



Grosseto, 13 agosto 2024 - Abbigliamento adeguato e scarpe adatte al trekking, una app specifica da scaricare sullo smartphone (112 where ARE U) e anche uno zaino con acqua e cibo. Sono queste alcune delle regole da seguire per chi decide di trascorrere i giorni del Ferragosto in montagna e in collina e cimentarsi in qualche escursione.

“Il trekking, o anche solo le passeggiate in montagna, non sono cose semplici e prive di pericoli - spiega Luca Pancioni, Disaster Manager e Coordinatore del Gruppo Maxi Emergenze Asl Toscana Sud Est - Spesso ci troviamo a prestare soccorso a persone che si sono avventurate lungo percorsi di montagna con calzature non adeguate e soprattutto senza considerare le proprie capacità di resistenza”.



*Dott. Luca Pancioni*

Nei

giorni di Ferragosto sono molte le persone che cercheranno un po' di refrigerio nelle zone montane come il Casentino o nei boschi delle aree collinari del territorio. Da qui l'appello e i consigli del Gruppo Maxi Emergenze della Asl Toscana Sud Est.

“La

prima cosa che mi sento di consigliare è un abbigliamento adeguato ad affrontare temporali improvvisi e cali di temperatura - prosegue Luca Pancioni - scarpe adatte al trekking, come scarponi da montagna o scarpe specifiche. In montagna è frequente assistere a temporali improvvisi e cali di temperatura, pertanto bisogna essere preparati. Altro consiglio è di pianificare il percorso prima di partire scegliendo quello più adeguato alla propria esperienza e alle proprie capacità fisiche, facendosi accompagnare da qualcuno che conosce la zona e portare con se una carta dettagliata dei sentieri”.

“Inoltre

sarebbe utile scaricare la App del 112 - continua il dott. Pancioni - attraverso la quale chiamare i soccorsi in caso di necessità. La App, infatti, ci permette di localizzare il luogo dal quale arriva la richiesta di soccorso inviando mezzi e personale nel punto indicato. La App è un supporto per i soccorritori che si completa con le informazioni telefoniche che vengono date

agli operatori, una app che sarebbe utile avere sempre sul proprio telefono e non solo nelle escursioni”.

“Quando

si chiamano i soccorsi è utile fornire informazioni sul percorso/sentiero che si sta seguendo, la durata di percorrenza prevista e l’orario in cui si è partiti. Questo ci serve per indirizzare i soccorsi - aggiunge Pancioni - Inoltre è bene avere sempre una scorta di acqua, qualcosa da mangiare e qualcosa con cui coprirsi, una batteria di scorta per il telefono e una torcia”.

Ma

quali sono le regole da seguire in caso di temporale improvviso? “Mai stare in piedi in un prato per evitare di essere colpiti da un fulmine - continua il Disaster Manager - Meglio ripararsi in un anfratto, in zone protette da rocce senza sostare all’ingresso per evitare di creare un arco elettrico, concavità del terreno e sedersi sullo zaino che funge da isolante. Se non è possibile meglio sdraiarsi a terra: durante un temporale, infatti, la persona deve evitare di essere il punto più alto. Se si è in gruppo meglio distanziarsi pur rimanendo a portata di vista”.

“Importante

è conoscere i propri limiti prima di cimentarsi in percorsi montani - conclude Pancioni - ma, soprattutto, se abbiamo un problema chiamare subito e non spostarsi a meno che la Sala Operativa dia indicazioni diverse: la app ci permette di localizzare subito la persona che chiede soccorso”.