

Sicuri in Montagna – Genova Outdoor

A cura del Club Alpino Italiano e del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico

L'escursionismo permette di scoprire la montagna con percorsi che partendo dal mare, vanno dalle semplici passeggiate all'ambiente d'alta quota che arriva a lambire le montagne più alte di Genova. Le difficoltà possono essere quindi molto diverse, in termini tecnici, ambientali e d'impegno fisico richiesto. E' bene ricordare che, anche sui sentieri apparentemente banali, non bisogna mai dimenticare di considerare attentamente le condizioni del terreno e della vegetazione, osservare e prevenire le variazioni del tempo tenere in considerazione le condizioni fisiche di noi stessi e degli amici che camminano con noi. L'entusiasmo non deve mai offuscare la necessaria prudenza.

1. Prepara, preventivamente, il percorso, valutando la presenza di fonti di approvvigionamento di acqua. Non in tutti gli itinerari che vi presentiamo incontrerete fonti d'acqua: assicuratevene una adeguata scorta in base alle esigenze personali.
2. Scegli un percorso adatto alla tua preparazione tecnica e alla tua condizione psico-fisica, tenendo in considerazione la lunghezza, il dislivello ed eventuali difficoltà tecniche. Mai affrontare lunghezze e dislivelli che non siano alla nostra portata.
3. Scegli equipaggiamento idoneo. Se fai escursionismo, non possono mancare scarponcini tecnici, borraccia (almeno 2 litri di acqua a testa), giacca antipioggia, cibo, una pila frontale e un kit di pronto soccorso.
4. Consulta sempre i bollettini meteorologici. Nei mesi estivi, i temporali sono uno dei maggiori pericoli sulla montagna. Evitate le escursioni nei periodi più caldi e sui sentieri esposti a sud durante l'estate.
5. Meglio non andare da soli in montagna, in caso di difficoltà si può sempre contare sull'aiuto reciproco.
6. Comunicare a familiari e/o amici l'itinerario che verrà percorso e l'orario stimato di rientro. Queste informazioni possono risultare fondamentali in caso di emergenza.
7. Valuta di affidarti a un professionista della montagna.
8. Presta attenzione alla segnaletica lungo l'itinerario. Segui bene i segnavia, le indicazioni riportate lungo il percorso e quelle riportate nel testo delle schede itinerario.

Nelle schede itinerario che vi proponiamo sono allegate una carta sintetica ed una traccia GPS: la cartina è solo indicativa, procuratevi sempre una carta escursionistica dell'area dove volete andare a camminare. Se vi affidate al GPS, potete scaricare la traccia e seguirla: ricordate sempre di avere con voi delle batterie di scorta e che il GPS va abbinato ad una cartina. Se utilizzate programmi di navigazione per cellulare assicuratevi di avere con voi una power bank che vi garantisca l'adeguata autonomia, oltre alle raccomandazioni valide per il GPS.

9. In caso di imprevisti, sii consapevole e rinuncia. Se cominci a sentirti stanco, se hai dubbi sul percorso o se il tempo comincia a peggiorare, meglio tornare indietro lungo la strada già conosciuta, piuttosto che rischiare di proseguire. I sentieri possono essere soggetti a smottamenti, frane, cadute alberi od erosione dovuta al transito di animali: questi eventi non possono essere previsti. Se incontrate ostacoli sul vostro cammino tornate indietro e non rischiate! Segnalate l'anomalia allo:

Sportello della Montagna CAI (infosportellomontagna@cailiguria.it +39346 663 6001).

10. Attiva l'app "salvavita" GEORESQ sul cellulare! Aiuterà noi soccorritori a trovarti in caso di bisogno. <https://wp.georesq.it/>
11. Nelle zone frequentate da ungulati (cinghiali, caprioli ecc.) è possibile imbattersi in aree infestate dalle zecche (*)
12. Cani da *guardiania*: se mantieni un comportamento corretto i cani capiscono che non sei un pericolo e si tranquillizzano, tieniti il più possibile lontano dal bestiame, fermati e mantieni la calma: non gridare, non assumere atteggiamenti minacciosi, non voltare le spalle al cane. Se sei in bici scendi e procedi a piedi aggirando il bestiame. Tieni il tuo cane al guinzaglio. Se il pastore è nelle vicinanze richiama la sua attenzione. Quando il cane si è allontanato, prosegui lentamente aggirando il bestiame
13. Se utilizzate il trasporto pubblico per le vostre escursioni, verificate sempre la frequenza e l'orario di termine del servizio delle linee che servono le zone d'arrivo dei vostri itinerari, soprattutto nei giorni festivi. Scaricate la App Amt per verificare gli orari dei bus indicati nelle schede. <https://www.amt.genova.it/amt/trasporto-multimodale/app-amt/>
14. Prima di iniziare le vostre escursioni scaricate e leggete la guida: <http://www.sicurinmontagna.it/activity/escursionismo>

In caso di incidente o infortunio il numero da chiamare è il 112 richiedendo espressamente che sia allertato il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico.

(*) Le zecche sono ectoparassiti ematofagi obbligati

Ospiti abituali

Uccelli, in particolare i piccioni;
raramente l'uomo

Ciclo di sviluppo

Dura circa tre anni e si completa su diversi ospiti

Habitat ideale

Aree peri-urbane e boschive
Nidi e soffitte dove vivono i piccioni

Alimentazione

Compiono numerosi piccoli pasti di sangue durante la notte, su uno o più ospiti.
Possono resistere al digiuno per anni

Malattie trasmesse all'uomo

Reazioni cutanee di tipo allergico (orticaria, eritema), raramente shock anafilattico
Diverse malattie con sintomatologia da simil-influenzale fino al coinvolgimento del Sistema Nervoso Centrale

Indossare abbigliamento idoneo e usare repellenti specifici. Ispezionare il corpo al rientro dalle passeggiate

Proteggere con antiparassitari gli animali da compagnia.

Allontanare i piccioni dalle abitazioni

Non buttare la zecca

Può essere identificata ed in seguito analizzata per la ricerca di patogeni

Cosa fare in caso di morso di una zecca?

Rimuoverla quanto prima afferrandola con una pinzetta il più possibile vicino alla cute; tirare leggermente imprimendo un movimento rotatorio **NON USARE SOSTANZE OLEOSE, ACETONE O ALCOOL PERCHÉ CAUSANO IL RIGURGITO DEL SANGUE, AUMENTANDO IL RISCHIO DI TRASMISSIONE DELLE MALATTIE** Assicurarsi di non avere lasciato nella cute

il rostro della zecca, in tal caso rivolgersi al medico. Dopo la rimozione della zecca disinfettare l'area con prodotti non colorati che potrebbero mascherare eventuali reazioni cutanee.

Quando sospettare una malattia da zecca?

In caso di comparsa precoce di un arrossamento o eritema nell'area del morso, o di qualsiasi altro sintomo simil influenzale, rivolgersi al medico. L'assenza di sintomi e/o lesioni nell'area di inoculo dopo circa 30-40 giorni dal morso esclude in genere l'infezione.

Non buttare la zecca!

Può essere identificata ed in seguito analizzata per la ricerca di patogeni

Come fare?

Inviare la zecca integra, congelata o in alcool al 70%, insieme alla scheda di accompagnamento

scaricabile sul sito *www.izsto.it*

al seguente indirizzo:

ISTITUTO ZOOPROFILATTICO
SPERIMENTALE DEL PIEMONTE LIGURIA
E VALLE D'AOSTA

LABORATORIO DI NEUROPATOLOGIA

via Bologna, 148

10154 Torino

tel 011 2686261

e-mail cea@izsto.it