLOTHING

Vestitevi a strati per adattarvi facilmente ai cambiamenti delle condizioni atmosferiche. In questo modo potrete scaldarvi o alleggerirvi a seconda delle necessità.

VISIBILITÀ

Se c'è nebbia, pioggia o neve, la visibilità può essere fortemente limitata. Indossate indumenti dai colori vivaci e prestate atten-

zione alla segnaletica o ai cartelli indicatori. Un dispositivo GPS o una mappa e una bussola possono essere utili per orientarsi.

PERICOLO DI TEMPORALI

Evitate le zone esposte se c'è minaccia di temporale. I fulmini secondari possono essere pericolosi. Durante i temporali, scendete a valle ed evitate gli oggetti appuntiti e isolati.

TORRENTI E CORSI D'ACQUA

Usate prudenza nell'attraversare torrenti o corsi d'acqua, soprattutto in caso di forti piogge. I corsi d'acqua possono ingrossarsi rapidamente e diventare pericolosi. Se necessario, attendete che le condizioni migliorino o cercate percorsi alternativi.

PIANO D'EMERGENZA

Informate qualcuno dell'itinerario e dell'ora di ritorno previsti. In caso di emergenza, queste persone sapranno dove siete e potranno organizzare i soccorsi.

SCARPE ADATTE

Indossate scarpe da trekking adatte con soles antiscivolo per maggiore stabilità su superfici bagnate o scivolose.

NUMERO DI EMERGENZA

Informatevi sul numero di emergenza della zona in cui state facendo l'escursione. Nella maggior parte dei Paesi si tratta del numero di emergenza generale, ma è importante conoscerlo in anticipo.

È fondamentale agire in maniera responsabile e reagire con flessibilità ai cambiamenti delle condizioni atmosferiche. Se il tempo peggiora, spesso è più sicuro tornare indietro e rimandare l'escursione. La sicurezza deve essere sempre la priorità assoluta.

A cosa prestare attenzione se ci sono anche dei bambini piccoli

Portare i bambini sin da piccoli a fare delle escursioni può essere un modo meraviglioso per trascorrere del tempo in mezzo alla natura e rafforzare i legami familiari. Ecco alcuni aspetti a cui prestare attenzione.

PIANIFICAZIONE DEL PERCORSO

Scegliete un percorso adatto ai bambini, con un terreno agevole e pendenze moderate.

Valutatene la durata in funzione dell'età e della resistenza del bambino.

TABELLA DI MARCIA

Concedetevi abbastanza tempo per adattare il ritmo della camminata alle esigenze del bambino. Prevedete delle pause per fare uno spuntino, giocare e riposare.

ATTREZZATURA ADATTA

Assicuratevi che il bambino indossi abiti adatti e scarpe chiuse. Prevedete uno zaino porta bimbo o un marsupio per quando sarà troppo stanco per camminare.

MANGIARE E BERE

Portate con voi spuntini e bevande a sufficienza per mantenere alti i livelli di energia.

Portate con voi dei contenitori ecologici per smaltire i rifiuti.

Scegliere un percorso adatto ai bambini.



Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.

SICUREZZA

Non perdetevi di vista il bambino e tenetelo vicino a voi, soprattutto sui terreni accidentati.

Portate con voi il materiale di primo soccorso e siate pronti ad affrontare eventuali emergenze.

GIOCHI E ATTIVITÀ

Mettete nello zaino dei giochi o delle attività che tengano occupato il bambino durante l'escursione.

Lasciategli esplorare la natura, raccogliere fiori o fare piccole scoperte.

CONDIZIONI ATMOSFERICHE

Controllate in anticipo che tempo farà e vestite il bambino in modo consono. Siate preparati in caso di cambiamenti atmosferici e portate con voi degli abiti di ricambio.

MOTIVAZIONE

Date al bambino un incentivo, come, ad esempio, raggiungere un obiettivo o trovare un luogo interessante.

RISPETTO DELLA NATURA

Insegnate al bambino a rispettare la natura evitando di lasciare rifiuti, disturbare gli animali e danneggiare le piante.

PIANO D'EMERGENZA

Informate altre persone su dove farete l'escursione e predisponete un piano d'emergenza. Assicuratevi di avere mezzi di comunicazione adeguati.

QUANTO PUÒ DURARE UN'ESCURSIONE CON UN BEBÈ?

Finché il bambino sta bene ed è sdraiato comodamente, non ci sono limiti di tempo. Prevedete, però, abbastanza pause per allattarlo, prenderlo in braccio ecc.

Ricordate che ogni escursione con i bambini è un caso a sé ed è importante essere flessibili e adattarsi alle loro esigenze. Se le esperienze accumulate durante le escursioni sono positive, probabilmente il bambino svilupperà l'amore per la natura.



FERITE DA TAGLIO: una cosa da nulla con gravi conseguenze

Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario (Inselspital di Berna), consiglia come trattarle.

Dottor Exadaktylos, da una piccola ferita può scaturire una setticemia?

Purtroppo sì, da una cosa da nulla possono scaturire conseguenze gravi. Anche le ferite piccole possono essere punti di ingresso di agenti patogeni aggressivi che causano infezioni estese. Le ferite alle mani sono un ottimo esempio: una piccola «scheggia sporca» può portare a un'infezione complessa del dito, della mano e del braccio.

È utile premere sul dito per far uscire più sangue e quindi lavare meglio la ferita?

Premere, succhiare, bruciare o altri suggerimenti tratti da vari «film d'avventura» non sono molto utili. La soluzione migliore è sciacquare con acqua di rubinetto pulita.

Per esempio, se ci si procura una ferita mentre si nuota, si deve evitare di entrare in acqua anche se smette di sanguinare?

Dipende sempre dalle dimensioni, dalla profondità e dalla posizione. Se avessi una ferita profonda sul piede, non tornerei in acqua perché potrebbe sporcarsi e ammorbidirsi ancor di più. Inoltre, ricomincerebbe subito a sanguinare, perché lo strato di sangue coagulato si dissolverebbe.

A differenza del lago, si può entrare in mare con un taglietto al dito? Si dice che l'acqua salata disinfetta, non è vero?

Sì, è possibile, ma attenzione... Scherzi a parte, per l'azione disinfettante è importante la giusta concentrazione di sale, che dovrebbe essere pari a 0,9 per cento. L'acqua di mare è troppo concentrata per il trattamento delle ferite.

Come si trattano le piccole ferite?

Sciacquare, asciugare con cura e bendare o applicare un cerotto. Non sigillarla ermeticamente, basta semplicemente proteggerla dallo sporco.

Va bene anche la saliva?

La saliva è un liquido veramente miracoloso con diversi effetti curativi. Tuttavia, credo che per le ferite più grandi sarebbe probabilmente necessaria troppa saliva per favorire la guarigione. E poi sì, dovrebbe utilizzare solo la propria saliva.



È importante disinfettare immediatamente la ferita per evitare infezioni.

E se non si hanno cerotti a disposizione?


Se la ferita sanguina copiosamente, si può usare un panno di cotone pulito, ad esempio. Non utilizzare pomate o unguenti, che rendono difficile la valutazione della ferita.

Quando è giusto recarsi al pronto soccorso o dal medico per un taglio?

Rispondere a questa domanda non è facile. A tutti noi è già successo di tagliarci e sappiamo giudicare se è «peggio del normale» o no. In presenza di ferite aperte che sanguinano molto, ferite sul viso o su altre parti sensibili del corpo, ferite alle mani e ai piedi con perdita di sensibilità o di forza, o se si sospetta la presenza di un corpo estraneo nella ferita, si deve assolutamente consultare un medico. Gli si devono sottoporre anche i tagli più vecchi che non guariscono bene o che sono infiammati.


La vaccinazione antitetanica è per tutti?

Sì, ci protegge dal tetano che è potenzialmente letale. Raccomando di fare un richiamo ogni dieci anni. Per i bambini, rivolgersi al medico di famiglia o al pediatra.



*«Adotta il ritmo
della natura:
il suo segreto è la
pazienza».*

RALPH WALDO EMERSON
Filosofo



Fare il bagno in un lago di montagna: libertà senza limiti?

Fare il bagno in un lago di montagna è fantastico! Ma c'è qualche regola da seguire.

Cosa c'è di più bello che fare un'escursione in montagna in piena estate e tuffarsi poi nell'acqua fresca di un lago! Ma ci sono delle regole da seguire per fare il bagno in un lago di montagna?

In linea generale, valgono regole simili a quando si fa il bagno in altri specchi d'acqua, ma ci sono anche alcune specificità da tenere a mente:

Sicurezza: pensate sempre alla tua sicurezza. Prima di tuffarti, controllate la profondità del lago in vari punti per assicurarvi che non ci siano ostacoli pericolosi sott'acqua.

Freddo: i laghi di montagna possono essere freddi anche d'estate, soprattutto se sono alimentati dai ghiacciai. Valutate la temperatura dell'acqua e agisci di conseguenza.

Tutela dell'ambiente: rispettate la natura e non lasciare in giro rifiuti. Spesso i laghi di montagna sono ecosistemi fragili, quindi è importante proteggerli.

Balneazione: se il lago di montagna è balneabile, seguite le regole affisse in loco. A volte, per ragioni di sicurezza, solo determinate aree sono destinate alla balneazione.

Attività consentite: in alcuni laghi di montagna non è consentito l'uso di imbarcazioni a motore o altre attività come la pesca. Informatevi in anticipo sulle regole in vigore localmente.

Attenzione alle correnti: in alcuni laghi di montagna possono esserci delle correnti, soprattutto se sono alimentati da corsi d'acqua. Siate prudente per evitare di farvi trascinare dalla corrente.

Prepararsi alle emergenze: informatevi sui soccorsi e sull'attrezzatura necessaria in caso di emergenza, soprattutto se fate il bagno in punti un po' isolati.

Abilità natatorie: per poter fare il bagno in un lago di montagna dovete saper nuotare bene, soprattutto se l'acqua è profonda o se ci sono correnti.

Inoltre, è buona norma guardare sempre i cartelli o le indicazioni affisse in loco e valutare le circostanze prima di entrare in un lago di montagna.

ECCO A COSA PRESTARE ATTENZIONE:

- Attenzione alla temperatura dell'acqua.
- Non tuffarsi mai in acqua se si è accaldati.
- Non fare il bagno a stomaco pieno.
- Non entrare in acqua se si è troppo stanchi.



CONSIGLIO PER GLI ESCURSIONISTI: ecco come riconoscere l'acqua potabile

In montagna si applica la regola: se l'acqua scorre a monte di centri abitati, capanni e pascoli, di solito, è adatta al consumo da parte dell'uomo.

L'acqua è per definizione potabile se contiene meno di 300 germi (batteri/spore fungine) per 1 ml. Inoltre, non deve essere rilevata la presenza di batteri intestinali, come l'E. coli. La qualità può variare, soprattutto dopo un temporale.

L'acqua dei torrenti o delle sorgenti di montagna è generalmente pulita e la si può bere senza alcun rischio. Come riconoscere l'acqua potabile? In regioni disabitate le probabilità che l'acqua sia contaminata sono molto basse. Nelle aree abitate e in prossimità di animali al pascolo, invece, è bene evitare di attingere acqua. Tuttavia, se le riserve scarseggiano e non ci sono altre fonti in vista, potete riempire le borracce vicino ai pascoli – ma solo a monte del pascolo, dove gli animali da allevamento non possono aver contaminato l'acqua con le loro feci, mai a valle del pascolo!

FILTRO FAI-DA-TE PER LE EMERGENZE


Vi trovate in una situazione di emergenza, avete finito l'acqua potabile, c'è un solo specchio d'acqua che non sembra particolarmente pulito e, come se non bastasse, non avete con voi un filtro? Non c'è da disperarsi! Con i vostri calzini potrete realizzare un filtro in men che non si dica. Per farlo, riempite uno dei calzini con sabbia, ghiaia o con fazzoletti di carta o carta igienica e versatevi dentro l'acqua. Lo strato di ghiaia o di cellulosa filtrerà le sostanze in sospensione offrendovi un'acqua decisamente più pulita.

PIÙ È FREDDA, PIÙ È PULITA

La regola generale è: più è fredda, più è pulita. I batteri e i virus possono moltiplicarsi molto più velocemente nelle acque calde che nei corsi d'acqua freddi o nei laghi. Lo stesso vale per la portata. Più il torrente scorre veloce tra le montagne, più l'acqua è pulita. Non si deve bere mai acqua stagnante. L'acqua può comunque essere contaminata anche se tutti i parametri (posizione, temperatura, portata, limpidezza e acidità) sono rispettati.

Per questo motivo, se volete andare sul sicuro, utilizzate un filtro per l'acqua. I modelli di filtro di qualità utilizzano elementi in ceramica e carbone attivo. Se l'acqua è limpida, sono efficaci anche i preparati a base di cloro, ma rovinano il sapore. Altrimenti, l'unico rimedio è far bollire l'acqua per almeno tre minuti.

*Con l'abbigliamento giusto,
si possono fare escursioni
anche a basse temperature.*

A photograph of two hikers with large backpacks and trekking poles walking through a snowy forest. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and lens flare. The trees are covered in snow, and the ground is a deep, undisturbed snowfield.

**Fare escursioni in
inverno rafforza il
sistema immunitario?
Ecco cosa dice l'esperto**

Il Dr. med. Markus Rothweiler, medico specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia del sistema muscolo-scheletrico presso la Clinica Hirslanden di Birshof, sulle escursioni in inverno.

Dr. Rothweiler, molti escursionisti non vogliono rinunciare al loro hobby neanche d'inverno. Quale abbigliamento si deve scegliere per mantenere il corpo più caldo possibile?

Il principio di base per le escursioni d'inverno è vestirsi a cipolla: indossare da due a quattro strati uno sull'altro. Si consiglia un intimo funzionale (ad esempio in lana merino) per eliminare il sudore, sul quale conviene indossare abiti traspiranti e, come strato più esterno per proteggerci da freddo e intemperie, giacca e pantaloni impermeabili e antivento. Anche le scarpe devono essere impermeabili e avere una suola adatta. Le calze in lana merino sono comode e indicate per la loro capacità di assorbire l'umidità e tenere i piedi caldi. Molto importanti e da non trascurare sono i guanti, che devono essere, se possibile, antivento, e un berretto adeguato: la dispersione di calore attraverso la testa può essere notevole.

Camminare in un paesaggio innevato è meraviglioso.

Fare escursioni in inverno farà bene all'organismo e rafforza davvero il nostro sistema immunitario?

L'esercizio fisico e il movimento sono consigliati anche in inverno per tutta una serie di motivi. L'aria fresca all'esterno è di qualità migliore rispetto a quella secca degli ambienti interni che può irritare le vie respiratorie. L'esercizio all'aperto ha inoltre un effetto antidepressivo. È stato scientificamente dimostrato che praticare un'escursione in inverno rafforza il sistema immunitario. I prerequisiti perché l'effetto risulti positivo sono: abituarsi gradualmente allo sforzo, dosarne l'intensità, indossare un abbigliamento adeguato, assumere liquidi a sufficienza (la disidratazione al freddo è maggiore di quanto si pensi) e riscaldarsi subito dopo l'esercizio fisico.

Qual è la corretta respirazione a temperature polari?

Laddove possibile, dobbiamo respirare attraverso il naso perché quest'ultimo filtra, umidifica e riscalda l'aria che respiriamo, cosa invece meno garantita quando respiriamo a bocca aperta.

Quanto deve essere impegnativa un'escursione in inverno perché conservi un effetto positivo sull'organismo?

È fondamentale che ciascuno adegui l'attività alla propria condizione fisica. La frequenza e l'intensità del respiro devono consentire di par-



Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

lare normalmente durante l'esercizio, e la frequenza del polso non deve superare il 60–70 per cento della frequenza massima che varia da persona a persona.

Ci sono raccomandazioni particolari in merito alla durata?

Non esiste una regola generale in quanto la durata dipende dalle condizioni generali dell'individuo, dal suo stato di salute, dalle condizioni esterne come la temperatura, le condizioni atmosferiche, la forza del vento, le caratteristiche del terreno (pianeggiante o montuoso). Bisogna sempre interrompere l'escursione se compaiono segni di stanchezza, elevata disidratazione o una forte sensazione di freddo.

Qual è il modo migliore per riscaldarsi dopo un'escursione in inverno?

Il riscaldamento deve avvenire sia dall'interno che dall'esterno. È indicato un tè o un brodo caldo. È anche utile avvolgersi in una coperta di lana (preferibilmente non in fibre sintetiche) e in vestiti caldi e puliti. Anche un bagno caldo soddisfa lo scopo. Del tutto inadeguate sono quelle bevande alcoliche che si dice riscaldino, come rum caldo, grappa o simili. In questo caso, la dilatazione dei vasi sanguigni cutanei periferici comporta un riscaldamento che è solo apparente, mentre contemporaneamente si verifica un'elevata dispersione di calore a livello dei vasi cutanei con conseguente abbassamento della temperatura corporea.

Chi soffre di problemi cardiovascolari, cardiopatie o asma dovrebbe evitare di praticare sport all'aperto quando fa freddo. Perché?

Il freddo provoca una costrizione dei vasi sanguigni che si traduce in un aumento della pressione arteriosa e quindi in un maggiore sforzo a carico del cuore. Chi pratica escursioni al freddo pur soffrendo di una patologia cardiocircolatoria è a maggior rischio di scompensi. Respirare aria fredda irrita le vie respiratorie il che, negli asmatici, può portare a un restringimento delle vie aeree e quindi a un attacco d'asma o a un deterioramento della funzionalità respiratoria. A chi soffre delle suddette patologie consigliamo di consultare il medico di famiglia prima di praticare attività sportive a basse temperature.

MAL DI MONTAGNA: arrivare fino in cima può essere pericoloso

La Dr. med. Monika Brodmann Mäder, medico capo dell'Universitäres Notfallzentrum (Inselspital di Berna), invita a essere prudenti.

Dottorssa Brodmann Mäder, come avvengono gli infortuni in montagna?

Le cause più frequenti per gli incidenti in montagna sono da diversi anni le cadute. Ciò è quello che mostra in maniera impressionante la statistica degli infortuni accaduti in montagna a cura dei club alpini svizzeri. Esistono molti motivi per queste cadute: si tratta soprattutto di infortuni che si verificano camminando in montagna, che con oltre 1000 emergenze annuali formano la maggior parte delle emergenze in montagna, e che avvengono spesso inciampando o scivolando. Spesso, ciò è causato da un equipaggiamento non adatto. Ultimamente ero nell'Oberland bernese e su un sentiero di montagna ho incontrato una donna che portava le scarpe con i tacchi. Almeno per quanto riguarda la Svizzera, la maggior parte delle vittime degli incidenti non sono né alpinisti, né scalatori.

Il mal di montagna è un fattore che aumenta la probabilità di farsi male?

Da noi, le patologie legate all'altitudine non hanno un ruolo molto importante nel provocare una caduta in montagna. In caso di elevate altitudini, ovvero oltre i 4000 o 5000 metri, la musica cambia. Agli alpinisti che scalano montagne più alte succede spesso di cadere, perché per via di un grave mal di montagna non riescono più a camminare o vedere bene, o perché, in preda alle allucinazioni, sentono una voce che dice loro di buttarsi nel vuoto.



Ad alta quota assumere ossigeno può aiutare.

Quali sono i sintomi del mal di montagna?

Le condizioni patologiche provocate dall'altitudine si possono categorizzare in tre tipi. La forma più leggera è il mal di montagna acuto, il quale si fa sentire per mezzo di mal di testa, perdita di appetito o nausea, fiacchezza o debolezza. Esso può farsi sentire già la prima notte in cui si dorme in una capanna situata ad alta quota. Un rifugio alpino per questo fenomeno è la Mönchsjochehütte, situata a 3657 metri di altezza nella regione della Jungfrau, che viene raggiunta dagli alpinisti in poco tempo grazie alla ferrovia. Il mal di montagna in sé è sgradevole, ma non pericoloso. Può tuttavia svilupparsi in una patologia letale, che per fortuna noi in Svizzera conosciamo poco, ovvero in edema cerebrale o polmonare da alta quota. Entrambe le patologie si sviluppano in pochi giorni, sono altamente letali e vanno trattate immediatamente. Il trattamento più importante è: scendere a valle!

Bisogna interrompere subito l'escursione in caso di mal di montagna?

Il mal di montagna acuto è sgradevole, ma non pericoloso per sé. Il mal di testa può essere trattato con un leggero analgesico. Non è necessario scendere immediatamente, ma un soggetto con il mal di montagna non dovrebbe continuare a salire. Se dopo un giorno di pausa alla stessa altitudine i sintomi continuano o peggiorano, l'escursione va interrotta. Se appaiono gravi sintomi, come disturbi dell'equilibrio, difficoltà a camminare, perturbazioni dello stato di coscienza o gravi attacchi di vomito nonché gravi problemi respiratori non c'è tempo da perdere: bisogna scendere immediatamente, e somministrare al paziente ossigeno e appositi farmaci.

Come si tratta il mal di montagna?

L'unico vero trattamento è scendere a valle! Poiché tutte le patologie provocate dall'altitudine sono legate alla riduzione di ossigeno che avviene ad alta quota, si può somministrare dell'ossigeno oppure simulare una discesa per mezzo di una camera iperbarica portatile. Oltre al trattamento sintomatico del mal di testa esistono diversi farmaci, adatti soprattutto per il trattamento delle patologie più gravi.

Come si può evitare il mal di montagna?

La parola chiave è acclimatamento. In verità, a ogni persona viene il mal di montagna se sale troppo velocemente. È soprattutto la quota a cui ci si trova quando si dorme la cosa importante, per questo motivo per le escursioni ad alta quota vale la regola seguente: il luogo dove si dorme non dovrebbe mai trovarsi a più di 300 metri sopra il luogo in cui si ha dormito la notte precedente. Di giorno si può tranquillamente attraversare un passo alto o anche scalare una vetta, ma di notte bisogna fare attenzione a non dormire a una quota troppo elevata. E quando si è in giro per diversi giorni e si sale sempre di più, bisognerebbe sempre integrare dei giorni di pausa in cui si dorme alla stessa quota. L'acclimatamento inizia in genere a partire da una quota superiore ai 1800 metri. Più notti a Saas Fee, Pontresina o al ghiacciaio del Steingletscher sono esempi di questo genere.

Non esistono farmaci per la profilassi?

Esistono diversi farmaci che possono essere assunti profilatticamente. Quello più conosciuto è il Diamox (acetazolamide). Esso stimola la respirazione, ma anche la diuresi. Se non si assumono abbastanza liquidi, si rischia la disidratazione. Il sangue, che ad alta quota è più denso del normale, diventa ancora più denso, aumentando il rischio di trombosì. Una profilassi per mezzo di farmaci andrebbe fatta solo per persone particolarmente inclini a contrarre una patologia, alle quali viene automaticamente il mal di montagna a partire da 2500 metri oppure in situazioni in cui non è possibile acclimatarsi in modo progressivo, per esempio quando si vola direttamente verso luoghi ad alta quota (La Paz, Lhasa ecc.)



Un incidente in montagna – e adesso?

Il punto dolente degli incidenti in montagna è che anche le ferite lievi possono richiedere il ricorso a un professionista. A cosa si deve prestare attenzione? Cosa è consigliabile e cosa no? Nohe Schweiz, organizzatrice di corsi per soccorritori, ci dà alcuni consigli su cosa fare in caso di emergenza.

A lungo considerate noiose, le escursioni in montagna sono di recente diventate uno sport di tendenza per tutte le generazioni. Anche attività sportive come il ciclismo di montagna hanno guadagnato in popolarità, grazie al coronavirus che ha scoraggiato le vacanze all'estero – e questo non senza conseguenze: secondo il CAS, gli incidenti in montagna sono in aumento.

Ogni anno, sulle Alpi svizzere e nel Giura, vengono salvate da una situazione di emergenza oltre 3000 persone. Queste situazioni sono gravose per i pazienti e i primi soccorritori. Ecco perché è opportuno prepararsi a possibili scenari prima di affrontare una giornata in montagna.



Gli incidenti in montagna sono sempre più frequenti. Sui terreni impervi è chiamata a intervenire la Rega.

CHIAMARE IL NUMERO DI EMERGENZA

In montagna, anche un passo falso può diventare un problema. Spesso ci si trova su un terreno accidentato e non ci sono opzioni di trasporto nelle vicinanze. Invece di continuare a camminare per ore a 3000 metri con un piede gonfio o addirittura rotto, è consigliabile prendere in mano il telefono e chiamare preventivamente il numero di emergenza. Gli specialisti addestrati della centrale svolgono anche una funzione di consulenza.

Possono valutare la situazione e decidere se è necessario l'intervento di un professionista. Quale numero di emergenza chiamare è d'importanza secondaria: i centri di emergenza si coordinano tra loro.

Ricordiamo i numeri di emergenza: ambulanza 144, numero di emergenza europeo 112, polizia 117, vigili del fuoco 118, Rega 1414.

PREPARARSI È IL SEGRETO

Se si ha bisogno di far intervenire un professionista, ci si trova di fronte alla difficoltà di dare corrette indicazioni su dove ci si trova. Prima ancora di comporre il numero di emergenza, bisogna sapere in che punto si è e come indicare la propria posizione ai soccorritori. Di conseguenza, è importante sapere prima dell'escursione a piedi o in bicicletta quali percorsi si prenderanno. Ci sono, però, anche diverse opzioni digitali per stabilire qual è esattamente la propria posizione.

In Svizzera, per esempio, è ampiamente utilizzata l'applicazione «EchoSOS», con cui lavorano anche molti centri di emergenza. Un'altra opzione è scaricare l'app della Rega. Entrambe le app permettono di comunicare ai servizi di emergenza le coordinate GPS esatte. Alcune centrali hanno anche la possibilità di rilevare la posizione dell'utente, inviando tramite SMS un link che ne trasmette la posizione non appena ci si clicca sopra.

AVERE IL MATERIALE GIUSTO A PORTATA DI MANO

È naturale non volersi caricare inutilmente di peso aggiuntivo quando si parte per le escursioni. Tuttavia, ha senso portare con sé una piccola cassetta di primo soccorso. Oltre al disinfettante per ferite e alle bende, quest'ultima dovrebbe contenere anche una coperta isotermica da utilizzare per proteggere il paziente dal caldo e dal freddo o per adagiarcelo sopra. È anche utile portare con sé un fazzoletto o una maschera per la rianimazione bocca a bocca. Entrambi occupano



Una distorsione può capitare in qualsiasi momento. È bene avere con sé delle bende e saper stabilizzare il piede.

poco spazio, ma possono rivelarsi particolarmente utili: la rianimazione (massaggio cardiaco e respirazione artificiale) di un paziente può essere eseguita senza contatto con i suoi fluidi corporei e quindi senza il rischio di infezione.

CONOSCERE I FONDAMENTI DEL PRIMO SOCCORSO

Nel primo soccorso, la cosa peggiore è non fare niente. Spesso, tuttavia, l'assistenza medica praticata da profani è associata a molta incertezza. Quello che sembrava un gioco da ragazzi nel corso per soccorritori spesso viene meno nell'adrenalina della situazione di emergenza. Nonostante queste incertezze, si dovrebbe cercare di mantenere la calma, chiamare altre persone per farsi aiutare e agire al meglio delle proprie conoscenze e della propria coscienza. Come in altri ambiti, anche nel primo soccorso la pratica e la ripetizione costante sono importanti. Per acquisire fiducia, non nuoce fare un secondo corso per soccorritori e rinfrescare le proprie conoscenze sulla posizione di recupero, sulla rianimazione e sul bendaggio compressivo.

Come reagire se ci si ferisce durante un'escursione?

Il Dr. Markus Luethi, membro del team di medici del TCS, ci spiega cosa fare se ci si ferisce o si è vittima di una puntura o di un morso durante un'escursione.

Dottor Luethi, come ci si prepara a un'escursione?

Innanzitutto si deve studiare attentamente il percorso, valutare il grado di difficoltà dell'escursione per accertarsi di esserne all'altezza e poi, per quanto possibile, partire sempre almeno in due. In caso di malattie preesistenti serie – come patologie cardiache, polmonari, diabete, ecc. – chiedere al proprio medico curante se il livello, l'altitudine e la difficoltà del tragitto sono adeguati al proprio stato di salute.

Quali sono le ferite più diffuse fra gli escursionisti?

Le più frequenti sono la periostite/tendinite (sindrome femoro-rotulea [dolore nella parte anteriore del ginocchio]/tendinopatia del tendine d'Achille), distorsioni alla caviglia, vesciche, unghie nere, contratture, tagli e graffi.

Cosa dovrebbe contenere la cassetta del soccorso del perfetto escursionista?

A mio parere, la cassetta ideale dovrebbe contenere:

- Benda elastica larga 8 cm
- Benda coesiva autoadesiva di 6 cm (Sportfix)
- Disinfettante (Betadine o Octenisept)
- Impacchi sterili per le medicazioni
- Cerotti (Compeed)
- Steri strip (cerottini che sostituiscono il filo di sutura)
- Analgesici (Dafalgan, Ibuprofene)



Le ginocchia sono particolarmente sollecitate quando si cammina in discesa.

- Antistaminici (Cetallerg)
- Coltellino tascabile (forbici)
- Stecca modulare per immobilizzare un arto
- Spille da balia per fare una tracolla
- Foglio con i numeri di telefono di emergenza (polizia, servizio di soccorso, REGA, persone da informare)

In presenza di caldo, pioggia e freddo siamo preparati a dovere?

Non sempre. Ma è indispensabile, soprattutto se si va in montagna. Ricordatevi di portare con voi un giubbotto caldo, una protezione anti-pioggia, un berretto, una crema solare ad alto fattore di protezione e una scorta d'acqua. Gli abiti chiari a trama fitta e un berretto offrono una buona protezione dal sole. Nelle ore più calde, intorno a mezzogiorno, evitate gli sforzi fisici intensi e ricordatevi di bere a intervalli regolari.

Cosa devo fare se mi viene una vescica al piede?

Per le vesciche più piccole basta un bendaggio autoadesivo (cerotto, Leukotape) che ne impedisca lo sfregamento contro la calzatura. Se le vesciche sono più grandi, si utilizzano dei cerotti speciali più spessi che proteggono da ulteriori frizioni. Se le vesciche sono molto grandi, si dovrà fare una pausa. Oppure bucarle, cercando di farlo in condizioni il più possibile sterili (disinfezione, ago sterile, medicazione sterile senza pomate), ma il rischio di infezione è tuttavia elevato. Per questo si consiglia di non togliere la pelle della vescica, affinché serva da barriera contro lo sfregamento e l'infiammazione.

Cosa fare in caso di un graffi?

La ferita deve essere pulita con acqua pulita, se possibile disinfettata e protetta dallo sfregamento con un impacco sterile o un cerotto.

Cosa fare in caso di punture d'insetto?

- Le punture in bocca di api/vespe/calabroni possono rappresentare un pericolo per la vita: se disponibili, somministrare degli antistaminici, mettere del ghiaccio e allertare i soccorsi (ambulanza/elicottero). Stessa procedura in caso di allergia nota e in assenza di trattamenti di primo soccorso.



Con i cerotti si possono prevenire le vesciche o, se sono già presenti, si può proteggere la pelle da ulteriori frizioni.

- Le api lasciano il pungiglione e la ghiandola velenifera attaccati alla pelle. In questo caso, rimuovete subito il pungiglione con l'unghia o con il bordo smussato di un coltello (facendolo scorrere parallelamente alla superficie della pelle) o con una carta di credito. Non usare le pinzette perché la ghiandola velenifera potrebbe bucarsi e rilasciare ancora più veleno.
- Vespe e calabroni pungono senza lasciare il pungiglione. Il loro veleno è parzialmente termolabile (distrutto dal calore). Si può quindi riscaldare la ferita con un asciugacapelli, o avvicinando – senza toccare la pelle – l'estremità incandescente di una sigaretta a pochi millimetri dalla puntura, per uno o due minuti.
- Per le punture di zanzare e di altri insetti si può ricorrere a impacchi di ghiaccio o di aceto. Contro il prurito si possono somministrare degli antistaminici locali (Fenistil gel) o per uso orale (Cetallerg compresse o altri).

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

Cosa fare in caso di morso?

Chiunque sia vittima di un morso di animale in una regione in cui la rabbia è endemica (principalmente Africa, Asia – compresa l'Asia centrale, Europa orientale e alcuni paesi dell'America del Sud) deve essere considerato come caso d'emergenza e ricorrere prima possibile a una vaccinazione post-esposizione. In pratica, la ferita deve essere deter-sa con acqua pulita, se possibile disinfettata e protetta con un impac-co sterile. Se il morso è profondo bisogna consultare un medico che controllerà lo stato della vaccinazione antitetanica e s'informerà in merito al rischio di rabbia (pipistrello, cane senza proprietario cono-sciuto). In caso di morsi di serpente bisogna contattare al più presto il Centro tossicologico svizzero (044 251 51 51) e, se possibile, fare una foto del serpente.

Fino a che punto si può curare un taglio?

Tutto dipende dalla posizione e dalla profondità del taglio. Se c'è un'e-sposizione di muscoli e tendini o una forte emorragia, si deve applica-re immediatamente un bendaggio a pressione sterile e consultare pri-ma possibile un operatore sanitario. Se nella ferita è visibile un piccolo corpo estraneo, rimuoverlo prima di coprire la ferita con impacchi sterili. Se la persona ferita deve essere trasportata, ricordatevi che l'a-rea interessata dal taglio deve trovarsi più in alto e usate cautela nel trasportarla.

Cosa fare in caso di ferite gravi?

Innanzitutto, si deve mettere in sicurezza il luogo dell'incidente. Poi, se possibile, rilevare le coordinate geografiche e allertare l'ambulan-za/i soccorsi (numero 144) o l'elisoccorso (REGA al 1414), indicando il numero di feriti e la gravità delle ferite.

*Godetevi appieno i tour
in bicicletta con questi
consigli degli esperti.*

Sicuri in bicicletta tutto l'anno: ecco cosa consigliano gli esperti



Per usare la bicicletta in sicurezza tutto l'anno occorre prepararsi e prendere alcune misure supplementari, soprattutto in caso di condizioni meteorologiche avverse. Ecco alcuni punti importanti a cui prestare attenzione:

Manutenzione: controllate regolarmente le condizioni della bicicletta, in particolare i freni, le gomme e le luci. Assicuratevi che tutto funzioni bene per evitare problemi lungo il tragitto.

Scelta delle gomme: per l'inverno e il bagnato è importante avere gomme con un buon battistrada e una migliore aderenza. Date anche un'occhiata ai parafranghi per tenere lontani fango e acqua.

Abbigliamento: indossate abiti adatti alle condizioni atmosferiche. D'inverno e in caso di pioggia, è consigliabile indossare indumenti idrorepellenti e caldi. Non dimenticate guanti e berretto per proteggervi dal freddo.

Visibilità: utilizzate le luci e indumenti riflettenti per essere ben visibile agli altri utenti della strada, soprattutto in condizioni di scarsa illuminazione.

Tecnica di guida: adattate il vostro stile di guida alle condizioni atmosferiche. In caso di pioggia, neve o ghiaccio, guida più lentamente e con maggiore prudenza. Assicuratevi di avere uno spazio di frenata sufficiente ed evita le manovre improvvise.

Pianificazione del percorso: tenete conto delle condizioni stradali e scegliete percorsi sicuri. A volte le strade secondarie o le piste ciclabili sono più adatte delle strade principali molto trafficate.

Kit d'emergenza: porta sempre con te un kit di riparazione con attrezzi e parti di ricambio per poter effettuare piccole riparazioni lungo il tragitto. Non dimenticare il telefono cellulare per le emergenze.



La cura e la manutenzione della bicicletta sono importanti per la sicurezza.

Idratazione e alimentazione: anche quando fa freddo, è importante rimanere idratati. Bevete regolarmente, anche se non sudate come in estate. Inoltre, non dimenticate di portare con te del cibo energetico, soprattutto per i tragitti più lunghi.

Massima attenzione: siate particolarmente attenti nel traffico e fate attenzione a potenziali pericoli come punti scivolosi, rami pendenti o ostacoli imprevisti.

Seguendo queste indicazioni e adattando di conseguenza il vostro equipaggiamento e il vostro stile di guida, sicurezza e comfort in bicicletta sono assicurati per tutto l'anno.



È tutta una questione di regolazione: ecco come procedere

Regolare correttamente la bicicletta è fondamentale per pedalare con comfort, efficienza e sicurezza. Ecco alcuni passaggi importanti per una bicicletta perfettamente adatta a voi:

Regolare correttamente l'altezza della sella è importante.

Regolare l'altezza della sella

Regolare la sella all'altezza giusta è fondamentale per pedalare in modo efficiente e per prevenire gli infortuni. Regolate la sella in modo che la gamba sia quasi completamente distesa quando la pedalata raggiunge il punto più basso.

Regolare l'angolazione della sella

La sella deve essere in posizione orizzontale o leggermente inclinata in avanti per evitare pressioni sulle parti sensibili e per dare il massimo sostegno.

Regolare l'altezza del manubrio

L'altezza del manubrio deve essere regolata in modo da poter stare seduti comodamente senza piegarsi troppo in avanti. La posizione troppo bassa può essere causa di dolori alla nuca e alla schiena.

Controllare la larghezza del manubrio

La larghezza del manubrio deve corrispondere a quella delle spalle per un controllo e una stabilità ottimali.

Posizionare correttamente i pedali

Assicuratevi che i pedali siano posizionati correttamente per garantire una trasmissione efficiente e per evitare fastidi a livello delle ginocchia e dei piedi.

Regolare il cambio e i freni

Controllate regolarmente il cambio e i freni della vostra bicicletta per assicurarvi che funzionino correttamente e che la manutenzione sia fatta nei tempi previsti.

Controllare la pressione delle gomme

Mantenete la pressione delle gomme entro i valori consigliati per garantirne l'aderenza, tenere bassa la resistenza al rotolamento e proteggervi dalle forature.

Effettuare le regolazioni ergonomiche

Se percorrete spesso lunghe distanze, accessori ergonomici come le impugnature o le selle speciali possono contribuire a migliorare il comfort e le prestazioni.

Seguendo questi consigli e controllando periodicamente le regolazioni, potete assicurarvi una bici perfettamente adatta a voi per godere della migliore esperienza pedalata possibile.

Se nonostante tutto doveste avvertire fastidi, ecco alcuni suggerimenti sulle possibili cause:

Dolore al ginocchio	A seconda del tipo di dolore al ginocchio, la sella potrebbe essere troppo bassa o troppo in avanti.
Dolore alla schiena	Una sella troppo alta, soprattutto su una bici da corsa, può sollecitare molto i muscoli della schiena provocando dolore.
Pressione nelle mani	Può essere dovuta al manubrio troppo basso o alla sella posizionata troppo in avanti. Entrambe le configurazioni spostano la pressione sulle mani.
Dolore alle spalle	Provate a sedervi in posizione più eretta o a passare a un manubrio più stretto.
Dolore cervicale	Può insorgere se il manubrio è troppo basso, se la sella è troppo alta o se l'attacco del manubrio è troppo lungo.
Dolore ai glutei	La prima cosa da fare è abbassare di uno o due centimetri l'altezza della sella. Se non si notano miglioramenti, il problema potrebbe essere il becco della sella troppo inclinato verso il basso.



Chi ha testa, la protegge

Che si vada su strada, su viottoli di campagna o in montagna, equipaggiarsi nel modo giusto è importante e in situazioni di emergenza può persino salvare la vita. Vale la pena non badare a spese e rendere la bicicletta idonea alla circolazione.

QUESTI ELEMENTI NON DEVONO ASSOLUTAMENTE MANCARE:

- un campanello chiaramente udibile
- due freni indipendenti
- luce anteriore bianca e rifrangenti anteriori
- luce posteriore rossa e catarifrangenti
- pedali antiscivolo, possibilmente con strisce rifrangenti
- aggiunta facoltativa ma decisamente consigliata di ulteriori strisce rifrangenti, ad esempio sulle ruote (clip o catarifrangenti sui raggi)

RENDERSI VISIBILI

Indossate indumenti chiari o, preferibilmente, indumenti sportivi tecnici, già dotati di rifrangenti. Inoltre si possono applicare delle luci sul casco e sullo zaino per aumentare ulteriormente la visibilità.

PROTEGGERE LA TESTA

Vale sempre la pena indossare un casco, indipendentemente dalla lunghezza del tragitto. Deve calzare bene e non deve scivolare all'indietro quando il sottogola è chiuso. Anche in questo caso, più il colore del casco è chiaro più si è visibili.

1. Assicuratevi che il casco sia della misura giusta per la vostra testa. A tal fine, misurate la circonferenza della testa e scegliete la misura di conseguenza.
2. Aprite il sottogola e infilate il casco. Quest'ultimo deve stare dritto a circa due dita dalle sopracciglia.
3. Chiudere il sottogola e assicuratevi che sia stretto ma non troppo. Il sottogola deve passare sotto il mento ed essere abbastanza stretto da tenere fermo il casco.
4. Verificate che il casco calzi correttamente muovendolo leggermente avanti e indietro e da destra a sinistra. Il casco deve aderire bene alla testa, non deve esserci gioco e non deve scivolare.
5. Se necessario, regolate l'imbottitura interna perché calzi a pennello.
6. Controllate regolarmente le condizioni del casco e sostituitelo se presenta danni o dopo una caduta. Un casco danneggiato non offre più una protezione adeguata, anche se non vi sono danni visibili dall'esterno.

Come riparare la bicicletta da soli

Riparare una bicicletta da soli può essere gratificante e farti risparmiare tempo e denaro. Ecco alcuni passaggi fondamentali per eseguire da soli le riparazioni più comuni.



RIPARARE UNA GOMMA BUCATA: togliete la ruota e staccate la gomma dal cerchio. Controllate che non vi siano corpi estranei nella gomma e, nel caso, rimuoveteli. Riparate la camera d'aria con l'apposito kit di riparazione o sostituitemela, se necessario. Rimettete la camera d'aria nella gomma e rimontate quest'ultima sul cerchio.

REGOLARE I FRENI: controllate l'usura dei pattini dei freni e sostituiteli, se necessario. Regolate i freni agendo sulle apposite viti di regolazione perché vi sia la giusta distanza tra i pattini e il cerchio. Controllate la frenata e testa i freni prima di tornare su strada.


REGOLARE IL CAMBIO: controllate che il cambio non sia usurato o danneggiato. Regolate le marce agendo sulle apposite viti presenti sulla leva del cambio e sul deragliatore per garantire un cambio marce fluido. Provate a passare da una marcia all'altra per sincerarvi che tutto funzioni correttamente.

MANUTENZIONE DELLA CATENA: controllate che la catena non sia usurata o sporca. Pulitela con un prodotto adatto e un panno. Lubrificate la catena con un olio specifico di qualità ed eliminate l'olio in eccesso.

MANUTENZIONE DEL MOVIMENTO CENTRALE E DELLA COLONNA DELLO STERZO: controllate che il movimento centrale e la colonna dello sterzo non presentino gioco eccessivo e usura. Se necessario, serrate o sostituite i coni dei cuscinetti. Lubrificate i cuscinetti con un grasso adatto per ridurre l'attrito e prolungarne la durata utile.


ISPEZIONE DEL TELAIO E DEI COMPONENTI: controllate regolarmente il telaio e i componenti per verificare che non presentino fessurazioni, ammaccature o altri segni di danno. Riparate o sostituite le parti danneggiate per garantire la sicurezza e la funzionalità della bicicletta.

Per le riparazioni più complesse o in caso di dubbi, è consigliabile rivolgersi a un negozio specializzato. Alcune riparazioni richiedono attrezzi speciali o competenze che potresti non avere.



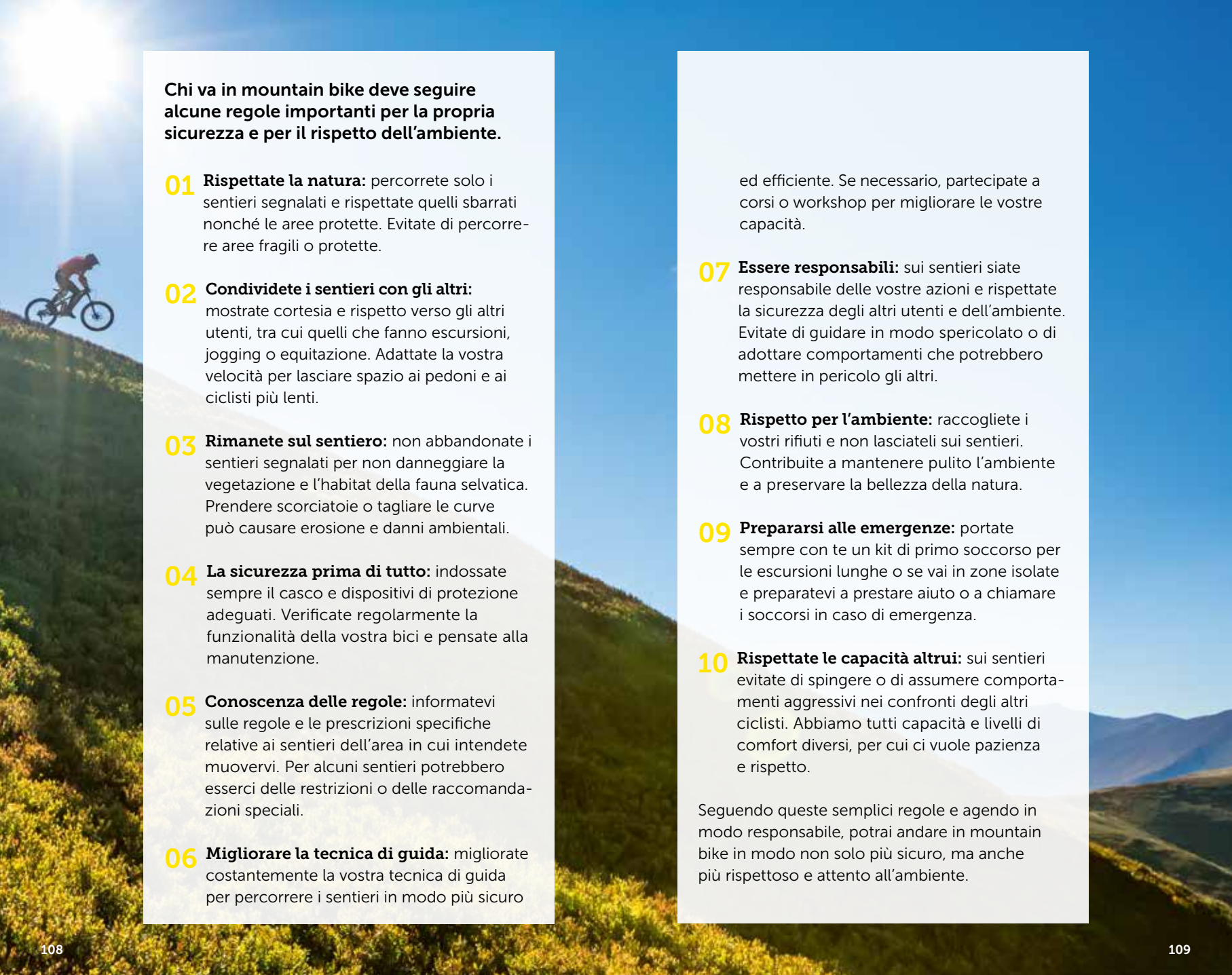
***«I monti sono
maestri muti
e fanno discepoli
silenziosi».***

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
Poeta



Quando si va in mountain bike, essere ben equipaggiati è importante.

Le 10 regole principe per chi va in mountain bike



Chi va in mountain bike deve seguire alcune regole importanti per la propria sicurezza e per il rispetto dell'ambiente.

- 01 Rispettate la natura:** percorrete solo i sentieri segnalati e rispettate quelli sbarrati nonché le aree protette. Evitate di percorrere aree fragili o protette.
- 02 Condividete i sentieri con gli altri:** mostrate cortesia e rispetto verso gli altri utenti, tra cui quelli che fanno escursioni, jogging o equitazione. Adattate la vostra velocità per lasciare spazio ai pedoni e ai ciclisti più lenti.
- 03 Rimanete sul sentiero:** non abbandonate i sentieri segnalati per non danneggiare la vegetazione e l'habitat della fauna selvatica. Prendere scorciatoie o tagliare le curve può causare erosione e danni ambientali.
- 04 La sicurezza prima di tutto:** indossate sempre il casco e dispositivi di protezione adeguati. Verificate regolarmente la funzionalità della vostra bici e pensate alla manutenzione.
- 05 Conoscenza delle regole:** informatevi sulle regole e le prescrizioni specifiche relative ai sentieri dell'area in cui intendete muovervi. Per alcuni sentieri potrebbero esserci delle restrizioni o delle raccomandazioni speciali.
- 06 Migliorare la tecnica di guida:** migliorate costantemente la vostra tecnica di guida per percorrere i sentieri in modo più sicuro

ed efficiente. Se necessario, partecipate a corsi o workshop per migliorare le vostre capacità.

- 07 Essere responsabili:** sui sentieri siate responsabile delle vostre azioni e rispettate la sicurezza degli altri utenti e dell'ambiente. Evitate di guidare in modo spericolato o di adottare comportamenti che potrebbero mettere in pericolo gli altri.
- 08 Rispetto per l'ambiente:** raccogliete i vostri rifiuti e non lasciateli sui sentieri. Contribuite a mantenere pulito l'ambiente e a preservare la bellezza della natura.
- 09 Prepararsi alle emergenze:** portate sempre con te un kit di primo soccorso per le escursioni lunghe o se vai in zone isolate e preparatevi a prestare aiuto o a chiamare i soccorsi in caso di emergenza.
- 10 Rispettate le capacità altrui:** sui sentieri evitate di spingere o di assumere comportamenti aggressivi nei confronti degli altri ciclisti. Abbiamo tutti capacità e livelli di comfort diversi, per cui ci vuole pazienza e rispetto.

Seguendo queste semplici regole e agendo in modo responsabile, potrai andare in mountain bike in modo non solo più sicuro, ma anche più rispettoso e attento all'ambiente.

INCIDENTE IN BICI: cosa fare?

Anche se un incidente in bici finisce bene, con lievi ferite o danni materiali, è bene sapere cosa si deve fare. Ecco cosa devono fare gli automobilisti e i ciclisti.

- Mettere in sicurezza il luogo dell'incidente e soccorrere i feriti. Se necessario, chiamare un'ambulanza (144).
- In caso di lesioni personali e di controversie sulle modalità dell'incidente, chiamare la polizia.
- Se si sente dolore, consultare un medico (anche se il dolore compare dopo lo shock). Farsi rilasciare un certificato medico e documentare le lesioni.
- A scopo probatorio, fotografare i veicoli coinvolti e i danni eventualmente occorsi. Annotare il numero di targa e l'assicurazione di responsabilità civile di chi ha causato l'incidente e compilare il modulo di segnalazione sinistri europeo. È indispensabile scambiarsi i dati personali per la gestione del sinistro. Farsi mostrare un documento d'identità e annotare il nome e l'indirizzo delle persone coinvolte.
- Segnalare l'incidente: al datore di lavoro, all'assicurazione infortuni o, se del caso, alla cassa malati o all'URC.
- Sporgere denuncia: anche dopo aver ricevuto la conferma scritta riguardo alla questione della responsabilità. Si può sporgere denuncia fino a tre mesi dall'incidente. Concedetevi del tempo per rifletterci, indipendentemente dal parere della polizia.

*È bene sapere cosa fare
in caso di incidente.*



Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

QUALE ASSICURAZIONE PAGA COSA?

Se nell'incidente è coinvolta un'autovettura, l'assicurazione del conducente pagherà a prescindere da chi sia il colpevole. È quello che ha stabilito la legge in virtù dell'intrinseca pericolosità e superiorità delle auto rispetto ai ciclisti. Questa regola, però, non si applica in caso di grave negligenza da parte del ciclista. Inoltre, i salti acrobatici in bicicletta sono considerati un azzardo. Chi esegue capriole in aria e rotazioni attorno al proprio asse o semplicemente toglie le mani o i piedi dai pedali deve attendersi una riduzione delle prestazioni assicurative, come avviene per altri sport ad alto rischio.

ASSICURAZIONE DI RESPONSABILITÀ CIVILE PERSONALE

Di solito, a seconda di chi è responsabile, l'assicurazione di responsabilità civile di una delle parti coprirà i costi per i danni alla persona e alle cose della controparte. Di norma le e-bike fino a 25 km/h sono coperte. Le e-bike più veloci richiedono un'assicurazione auto o un'assicurazione speciale per le e-bike. Per sicurezza, controllate la vostra polizza nella sezione dedicata alle biciclette. Attenzione: l'assicurazione di responsabilità civile copre i danni materiali superiori a 300 franchi. Al di sotto di questa cifra, dovrete pagare voi i danni, anche se non avete causato l'incidente.

ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI

Se avete causato voi l'incidente e siete rimasti feriti, sarete coperti dalla vostra assicurazione contro gli infortuni. Di norma siete assicurati dal vostro datore di lavoro. Le persone senza occupazione, gli studenti e i lavoratori autonomi possono stipulare un'assicurazione contro gli infortuni attraverso la cassa malati.

ASSICURAZIONE CASCO PER BICI

Per coprire i danni alla bici, esistono offerte supplementari come l'assicurazione casco per bici. Quest'ultima copre i danni materiali se siete stati voi a causare l'incidente. In caso contrario, sarà l'assicurazione di responsabilità civile della controparte a pagare.



Ulteriori informazioni
di natura giuridica sono
disponibili sul sito
www.lex4you.ch





24
9 773042 436007