

Cronaca - Eccellenze Italiane, Arma dei Carabinieri, gli "Angeli bianchi" della Benemerita sulla neve

Roma - 12 gen 2022 (Prima Notizia 24) L'Arma dei Carabinieri, attraverso la capillare presenza sul territorio, dispone presso i Comandi Stazione dislocati al di sopra di 1000 m. s.l.m. di personale specializzato nel soccorso in montagna. In questo, in Italia, siamo tra i migliori al mondo.

Le località montane offrono dei panorami di straordinaria bellezza e la possibilità di rilassarsi e divertirsi facendo sport ed escursioni, ma talvolta possono diventare dei luoghi di pericolo soprattutto a causa di comportamenti imprudenti da parte dell'escursionista. Ecco allora che l'Arma dei Carabinieri ha predisposto e pubblicato sul sito ufficiale del Comando Generale della Benemerita una sorta di decalogo da seguire per tutti coloro che in questi giorni e nelle prossime settimane decideranno di trascorrere il proprio tempo libero sulle vette innevate dello stivale. Ecco alcuni dei consigli generali di comportamento predisposti dal Comando Generale dell'Arma per evitare che le vostre escursioni in montagna si trasformino in un "giorno da dimenticare": Prima di affrontare una escursione alpina è importante alimentarsi correttamente, per non andare incontro ad uno stato di sfinimento durante l'attività fisica, e dosare lo sforzo in base al proprio allenamento; Informatevi sulle condizioni meteorologiche, tenendo presente che in montagna il tempo cambia repentinamente; Per ogni evenienza lasciate detto in albergo o nel rifugio di partenza la meta da voi scelta, l'ora del ritorno e l'itinerario che intendete seguire; Un escursionista affaticato.[d] Portate nello zaino tutto l'occorrente necessario: è meglio avere un chilo in più di materiale che non userete che trovarvi senza niente in caso di necessità; Attrezzatevi con un equipaggiamento adatto alle circostanze e indossate un abbigliamento con più capi sovrapposti che potete aggiungere o togliere facilmente a seconda della temperatura; Ricordate che le escursioni sui ghiacciai, quelle alpine o sciistiche ad un certo livello di difficoltà devono essere organizzate in collaborazione con una esperta guida alpina. Sarà meno costoso del pur minimo incidente; Soprattutto se siete in cordata, prestate attenzione ai movimenti evitando di far cadere sassi o compiere azioni che potrebbero risultare pericolose per gli altri escursionisti; Seguite attentamente le indicazioni e la segnaletica, nel dubbio chiedete agli altri escursionisti; Non avventuratevi mai da soli in escursioni alpine o sciistiche; Seguite i sentieri senza prendere scorciatoie non conosciute; Allenatevi per gradi alla fatica e all'altitudine perché la rarefazione dell'aria rende la salita più faticosa. Inoltre, rispettate la natura, riportate i rifiuti a valle e rispettate gli animali che incontrate lungo le vostre passeggiate. L'altitudine. Secondo il decalogo dell'Arma comincia a percepirsi a partire da circa 5000 m. anche se esistono delle "anticamere" che possono provocare delle difficoltà a livello respiratorio: per esempio, già a 2000/2500 m. si possono avere dei problemi a causa della bassa pressione, soprattutto in mancanza di acclimatamento. L'acclimatamento –

spiega ancora il decalogo dell'Arma- è costituito da un insieme di "strategie" messe in atto dall'organismo per sopperire alle carenze di ossigeno causate dalla differenza di pressione. L'adattamento all'alta quota non è immediato e deve avvenire in modo graduale e naturale. Per esempio, gli esperti raccomandano di non superare i 300 m. di dislivello al giorno sopra i 3000 m. e consigliano alcuni giorni di riposo dopo aver superato i 4000 m. Un cattivo acclimatamento, dovuto ad una salita compiuta troppo rapidamente, a fattori di sensibilità individuali alla quota, a cattive condizioni climatiche (freddo, vento, etc.) o a fattori psicologici (tensione, paura), può produrre il mal di montagna. In casi estremi questo può evolvere in mal di montagna acuto sotto forma di edema polmonare e/o cerebrale. In tale evenienza il solo rimedio è la discesa più rapida possibile a quote inferiori, unita alla somministrazione di ossigeno e diuretici, oppure l'utilizzo di una camera iperbarica. In sintesi, durante il periodo di acclimatazione, occorre: Andare lentamente; fermarsi e riposare secondo le necessità individuali; prestare attenzione ai sintomi dolorosi e ai loro segnali; scendere di quota se i sintomi dolorosi persistono; soddisfare tutti i bisogni fisiologici primari in modo adeguato. E comunque in montagna dove c'è la neve troverete pur sempre gli "Angeli bianchi" della Benemerita, sono i famosissimi Carabinieri sugli sci che vigilano sulla vita e sullo stato di salute di quanti amano la neve e la montagna. Più tranquilli di così si muore.

di Pino Nano Mercoledì 12 Gennaio 2022