

# HIKE:

## HIKing for a healthier lifestyle

### Escursionismo per uno stile di vita più sano

Workshop 1: Preparazione fisica per le escursioni

Giovedì 12 settembre 2024, Bari

Speaker: Lorenzo Lozito

Titolo della presentazione: accorgimenti durante un cammino(fauna, primo soccorso, meteo)



Co-funded by  
the European Union

# Incontri in natura

- Lupi: evento raro...sentitevi fortunati ad averlo visto!
- Cinghiali: capita spesso di incontrarli
- Cani: incontri frequenti
- Prestare attenzione se hanno cuccioli!

# ...can che abbaia non morde...! posture minacciose

- il ringhio
- labbro sollevato con esposizione dei denti
- le orecchie indietro
- coda portata tra le zampe o mossa in maniera rigida al di sopra della linea del dorso

# Come comportarsi quando si incontrano cani

- Non andare verso il cane e piegarsi verso di lui
- Se il cane si avvicina rimanere fermi e non guardarlo negli occhi
- Non gridare
- Non attraversare mai un gregge
- Indietreggiare senza mai dare le spalle
- Mai farsi accerchiare da un branco
- Scendere dalla bici e aggirare il gregge

# ...se siete attaccati?

- Rannicchiatevi in posizione fetale proteggendo viso, gola e fianchi.



# Responsabilità in caso di attacco

- La responsabilità è sempre del padrone!
- In presenza di cani randagi la responsabilità è del Comune di appartenenza

# Precauzioni e mezzi di contrasto

- Informarsi prima di un cammino sulla natura e vocazione di un territorio dove si andrà
- Chiedere a persone locali della presenza di cani e greggi
- Se si scorge un gregge in lontananza cambiare strada
- Utilizzo di pistola scacciacani
- Utilizzo di spray al peperoncino
- Bastoncini da trekking o bastone
- Utilizzo di app o strumenti con frequenze che disturbano i cani

# Primo soccorso in caso di emergenza

- Il 40% delle persone soccorse in montagna sono escursionisti!
- Prima di incamminarsi avvisare sempre qualcuno su dove si andrà
- Chi chiamare? 112
- La chiamata è gratuita e può essere effettuata anche da cellulare senza sim



# Informazioni necessarie per l'operatore

- Dati identificativi dell'infortunato/i (nome, cognome, residenza..)
- Descrivere scenario dell'incidente
- Fornire indicazione sullo stato fisico: cosciente? Respira normalmente o a fatica? Emorragia in corso? Probabili fratture o fratture esposte?...ecc...
- Descrivere il luogo e garantire riferimenti per renderlo identificabile, meglio se con un gps
- Descrivere condizioni metereologiche
- Non spostarsi dal luogo in cui ci si trova

# Accorgimenti per il meteo

- Scienza probabilistica!
- Iniziare a seguire il meteo qualche giorno prima dell'escursione
- Consultare almeno due app. meteo per attendibilità dei dati
- Quando contrastano tra loro i dati è presente una certa variabilità: fare attenzione!
- Osservare la tendenza del meteo

- ...non esistono cattive condizioni meteo ma solo cattive attrezzature!...

• BUON CAMMINO!

