



UNC
CONSUMATORI.IT

Tutti al mare? No, il 24,6% delle vacanze è in montagna

30 Luglio 2019



Non tutti scelgono il mare per le vacanze. Secondo i dati ufficiali Istat, se nel 2018 il mare si conferma il luogo più scelto, il 45,6% delle vacanze di piacere o svago, il 24,6% del totale delle vacanze è ambientato in montagna o in collina. E' bene, quindi, dare alcuni consigli su come ci si deve comportare in alta quota. Non c'è, infatti, solo il rischio valanghe. Spesso, senza allenamento e conoscenze adeguate, ci si avventura in escursioni pericolose. E' necessaria maggiore informazione e preparazione per evitare problemi. Di seguito i consigli dell'Unione Nazionale Consumatori:

1. **Guardate le previsioni** del tempo prima di avventurarvi in un'escursione. In alta montagna, indispensabili anche le informazioni nivologiche.
2. **Siamo noi che dobbiamo adattarci alla montagna** e non viceversa. Capita spesso, ad esempio, avendo fatto ore di viaggio in macchina per poter fare l'escursione, di volerla fare lo stesso anche se il tempo è cattivo: è da irresponsabili!
3. **Partite presto** (non verso le 10) **e tornate prima**. Bisogna, infatti, rientrare prima, non solo per evitare il rischio di trovarsi nell'oscurità ma anche per evitare il maltempo ed i temporali, più frequenti di pomeriggio.
4. **Non avventuratevi mai da soli**, possibilmente andate con qualcuno più esperto di

voi.

5. **Studiate con attenzione l'itinerario** ed il suo grado di difficoltà. Anche se siete bravi e competenti, è bene informarsi da persone esperte del luogo sui possibili pericoli. Scegliete un sentiero adatto alle vostre capacità e al vostro fisico. Tornare stanchi morti significa aumentare il rischio di incidenti. L'allenamento è fondamentale.
6. **Abbigliamento adeguato.** No alle improvvisazioni. No, quindi, a scarpe da ginnastica ma scarponcini da montagna. Controllate sempre l'attrezzatura. Portarsi un maglione di scorta.
7. **Se piove non correte** sui sentieri scivolosi.
8. **Lo zaino** deve avere uno schienale rigido. Non deve essere di grandi dimensioni. Le bretelle devono essere regolabili, larghe e ben imbottite, dotate di fibbie sicure e facilmente sganciabili. Ci deve essere una cintura addominale con fibbia per fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale, in modo che non sobbalzi durante la camminata.
9. **Attenti alle insolazioni.** Per via dell'altitudine, ci si scotta più facilmente che al mare. Se poi c'è anche la neve, l'albedo (la riflessione) provocata dal biancore amplifica l'effetto del sole. Non dimenticate, quindi, creme per un'adeguata protezione solare. Utile anche una crema per le labbra.
10. **Disidratazione.** Non sottovalutate la disidratazione, reintegrate i liquidi. Il minor caldo rende meno evidenti i sintomi della sete.

Un discorso a parte per i fulmini. La montagna è un luogo molto esposto ai fulmini. In aggiunta alcuni percorsi di montagna sono attrezzati con funi o scale metalliche che possono "attirare" il fulmine. Alcuni consigli:

- Allontanate da voi gli oggetti metallici, a punta o lunghi, dalla piccozza ai bastoni;
- Spegnete il cellulare o altri apparecchi elettrici;
- Cercare spazi lontano dagli alberi, specie se isolati, alti o sporgenti e assumete una posizione accucciata;
- Cercate di scendere di quota o di trovare un rifugio chiuso;
- State lontani dalle parti "ferrate" del percorso.

Inutile dire che la montagna non è adatta a tutti, specie se andate in alta quota. Se, ad esempio, avete particolari patologie, come l'ipertensione, fatevi consigliare dal vostro medico di fiducia. Buona passeggiata a tutti!

Autore: Mauro Antonelli

Data: 30 luglio 2019