

## Comunicato del 3 maggio 2020

### In montagna ma con attenzione

Inizio ripetendo il solito ritornello che ormai ben conosciamo: questa situazione durerà ancora parecchi mesi.

Passiamo ora alle buone notizie: anche grazie alla lettera di richiesta chiarimenti inviata dal nostro Presidente CAI Torti, il nuovo decreto, che entra in vigore il 4 maggio, ci permette di ritornare ad andare per monti. Con alcune limitazioni: da soli o con conviventi, solo nella propria regione, è possibile spostarsi con mezzi pubblici o con mezzi propri. Per maggiori dettagli andate sul sito del Ministero della Salute nelle FAQ.

E' il momento che tutti noi, appassionati di natura e montagna nelle sue più diverse forme, dall'escursionismo, all'arrampicata, l'alpinismo, MTB, corsa in montagna, eccetera, stiamo aspettando per tornare a sfogarci, faticare e divertirci. Finalmente!

Leggendo vari articoli comparsi sui giornali e sui social, discutendo con istruttori e amici, mi sono però reso conto che il ritorno alla montagna non sarà così diciamo scontato. Ci sono alcune cose su cui dobbiamo ragionare, dimostrando la responsabilità che i frequentatori della montagna hanno da sempre.

### Allenamento e acclimatazione

Dopo una sosta di due mesi in casa, senza possibilità di allenarsi, sicuramente il fisico è debilitato. Specialmente le persone non più giovanissime, ma vale per tutti, dovremo cominciare con estrema calma e partire da itinerari corti e facili. Sappiamo che un organismo debilitato può essere soggetto ad una transitoria immunosoppressione che si associa a un maggior rischio di essere contagiati.

Specialmente salire in quota poi, necessita di un allenamento e acclimatamento che sicuramente non abbiamo, cautela, cautela, cautela .....

Anche se non c'è nessuna conoscenza al momento sulla sopravvivenza del Coronavirus in ambiente montano, dobbiamo presumere che l'emergenza che si vive a valle permanga anche nelle terre alte, tanto più che in generale il freddo e l'ambiente con poca umidità riducono la capacità di difesa delle nostre vie aeree.

È per questi motivi che, anche in montagna, dovremo mantenere l'attenzione e continuare con le misure personali igieniche del contenimento dell'epidemia: distanziamento sociale, mascherine, igiene delle mani. Poiché potrà essere difficile lavarsi le mani, è consigliabile portare sempre con sé nello zaino un detergente sanitizzante.

### Mete da preferire

Come ha consigliato anche il Presidente generale del CAI , Vincenzo Torti, invece di buttarci tutti sui soliti sentieri, sulle solite falesie super frequentate, dovremo andare a cercarci degli itinerari diversi, eviteremo così di trovarci in una fila ininterrotta di persone, come succedeva prima, come abbiamo sempre fatto. Trovarsi in coda sulla Cresta Cermenati in Grignetta o in sosta in cinque allo Zucco dell'Angelone, è una cosa da evitare per qualche tempo.

## **Rifugi e punti d'appoggio**

**Per ora i rifugi rimangono chiusi.** Il CAI ha dichiarato che farà di tutto per permettere ai rifugi di aprire. Nel nostro piccolo come sezione SEM di Milano, siamo in contatto con i gestori dei nostri rifugi per supportarli il più possibile. Queste persone preziose mantengono funzionante un sistema di controllo dell'alta montagna e un presidio dell'ambiente che non possiamo perdere.

Quindi sarà il caso di considerare bene le condizioni meteo e avere l'attrezzatura giusta per poter scendere a valle in sicurezza dato che per ora non possiamo trovare riparo in un rifugio.

## **Infortuni e incidenti**

Dunque, torniamo in montagna. Questo via libera per tutti legato alla tanta voglia di andare, unito alla mancanza generalizzata di allenamento, potrebbero portare a incidenti, dai più gravi ai più banali. Voi sapete che anche una banale distorsione, se succede su un sentiero a due ore dalla macchina, può essere un problema non banale. Peggio ancora una caduta su una via di arrampicata o un infortunio in alta quota. Per statistica e per esperienze passate, vi è una semplicissima equazione: più gente in montagna = più incidenti e infortuni = più interventi da parte del soccorso alpino.

In questi tempi di coronavirus, gli addetti del soccorso alpino saranno costretti ad intervenire bardati come qualsiasi soccorritore deve essere in questo periodo. Provate ad immaginare un team di soccorso che arriva sul posto dell'incidente: si deve vestire con tuta, mascherina, cuffia e occhiali, come abbiamo visto nei telegiornali in questi mesi, attrezzare la barella e trasportare l'infortunato fino a valle in queste condizioni. Non riesco neppure ad immaginare la fattibilità di un soccorso in parete!!

Oppure immaginate un elisoccorso, dove i soccorritori perderanno tempo a vestirsi prima del decollo, intervenire in condizioni a dir poco scomode e poi a svestirsi e sanificare il mezzo al rientro alla base. Temo che l'operatività del soccorso alpino perderà efficienza.

Attenzione che stiamo parlando della nostra salute, tempi lunghi di pronto soccorso potrebbero costarci cari. Poi sappiamo tutti che in questo periodo gli ospedali è meglio evitarli per il nostro bene e soprattutto per rispetto alle persone che ci lavorano e sono sotto stress da tempo. Questi di uno sciocco che va a farsi male in montagna ne farebbero anche a meno.

## **Un ultimo avviso**

Le disposizioni di legge possono essere anche incrementate dagli enti locali, a Lecco infatti l'Amministrazione comunale ha deciso per ora di non consentire l'accesso ai sentieri di montagna. Quindi informatevi prima di rischiare una multa o peggio di dover rientrare.

Buona montagna ma con attenzione

Roberto Crespi  
(Presidente SEM)