



Bambini

PRIMA DI PARTIRE

Valuta attentamente le risorse fisiche e le capacità dei bambini che porti con te. Programma il tuo itinerario in maniera adeguata, considerando i tempi di salita e soprattutto quelli di discesa: i bimbi si stancano facilmente. Prevedi una o più pause cibo prediligendo bevande con sali e alimenti di rapida assimilazione e digestione (frutta secca, cioccolato, panini con marmellata, ecc.): è tutta energia utile per proseguire il cammino. Prima di intraprendere l'escursione consulta le previsioni meteo, verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto.

Prepara con cura lo zaino prevedendo un ricambio completo per ogni bambino. Non dimenticare occhiali, cappellino e creme solari: anche quando è nuvoloso i raggi ultravioletti sono in agguato. Usa la borraccia o il thermos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura. Non dimenticare il cellulare con batterie cariche ed i numeri telefonici di soccorso. Tieni presente che non tutte le zone sono coperte da segnale e che, quindi, non è possibile effettuare dovunque telefonate, se hai due telefoni serviti da due gestori diversi, portali con te entrambi. Informa sempre qualcuno dell'itinerario che hai intenzione di seguire. Se hai dei dubbi sulla tua partenza, valuta la possibilità di intraprendere un itinerario alternativo o rimanda la gita. Valuta la possibilità di stipulare un'assicurazione personale: non sempre i soccorsi sono gratuiti. Spiega ai bambini l'importanza di non lasciare mai i sentieri per nessun motivo. Se temi di non ricordare la strada, lascia qualche segnale che ti potrà essere utile al rientro (un mucchietto di sassi potrebbe andare bene).

Presta particolare attenzione quando ti trovi in zone esposte e ripide: potrebbero esserci animali che fanno cadere sassi dall'alto. Abbi cura, a tua volta, e spiega ai bambini l'importanza di non far ruzzolare materiale pietroso a valle. Fai attenzione ai cani liberi, soprattutto in prossimità degli alpeggi. Nel caso in cui incontri un cane aggressivo invita i bambini a non scappare ma ad allontanarsi lentamente senza mai volgergli le spalle. Non bere acqua dei ruscelli, potrebbe NON essere potabile. Insegna anche ai più piccoli il rispetto della natura. Se sul tuo cammino incontri degli animali, non permettere che vengano disturbati con schiamazzi o lanci di pietre: se spaventati potrebbero reagire in maniera imprevedibile. Non dare loro biscotti, pane o cracker: non fanno parte della loro dieta. Evita di raccogliere fiori, minerali, fossili, funghi e piccola fauna (rettili, anfibi, ecc.) che sono tutelati da precise leggi di protezione ambientale.

Non prelevare pesci dalle acque di laghi e torrenti se non hai gli adeguati permessi. Anche la pesca è regolamentata da specifiche norme regionali. Quanti ti fermi per una sosta non lasciare mai lo zaino aperto posato in terra: potrebbero "intrufolarsi" dei piccoli animali (bisce, vipere, anfibi, ecc.) attratti dall'odore del cibo o in cerca di un possibile ricovero. Riporta a valle i rifiuti che hai prodotto. Non abbandonarli nell'ambiente e non nasconderli. Se ti trovi su una pietraia, fai attenzione a dove i bambini mettono le mani: potrebbe essere abitata da animali velenosi come le vipere. Ricordati che è assolutamente vietato accendere fuochi all'interno dei boschi ed in prossimità degli stessi per una fascia di 50 metri. Se avvisti un principio di incendio avvisa immediatamente il Corpo Forestale (o gli altri corpi di polizia) ed allontanati subito dal luogo potenzialmente pericoloso. Valuta con obiettività le tue condizioni psico-fisiche e quelle dei bambini. Se la stanchezza si fa sentire oltre misura, riprendi la via del ritorno.

DURANTE L'ESCURSIONE

Parti sempre di buon'ora. Spesso, le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata. Lascia l'auto negli spazi riservati al parcheggio dei veicoli e non oltre le paline segnaletiche delle strade poderali: il transito su queste vie è vietato. Evita di trasportare i bambini piccoli negli zaini porte-enfant per percorsi molto lunghi: potrebbero essere troppo esposti agli agenti atmosferici quali caldo, freddo, vento! Non lasciare mai i bambini in fondo alla fila: potresti perderli di vista. Insegna loro a salutare chi incontrano sul percorso e a cedere il passo a chi sta salendo.



Bambini

CONSIGLI MEDICI

LATTANTI FINO AL PRIMO ANNO DI ETÀ'

Il clima montano rappresenta per il neonato e il lattante un discreto pericolo per cui è necessario avere buonsenso. Il bambino ha movimenti limitati, attenzione, quindi, al rischio di ipotermia se lo si porta nello zainetto. Si consiglia di fare solo brevi camminate a quote inferiori ai 2000 m e con condizioni meteo favorevoli. Se si sale di quota rapidamente (per esempio in macchina) è consigliabile allattare ogni 300-500 m per compensare gli sbalzi pressori. Evitare sbalzi di quota con sindromi da raffreddamento (riniti, bronchiti): il neonato non ha ancora il sistema immunitario competente. Non dormire sopra i 1800 m di quota fino al primo anno di età.

ETÀ' PRESCOLARE (1-6 ANNI)

Il bambino ha una grande volontà di muoversi, una grande curiosità, ma una bassa capacità di concentrazione e nessuna esperienza di motricità. Fino almeno ai 3 anni la coordinazione non è ancora sviluppata. Il bambino si stanca facilmente; Durante l'escursione è bene sollecitare il divertimento e prevedere soste anche se non richieste (ogni 30'); la meta non va raggiunta ad ogni costo. Ricordare di bere spesso, coprire soprattutto il capo dei bambini che rappresenta 1/4 della loro superficie corporea da cui si può disperdere una notevole quantità di calore.

ETÀ' SCOLARE (7-14 ANNI)

In questa fascia d'età il bambino acquisisce progressivamente coordinazione e forza muscolare: ma, attenzione, rimane l'inesperienza. Evitare quindi percorsi pericolosi: vie ferrate, ghiacciai, scialpinismo; moderare l'arrampicata e il trekking d'alta quota. Vi è il rischio serio di danni muscolo-scheletrici e tendinei oltreché ritardi di accrescimento. Non caricare eccessivamente lo zaino (mai più di 3-5 Kg), l'arrampicata sportiva intensa non è indicata.

AD OGNI ETÀ'

Le escursioni in montagna vanno bene a condizione che... vengano effettuate soste frequenti (ogni volta che il bambino lo chiede, anche se durante la sosta gioca e si muove); si utilizzino abbigliamento adeguato e creme solari; si beva spesso e ci si alimenti in modo adeguato. Mai forzare il passo di marcia. Per la salita prevedere il tempo normale moltiplicato per 1,5 e lasciare il bambino davanti consentendogli di dettare l'andatura. In discesa prevedere il tempo normale moltiplicato per 2, con il bambino in mezzo alla fila, dietro ad un adulto, in maniera da evitare corse e conseguente rischio di cadute e di traumi. Il bambino soffre la quota più dell'adulto e spesso non sa riferire i sintomi in modo corretto: rispettare rigorosamente l'acclimatazione.