



Meteorologia

VENTO In montagna il vento è spesso molto forte e contribuisce ed accentua la sensazione di freddo anche con temperature non troppo basse. In queste situazioni, a parità di temperatura dell'aria, della temperatura percepita si abbassa notevolmente con l'aumentare dell'intensità del vento (effetto wind-chill). Una temperatura, di -5°C associata a venti di 50 Km/h equivale ad una percezione del freddo di -15°C . In presenza di vento di foehn, il fondovalle può essere relativamente mite anche in inverno, ma ricorda che la temperatura, in queste condizioni, diminuisce di 1°C ogni 100 m di quota. Calcola sempre la temperatura che puoi incontrare alle varie quote durante la tua escursione.

RADIAZIONI SOLARI Ricorda che in estate, anche in montagna, le temperature possono raggiungere valori particolarmente elevati con radiazioni solari molto intense. In queste situazioni è bene evitare di muoversi nelle ore più calde della giornata, stare all'ombra, bere spesso, mangiare leggero e proteggersi con creme solari e indossando cappellino ed occhiali da sole.

NEBBIA Attenzione alla nebbia che in montagna può giungere improvvisa e rendere impossibile procedere (o tornare indietro). Inoltre, a temperature sotto lo zero, la nebbia può ghiacciare al contatto con il terreno e formare una patina di ghiaccio molto scivolosa.

PIOGGIA Valuta attentamente la pioggia. Una precipitazione breve ma intensa può essere in grado di far straripare i corsi d'acqua, provocare colate detritiche o frane, rendendo impraticabili i sentieri. Dopo la pioggia, un improvviso calo termico, può causare la formazione di ghiaccio al suolo e rendere disagiata e pericolosa percorrere anche il sentiero più semplice.

TEMPORALI Non lasciarti sorprendere dai temporali. Anche se non sono prevedibili nella loro esatta tempistica e localizzazione, i bollettini meteo indicano quando le condizioni atmosferiche sono favorevoli al loro sviluppo. Inoltre, vi sono alcuni segnali premonitori del loro arrivo: atmosfera afosa nelle valli fin dal mattino, presenza di foschia e di nubi a sviluppo verticale in crescita. Per valutare la distanza di un temporale conta i secondi che separano la scarica elettrica (fulmine) dall'arrivo del tuono: ogni tre secondi calcola un km di distanza. Per valutare lo spostamento del temporale osserva in che direzione è rivolta la parte alta (incudine) del cumulonembo (nube a forte sviluppo verticale). Se il temporale ti raggiunge e sei in un luogo sicuro, non abbandonarlo (la vita media di una cellula temporalesca è di 30 min/1 ora).

FULMINI Se sei all'aperto, ecco una serie di consigli che ti potranno essere utili per proteggerti dai fulmini: allontana gli oggetti metallici (canne da pesca, bastoncini da trekking in carbonio, ecc.), non usare l'ombrello (quasi tutti hanno l'anima metallica!), non fermarti sotto tettoie o balconi. Se sei in marcia evita di stazionare in prossimità di vette, creste, alberi isolati e tralici, scendi a valle e cerca di raggiungere rapidamente un rifugio o la tua auto. Se hai trovato un riparo in avvallamenti o grotte isolati dal terreno usando il materiale a tua disposizione (lo zaino, ad esempio) e possibilmente tocca il terreno in un solo punto (stai rannicchiato a piedi uniti) per diminuire il rischio di essere colpito dalla "corrente di passo". Le persone colpite da fulmine non sono cariche elettricamente quindi non si rischia nulla prestando loro soccorso! L'80% delle vittime di fulminazione sopravvivono: respirazione bocca a bocca e massaggio cardiaco possono salvare la vita.