



La salute non e' un gioco!



- Leggiamo insieme, impariamo e divulghiamo!
- Let's read together, let's learn and share!
- Lesen wir zusammen lernen und verbreiten wir!

Reso possibile da / Project made possible by / Dieses Projekt wurde ermöglicht von:

COMMISSIONE CENTRALE MEDICA

COMMISSIONE CENTRALE RIFUGI



CLUB ALPINO ITALIANO



www.montagnamicaesicura.it



MONTAGNAMICA e SICURA
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE



La salute non e' un gioco!

1



Le variazioni di quota producono nel nostro corpo adattamenti che possono diventare problemi di salute. Il nostro organismo non può essere esposto a tali variazioni in maniera rapida, ad esempio con ascensioni troppo veloci, ma deve **adattarsi gradualmente** attraverso quel processo che viene definito "acclimatazione". Quindi **vanno effettuate salite graduali e lente**.

2

In alta quota i raggi UV sono meno filtrati dall'atmosfera. Da ciò deriva la necessità di proteggere il nostro corpo con **abbigliamento idoneo, cappello a tesa larga** e, per le parti esposte, **creme** ad elevato fattore protettivo e stick per le labbra. Gli **occhi vanno protetti** con occhiali dotati di opportuni filtri per i raggi UV.



3



L'**abbigliamento** è anche essenziale per proteggere il corpo dal freddo, dal vento e dalla pioggia. Un elemento essenziale dell'abbigliamento è rappresentato dalle **scarpe**; devono essere comode e soprattutto di tipo adatto al percorso che si intende intraprendere.

4

Una bella pianta o un frutto dai colori accattivanti, così come un fungo che "pensiamo possa essere commestibile" possono contenere **sostanze tossiche** dannose se non addirittura letali.



5



Se le piante sono splendide non lo sono certo di meno i rappresentanti del regno animale. Ma **attenzione** ad alcuni di loro, siano essi di certe dimensioni come le **vipere**, più piccoli come **vespe** ed **api** o quasi invisibili come le **zecche**.

6



Dobbiamo mettere il nostro corpo nella situazione migliore iniziando dall'**allenamento**. Il nostro corpo ha bisogno di essere preparato ed opportunamente allenato in maniera adeguata allo sforzo che si sta per intraprendere, con un programma non approssimativo ma calibrato e ragionato.

7



Allo stesso modo vanno curate l'**alimentazione e l'idratazione**. Durante lo sforzo c'è un particolare bisogno di carboidrati che sono facilmente assimilabili e fonte di un buon apporto energetico. La stessa attenzione va posta per l'**acqua**, non a caso il principale componente del nostro organismo. Per cui bere molto, anche se non si ha sete, magari aggiungendo degli zuccheri all'acqua.

8



E infine le abitudini: l'**eccesso di alcol e il fumo fanno male**, sempre... e tanto più in montagna quando ci si sottopone ad uno sforzo fisico!



Health is not a game!

1



Changes in altitude produce adaptations in our body that can turn into health problems. Our body can not be exposed to these changes quickly, for example by going up too fast, but it needs to **adapt gradually** through a process called “**acclimatization**”. So go up slowly and gradually.

2

In high altitude UV rays are less filtered by the atmosphere. Hence, a special need to protect our body with **suitable clothing, a wide brimmed hat** and, for the parts exposed, with high protection factor **creams** and lip sticks. The eyes should be protected by **sunglasses** equipped with appropriate filters for UV rays.



3



Clothing is also essential to protect the body from cold wind and rain. A crucial role in clothing is played by the **shoes**, which should be comfortable and suitable for the kind of route that you are about to undertake.

4

A beautiful plant or a coloured eye-catching fruit, like a mushroom “we think it might be edible”, may **contain toxic, harmful or even lethal substances**.

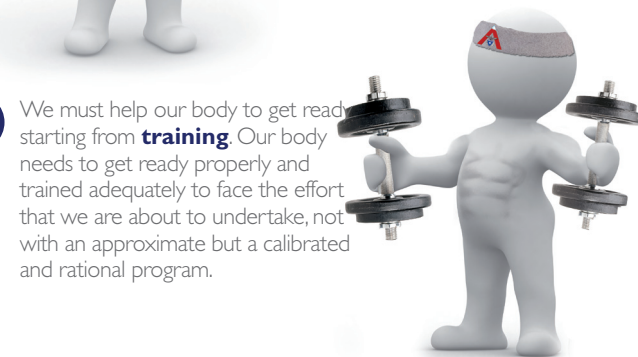


5



If the plants are wonderful, for sure the representatives of the animal kingdom are not less. But you had **better watch** out to some of them, no matter if they are of a considerable size, such as **snakes**, smaller like **wasps** and **bees**, or almost as invisible as **ticks**.

6



We must help our body to get ready starting from **training**. Our body needs to get ready properly and trained adequately to face the effort that we are about to undertake, not with an approximate but a calibrated and rational program.

7



The same way we must take care of our own **nutrition and hydration**. During exercise there is a special need for carbohydrates which are easy to assimilate and a good source of energy. The same attention should be placed over **water**, not surprisingly the main component of our body. So drink a lot, even if not thirsty, maybe adding some sugar to water.

8



And finally the habits: **excess of alcohol and smoking are bad**; always... and much more on the mountains when you are making a physical effort!



Gesundheit ist kein Spiel!

1



Änderungen in der Höhe produzieren Anpassungen in unserem Körper, die Gesundheitsproblemen werden können. Unser Körper kann diesen schnellen Veränderungen nicht ausgesetzt werden, zum Beispiel mit zu schnellen Aufstiege, sondern muss es schrittweise durch den sogenannten Prozess “**Akklimatisierung**” anzupassen. **Deshalb muss man stufenweise und langsam aufsteigen.**

2

In großen Höhen werden die UV-Strahlen von der Atmosphäre weniger gefiltert. Daher die Notwendigkeit unseren Körper mit **geeignete Kleidung zu schützen**, Hut mit breiter Krempe und, **Für** die ausgesetzten Körperteile, **Kremen** mit hohem Lichtschutzfaktor und Lippenstifte zu benutzen. Die Augen sollen mit **Brille** mit geeigneten Filtern gegen die UV-Strahlen geschützt werden.

3



Die **Kleidung** ist auch wichtig, um den Körper vor Kälte, Wind und Regen zu schützen. Ein wesentliches Element der Kleidung sind die **Schuhe**, die bequem und vor allem geeignet für die jeweilige Art des Wegs sein sollen.

4

Eine schöne Pflanze oder eine farbige Frucht, wie ein Pilz, dass “wir denken, es wäre essbar” **könnten giftige, schädliche oder sogar tödliche Substanzen enthalten.**



5



Ob die Pflanzen schön sind, nicht weniger sind, es sei denn, die Vertreter des Tierreichs. Aber pass auf mit einigen von ihnen, entweder mit denen einer bestimmten Größe, wie **Schlangen**, kleine **Wespen** und **Bienen**, oder fast so unsichtbar wie **Zecken**.

6



Wir müssen unseren Körper gut vorbereiten, vor allem durch das **Training**. Unser Körper braucht auf Grund von der Anstrengungen gut vorbereitet zu sein, nicht mit einem annähernden sondern einem kalibrierten und rationellen Programm.

7



Auf dieselbe Weise soll man auch für die **Ernährung und die Hydratation sorgen**. Während der Übung gibt es einen speziellen Bedarf an Kohlenhydraten, die leicht assimilierbaren und eine gute Quelle von Energie sind. Die gleiche Aufmerksamkeit sollte über **Wasser** gehalten werden, kein Wunder ob der Hauptbestandteil unseres Körpers ist. Deshalb viel trinken, auch wenn man nicht durstig ist, vielleicht kann die Zugabe von Zucker zu Wasser hilfig sein.

8



Und schliesslich die Gewohnheiten: **überschüssiger Alkohol und das Rauchen sind schädig, immer...** und viel mehr in den Bergen, besonders wenn man sich Körperlich anstrengt!