

FONDAZIONE
MONTAGNA SICURA
MONTAGNE SÛRE

Consigli per tornare in **MONTAGNA**

Nella fase 2 della pandemia COVID-19





Il nuovo DPCM del 26 aprile 2020 ha riaperto il periodo di "Lock down" dando il via alla cosiddetta "Fase 2" della pandemia da COVID 19.

Finalmente possiamo uscire di casa e tornare alle nostre amate montagne. Ma ci sono molti rischi, per nulla trascurabili. La pandemia è ancora in corso e molte persone sono ancora ricoverate in ospedale. Il possibile contagio non è affatto improbabile, vanno mantenute scrupolosamente le misure e i dispositivi consigliati.

Siamo stati fermi a lungo, dobbiamo quindi riprendere gradualmente l'anelata attività sportiva in montagna, senza fare sforzi eccessivi ed inutili. Gli ospedali sono ancora sotto scacco e il personale sanitario che ha curato le polmoniti virali fino a ieri è lo stesso che compone le squadre del soccorso alpino. Evitiamo di impegnarlo in inutili interventi.

In questi due mesi la montagna che ricordiamo è cambiata. Ricominciamo con passo lento, che da sempre è il passo dei montanari.

Per tutte queste ragioni il **Centro di Medicina di Montagna dell'Ospedale di Aosta**, insieme a **Fondazione Montagna Sicura** ha stilato una serie di semplici raccomandazioni per tutti coloro che tornano alla montagna, che siano giovani o anziani, sani o affetti da patologie croniche. La montagna è di tutti ma dobbiamo tornare ad essa con il buon senso.

Buona Montagna a tutti

Dr. Guido Giardini
Responsabile
Centro di Medicina di Montagna
Azienda USL Valle d'Aosta
Presidente Fondazione Montagna Sicura





Per prima cosa ricorda che la pandemia da Covid 19

non è affatto passata.

Il motto "lo resto a casa" è sempre valido e attuale. **Esci con prudenza**, rispetta le distanze, utilizza la mascherina chirurgica, lava spesso le mani, fai uso eventualmente di gel idroalcolico.

In montagna **non si va mai da soli**, per sicurezza e per compagnia.



Purtroppo le misure di distanziamento e di restrizione non sono ancora state revocate. Fino ad allora **non fare cose complicate**.

Inizia con itinerari semplici, brevi, conosciuti. Riscopri inizialmente la montagna dietro casa, senza metterti in pericolo. Attento ai sentieri, probabilmente non sono ancora stati sottoposti a manutenzione, i pericoli oggettivi sono probabilmente maggiori di quelli che ricordi. Nel dubbio **scegli un itinerario più semplice**. Un altro motto è quanto mai attuale: "La montagna sa aspettare".



Vale sempre la regola di guardare le **previsioni meteorologiche**. Se fa brutto stai a casa

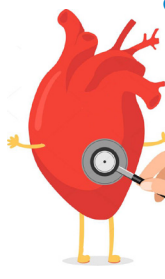
come hai fatto finora, domani sarà una giornata migliore.

In questi 2 mesi gli animali si sono riappropriati del territorio e non si aspettano la presenza dell'uomo. **Attento agli animali che potresti incontrare**: urtare un animale può essere causa di traumi importanti anche in auto o in bicicletta.



Inizia con sforzi lievi e moderati, ricorda che sei stato in casa molte settimane e non hai potuto percorrere lunghi itinerari. Inizia con un'ora di attività motoria 3 volte alla settimana su itinerari poco impegnativi: passeggiate a passo spedito o corsa lenta. Uno sforzo moderato è quello durante cui riesci a canticchiare o fischiettare se sei solo oppure a chiacchierare con il congiunto che ti accompagna.

Un'altra regola per calibrare lo sforzo è quella di **basarsi sulla frequenza cardiaca**.



Ricorda la semplice formula $220 - \text{tua età}$: quella è la frequenza del tuo massimo sforzo.

Stai tra il 50 e il 70% di essa.
Per esempio se hai 50 anni la tua

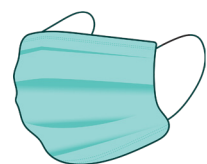
massima frequenza cardiaca è 170 battiti al minuto, nei primi sforzi prolungati non superare i 110-120 battiti al minuto. Se ti è più semplice **utilizza un cardiofrequenzimetro**.



Anche se prima eri ben adattato all'alta quota, ora non lo sei più. Ci vorrà qualche settimana per acclimatarti nuovamente.

Evita sforzi eccessivi sopra i 2500 metri, potresti soffrire di male acuto di montagna.

È sempre buona regola **alimentarsi in modo corretto** prima dello sforzo e soprattutto **idratarsi** prima, durante e dopo. L'equivalente di un bicchiere d'acqua ogni 20 minuti è una buona regola da seguire.



Porta con te una mascherina chirurgica.

Non è necessario che la indossi se fai

attività motoria da solo, ma tienila a portata di mano. Se incroci qualcuno **a distanza ravvicinata, rallenta ed indossala.**

Se hai **febbre e/o sintomi di infezione delle vie respiratorie** non devi andare in montagna ma devi rimanere a casa e contattare il tuo medico curante.

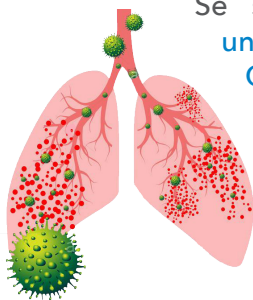


Se sei **portatore di una patologia cronica** (ipertensione arteriosa, diabete mellito, asma bronchiale, precedenti infarti, ictus o TIA), questa dev'essere perfettamente sotto controllo. Prendi sempre le medicine che ti sono state prescritte. Probabilmente non senti il tuo medico curante o il tuo specialista di fiducia da molto tempo, nel dubbio fagli una telefonata o mandagli una e-mail.



Se sei **reduce da una polmonite da COVID 19** non

è ancora il momento di tornare in montagna come prima, aspetta ancora



qualche settimana. Prima di farlo fai una visita di controllo da chi ti ha curato o rivolgiti a un centro di medicina di montagna.