

Prevenzione e primo soccorso



Con la decima puntata della nostra guida ci dedichiamo in breve ad analizzare alcuni aspetti e nozioni relative alla prevenzione ed alla gestione del primo soccorso in genere. In particolar modo ci concentreremo sulle casistiche più frequenti, spesso risolvibili e gestibili in autonomia; per quanto concerne l'insorgenza di problematiche gravi indicheremo le corrette modalità di chiamata dei soccorsi. Tanto per cominciare raccomandiamo una corretta alimentazione ed una giusta idratazione soprattutto quando si intraprendono trekking impegnativi in periodi estremamente caldi: cercate sempre di bilanciare zuccheri e sali minerali (possono risultare utili cioccolata, barrette energetiche, una banana, frutta disidratata, acqua minerale, una bustina di integratori etc.); in questo modo si dovrebbero prevenire cali di zuccheri ed abbassamenti di pressione, con conseguenti "giracapi" e principi di svenimento. Alimentazione, idratazione e abbigliamento possono inoltre già di per sè rappresentare una valida "barriera preventiva" nei confronti di ipotermia in inverno e colpi di calore in estate. In caso di principio di ipotermia trovare comunque un riparo protetto dal vento, se possibile cambiare guanti ed indumenti bagnati dalla neve o dalla pioggia, coprirsi con il telino termico di metallo che va sempre portato nello zaino e bere bevande calde e zuccherate non alcoliche (in inverno è buona abitudine portarsi nello zaino un termos con tè o bevande simili). In caso di colpo di sole o principio di insolazione i rimedi sono semplici ma efficaci: riposarsi in un luogo all'ombra il più possibile fresco e ventilato, bagnarsi la testa e bere molta acqua a piccoli sorsi. Ribadiamo però che con un po' di buon senso e di esperienza, approcciandosi alle escursioni in condizioni di molto caldo o di molto freddo con la giusta attenzione, dovremmo essere in grado di prevenire sempre tali evenienze. Un'altra evenienza piuttosto frequente è quella della distorsione alla caviglia o al ginocchio; in questo caso la prevenzione consiste sostanzialmente nell'indossare sempre scarponi alti per proteggere la caviglia e nell'abituarsi, soprattutto in discesa, a mantenere un'attenzione costante a dove si mettono i piedi. In caso di distorsione, che si manifesta in genere con immediato gonfiore, ecchimosi ed ovviamente dolore, dobbiamo applicare il ghiaccio sintetico ed eseguire una fasciatura con fascia elastica senza stringere troppo, in modo da immobilizzare l'articolazione infortunata e ridurre il gonfiore. Un'altra evenienza, piuttosto rara ma comunque possibile anche sulle nostre montagne, è quella del morso di vipera; in tal caso detergere la zona del

morso ed eseguire un bendaggio stretto a monte della ferita per evitare che il veleno entri in circolo rapidamente (qualora non si riesca ad individuare bene il serpente, possiamo riconoscere il morso di una vipera se si manifestano due forellini arrossati appaiati a circa un centimetro di distanza l'uno dall'altro). Alla luce di quanto detto sopra quindi nello zaino dovremmo sempre allestire un piccolo kit di primo soccorso che comprenda almeno: antidolorifico, acqua ossigenata, garze, bende elastiche, scotch, cerotti, pinzetta, forbicine, guanti in lattice sterile, laccio emostatico, ghiaccio sintetico e telino termico. Quando si manifestano eventi più gravi di tipo traumatico come fratture da caduta o situazioni di assoluta emergenza come l'insorgenza di malori si deve innanzitutto mantenere la calma e non agire d'impulso; talvolta è meglio non far niente piuttosto che aggravare la situazione con manovre sbagliate! Valutata la situazione dell'infortunato la cosa più giusta da fare è chiamare i soccorsi; prima di mettersi in contatto con il 118 ricordiamoci che oltre alle generalità sarà fondamentale fornire all'operatore telefonico indicazioni il più possibile dettagliate sulla nostra georeferenziazione (fondamentale può essere in questo caso l'uso di alcune app, tra le quali GeoResQ del CAI, che sono in grado di fornire all'operatore le coordinate esatte della nostra posizione). In caso di mancanza di segnale provate a chiamare comunque perché le chiamate di emergenza vanno su tutte le reti disponibili; tentate ogni strada prima di desistere, eventualmente effettuate anche la ricerca manuale su tutte le reti disponibili. Una volta stabilito il contatto, l'operatore telefonico, sulla base delle informazioni che forniremo sulle condizioni dell'infortunato, potrà guidarci ad eseguire alcune prime operazioni volte alla messa in sicurezza del ferito (è importante lasciare poi il telefono libero dopo aver effettuato la chiamata, in modo che i soccorritori ci possano ricontattare in ogni momento). Tutto cambia se ci troviamo in una zona dove non c'è copertura telefonica; in tal caso, se la gravità della situazione non ci permette di allontanarci dall'infortunato per cercare aiuto o campo telefonico, o se siamo noi l'infortunato e siamo da soli, dobbiamo ricorrere alle segnalazioni acustiche o luminose. Esiste infatti un codice preciso di richiesta soccorso: con grida, fischi (o torcia col buio), emettiamo un segnale sei volte al minuto (una volta ogni dieci secondi), facciamo una pausa di un minuto e ripetiamo la procedura fino ad aver conferma di essere stati intercettati. La risposta va effettuata ripetendo le segnalazioni acustiche o luminose per tre volte in un minuto, quindi una volta ogni venti secondi (talvolta potremmo essere noi ad intercettare la richiesta di soccorso di qualcun'altro!). Infine un'altra indicazione che dobbiamo tenere bene a mente è il corretto comportamento da mantenere in caso di soccorso con elicottero: in questo caso utilizziamo la posizione del nostro corpo; entrambe le braccia rivolte verso l'alto per richiesta aiuto, un braccio verso l'alto e l'altro rivolto in basso e distaccato dal corpo per dimostrare di non aver bisogno di aiuto.