



THE INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach
CH-3000 Berne 23 • SWITZERLAND
Tel.: +41 (0)31 3701828 • Fax: +41 (0)31 3701838
e-mail: office@uiaa.ch

DICHIARAZIONE di CONSENSO

della

COMMISSIONE MEDICA UIAA

VOL: 1

4 x 4 Regole Mediche per gli Alpinisti

Rivolto ai Medici, alle persone non-medico interessate e
agli Operatori di trekking o spedizioni

J. Kubalová
2008

Traduzione di Chiara Gallione ed Enrico Donegani
2010

Introduzione

Questi generici consigli sono rivolti alle persone che hanno poca dimestichezza o poca esperienza con l'ambiente di montagna e che desiderano fare escursionismo o arrampicare.

Prima di partire per la montagna

1. Adegua la tua meta ed il livello di attività alle tue condizioni di salute e al tuo livello di preparazione fisica. Sii sincero con te stesso!
2. Ogni malattia cronica deve essere ben controllata e trattata. Porta con te una quantità dei farmaci regolarmente assunti adeguata per tutta la durata della spedizione ed una di riserva in caso di smarrimento.
3. Se hai dei dubbi sul tuo stato di salute, consulta il medico.
4. Procurati gli apparecchi medici necessari per uso personale ed impara ad usarli prima di partire per le montagne. Stipula un'assicurazione che copra il viaggio e i problemi medici adeguata al viaggio pianificato.

Prima di partire per il giro

1. Accertati delle previsioni meteo, delle condizioni delle strade locali e adegua il giro alle condizioni del tempo e al tempo disponibile.
2. Registra il tuo giro o la tua arrampicata prima di partire – es. la meta del viaggio, il percorso e il giorno stimato di ritorno.
3. Non dimenticare l'equipaggiamento basico – cibo e bevande sufficienti, qualche abito di scorta, materiale basico per situazioni di emergenza, kit di pronto soccorso, occhiali da sole, cappello/berretto.
4. Procurati i locali numeri telefonici di soccorso.

Durante il giro

1. Inizia lentamente per i primi 30 minuti di attività, in modo da permettere al corpo di scaldarsi lentamente.
2. Riposati, bevi e assumi cibi se possibile ogni 2 -3 ore. Devi mangiare un poco e bere molto, anche se non hai fame né sete. Assumi alimenti ricchi di carboidrati complessi (biscotti, barrette energetiche, ecc.). Non assumere alcolici prima di aver terminato la giornata in montagna.
3. I bambini e gli anziani hanno una minore riserva fisica rispetto agli adulti; rispetto a loro, essi hanno bisogno di più riposo, di bere e mangiare più frequentemente.
4. Oltre i 2,500 – 3,000m, se l'ambiente lo permette, non superare un dislivello di 300-500 metri al giorno per dormire e passa una notte in più alla stessa quota ogni terzo giorno di scalata. Se possibile, non dormire alla quota più alta raggiunta durante quella giornata.

Se succede qualcosa

1. In caso di un peggioramento del tempo, durante una tormenta scendi dalle cime o dalle creste, abbandona una via ferrata, evita gli alberi alti o i tralicci elettrici. Non ripararti in piccoli anfratti o grotte o sotto una cengia o sperone.
2. Le persone ferite non devono essere lasciate sole (**Nota:** la barriera linguistica è un fattore di rischio! La persona che resta vicino al paziente deve parlare la sua lingua). Al termine del necessario trattamento del ferito, proteggilo dall'ulteriore raffreddamento, e nei casi gravi chiedi soccorso.
3. Se qualcuno non si sente bene in qualunque punto o momento del viaggio, preoccupati subito (!) sulle modalità di discesa (ritorno). Se ti ammali in alta quota, fino a prova contraria devi pensare che i disturbi siano causati dall'altitudine. Non continuare a salire o, se ti senti davvero molto male o peggiori, scendi immediatamente.
4. Controlla la tua posizione reale sulla carta o con il navigatore GPS. La conoscenza della propria esatta posizione permette una rapida localizzazione in caso di emergenza e di soccorso.

Membri della Med Com UIAA (in ordine alfabetico)

C. Angelini (Italia), B. Basnyat (Nepal), J. Bogg (Svezia), A.R. Chioconi (Argentina), S. Ferrandis (Spagna), U. Gieseler (Germania), U. Hefti (Svizzera), D. Hillebrandt (Regno Unito), J. Holmgren (Svezia), M. Horii (Giappone), D. Jean (Francia), A. Koukoutsis (Grecia), J. Kubalova (Repubblica Ceca), T. Kuepper (Germania), H. Meijer (Olanda), J. Milledge (Regno Unito), A. Morrison (Regno Unito), H. Mosaedian (Iran), S. Omori (Giappone), I. Rotman (Repubblica Ceca), V. Schoeffl (Germania), J. Shahbazi (Iran), J. Windsor (Regno Unito)

Storia di questo documento

La prima edizione fu realizzata nel 1994, inizialmente intitolata "Le 10 regole mediche per gli alpinisti". Nel corso della riunione della MedCom UIAA a Snowdonia nel 2006 la commissione decise di aggiornare tutte le proprie raccomandazioni. L'attuale versione è stata approvata in occasione della riunione della MedCom UIAA tenutasi ad Adršpach – Zdoňov / Repubblica Ceca nel 2008.