

---

## **Vacanze: dalle società scientifiche un decalogo per trascorrerle in montagna in sicurezza, divertimento e relax**

Un decalogo per trascorrere le vacanze in montagna all'insegna della sicurezza, del divertimento e del relax. A stilarlo la Società italiana d'igiene (Siti), la Società italiana medicina di montagna (Simem) e la Società italiana di medicina dei viaggi (Simvim). Il decalogo è suddiviso per argomenti e, per ogni punto, esperti e professionisti del settore forniscono "azioni appropriate" da mettere in atto. Dal rapporto "bambini-montagna" – "non salire o scendere velocemente con lattanti e/o bambini nel primo anno di vita da quote superiori ai 1.600 metri" – a cosa fare in caso di colpi di calore: "evitare lunghe camminate sotto il sole, scegliere di partire prestissimo al mattino. Bere regolarmente ogni 30'-60'", o di freddo: "avere nello zaino anche d'estate guanti, berretto, pile e giacca a vento e indumenti di ricambio e anche un telo termico". Per quanto riguarda nutrizione e idratazione "la principale regola per mantenere alte le performance – si legge nel decalogo – è quella di fare soste ad ogni ora circa, con snack salati, datteri, fichi secchi, albicocche disidratate, così come frutta secca, oppure barrette". Non mancano le indicazioni per il soggiorno di anziani, i suggerimenti sui possibili "pericoli ambientali". In montagna il tempo cambia repentinamente e d'estate i temporali sono molto frequenti nelle ore pomeridiane, spesso accompagnati da grandine e fulmini. I fulmini sono attirati dalle punte delle montagne, creste, vie ferrate, alte piante isolate. Per questo occorre "cercare al più presto un riparo (bivacco o rifugio). Le grotte non sono un luogo sicuro. Teniamoci lontani da materiale ferroso (piccozze, punte dei bastoncini, vie ferrate)".

Giovanna Pasqualin Traversa