

L'EMERGENZA AL CELLULARE

DI FRANCESCO IANDOLO

I NUMERI DI PRONTO INTERVENTO CHE DOBBIAMO ASSOLUTAMENTE CONOSCERE PRIMA DI OGNI USCITA

Ogni qualvolta facciamo attività all'interno della nostra sede, ma soprattutto quando andiamo fuori per un'uscita è importante tenere ben presente alcuni numeri che possono essere utili in caso di emergenza. Ne abbiamo già accennato qualche tempo fa, ora pubblichiamo una tabella che potrebbe essere tenuta nel Quaderno di Caccia, nel materiale di Squadriglia, portata in Uscita, pubblicata nella bacheca della Sede, salvata nelle sim dei vostri cellulari... insomma, in modo da averla sempre a portata di mano... non si sa mai!

112 CARABINIERI

Quasi sempre nei posti dove facciamo attività sono i Carabinieri ad avere la competenza specifica di controllo di quel territorio e quindi si occupano di intervenire in prima istanza o di fare segnalazioni agli enti preposti.

113 POLIZIA

Nei centri più grandi è possibile affidarsi anche alla Polizia per questioni riguardanti soprattutto la pubblica sicurezza.

115 VIGILI DEL FUOCO

Ci si può rivolgere a questo numero in caso d'incendio, in caso di aiuto immediato per pericolo riguardante una persona, o in caso di interventi in calamità naturali

118 EMERGENZA SANITARIA

(Ambulanza)

Ogni qualvolta si richiede l'intervento di personale medico qualificato.

1515 CORPO FORESTALE e Servizio Antincendio Boschivo

Numero per qualsiasi tipo di emergenza ambientale sia a tutela del patrimonio naturalistico, di difesa contro gli incendi boschivi, di protezione civile e di pubblico soccorso.

1530 NUMERO BLU

Assistenza in Mare

È il numero della Guardia Costiera che è l'ente preposto per la vigilanza della navigazione, dei porti e dei naviganti.



NUMERI LOCALI: Quando si soggiorna, per un Campo, è molto importante conoscere anche numeri locali di vari enti e servizi a livello locale, ad esempio:

VIGILI URBANI: Sono il contatto diretto con l'organo deputato alla sicurezza di ogni comune.

GUARDIA MEDICA: In caso che non ci sia la necessità di un intervento del 118 ma solo di un consulto o di una visita medica

FARMACIE DI TURNO: È importante sapere sempre a quale farmacia potersi rivolgere in situazioni di emergenza.

Ventiquattresima chiacchierata COME COMPORTARSI NEI DIVERSI INCIDENTI



UNO SCOUT NEI DIVERSI INCIDENTI

DI LUCIO COSTANTINI - DISEGNI DI B.-P.

Coordinamento editoriale:

Paolo Vanzini

Grafica e

impaginazione:

Roberto Cavicchioli

Testi di:

Lucio Costantini

Francesco Iandolo

Stefania Martiniello

Francesco Scoppola

Disegni di:

B.-P.

Elisabetta Damini

Anna Demurtas

Isacco Saccoman

Ho un ricordo vivo di quella riunione invernale di reparto, anche se sono trascorsi molti anni da allora. Dato il tempo inclemente i miei capi avevano organizzato l'attività nella sede di reparto simulando in modo assai realistico un principio di incendio generando un fumo densissimo e acre nell'angolo di squadriglia dei Castori. Ogni scout, a turno, doveva entrarvi e, al buio, cercare un determinato oggetto da consegnare poi ai capi. Naturalmente i capi ci avevano prima adeguatamente istruiti sul modo corretto di procedere per entrare in un ambiente ove si riteneva vi fossero delle fiamme: carponi e con un fazzoletto bagnato posto davanti al naso e alla bocca. Non bisognava inoltre aprire porte o finestre per evitare fenomeni di "tiraggio" che avrebbero potuto alimentare di più il fuoco. Non fu una cosa semplice, - ricordo come a tutti battesse forte il cuore! - dato che al buio mancavano gli usuali punti di riferimento,

il fumo era denso, il suo odore insopportabile e ci bruciavano gli occhi. Tutti riuscimmo nell'impresa anche se i nostri vestiti restarono impregnati a lungo del cattivo odore che intrideva la stanza. Potevo avere tredici anni, ma ciò che appresi allora grazie alla disponibilità dei miei capi, mi è rimasto profondamente scolpito dentro. Ovviamente si



Per salvare una persona caduta attraverso una lastra di ghiaccio, spingete fino a lei una scala.

E per fare questo non bisogna improvvisarsi eroi, basta seguire delle piccole regole che vi dovranno essere utili sempre.

La prima cosa che bisogna capire è la gravità dell'infortunio cercando di valutare lo stato di coscienza, la respirazione e il battito cardiaco dell'infortunato.

Cercare di parlare con l'infortunato per capire se riesce ad orientarsi nello spazio e nel tempo. Se è cosciente e ci risponde, cercare di tranquillizzare ed evitare di fargli fare movimenti, volontari o meno, che possano aggravare la situazione. In caso di incoscienza si passa a valutare la respirazione e, se questa è presente, il battito cardiaco.



Una buona e utile chiamata al 118



Inutile avventurarsi in manovre difficili (a meno che non abbiamo fatto un adeguato corso di primo soccorso), ancora più pericoloso cercare di replicare azioni e tecniche viste in TV. La cosa più utile che possiamo fare è sicuramente una telefonata al numero d'emergenza per il soccorso, il 118. Chi ci risponde saprà anche, oltre ad attivare il meccanismo dei soccorsi, saprà anche darci indica-

zioni. È importante sapere cosa dire per rendere al meglio il nostro servizio, facilitare il soccorso e aiutare operativamente il ferito.

Sarà importante riferire in modo rapido e preciso: Chi siete. Cosa è successo. Dove è successo (con indicazioni precise e sufficienti a far arrivare senza errori gli automezzi di soccorso). Quante persone sono coinvolte. Quali sono le lesioni evidenti presenti (dare una descrizione anche semplicemente di ciò che si vede). Fornire il proprio recapito e attendere che il centralista vi dia la conferma dell'avvenuta partenza della squadra di soccorso. Sino all'arrivo dei soccorsi, dare il proprio aiuto agli infortunati. Quando avrete "consegnato" gli infortunati al personale qualificato, saprete di aver fatto 'del vostro meglio'.



oltre ad una precisa norma di legge, è anche un obbligo morale e civile. Anche se le nostre conoscenze nel Pronto Soccorso non sono molto vaste (per migliorarle ci sono corsi e manuali), dobbiamo comunque intervenire, a meno che non siano già presenti e attivi soccorsi più qualificati.

La nostra incolumità

La prima cosa che dobbiamo fare è sicuramente mantenere la calma! E questo dovrà accompagnarci in tutte le azioni del nostro intervento che altrimenti potrebbe rivelarsi non solo poco utile ma addirittura ulteriormente dannoso.

Dopo aver assistito ad un incidente, la prima cosa che ci verrebbe da fare è quella di avvicinarci il più possibile per cercare di capire in che modo potremmo essere utili.

E invece la primissima regola da seguire è valutare la presenza di eventuali pericoli per noi e per gli infortunati. Ovviamente non sarà utile prestare soccorso in una situazione pericolosa che complicherebbe anche i successivi soccorsi. In moltissimi casi la cosa più urgente e utile da fare è avvisare il traffico veicolare dell'imminente situazione di pericolo, oltre naturalmente a chiamare i soccorsi. Nel caso in cui fosse possibile intervenire con semplici azioni di primo soccorso, dobbiamo necessariamente farlo! Ma attenzione: solo le cose (poche) alla nostra portata, altrimenti rischiamo di peggiorare la situazione.

In caso di contusioni e traumi lievi

Per piccoli incidenti sulla bicicletta o sul motorino, per lievi incidenti anche automobilistici probabilmente non ci sarà bisogno che voi disponiate di particolari nozioni a riguardo. Vi basterà offrire il vostro aiuto e fare quanto nelle vostre capacità, cioè chiamare ulteriori soccorsi, assistere gli infortunati fino all'arrivo degli stessi. Qualche volta disinfettare e tamponare piccole ferite, bendarle se necessario, ma spesso sarà sufficiente e più utile parlare, tranquillizzare e magari portare anche solo un bicchiere d'acqua.

In caso di incidenti più seri

Saper fornire un adeguato soccorso in alcuni casi potrebbe anche salvare la vita di chi è in pericolo.



tratta di ben di più che di semplici istruzioni relative al comportamento in caso di incendio...

Capita a volte di rileggere alcune pagine di Scautismo per ragazzi: facendolo dovrete tener conto che si tratta di un testo scritto da Baden-Powell per i ragazzi inglesi di allora. Sono passati più di cento anni e non solo la patria dell'autore, la Gran Bretagna, è radicalmente mutata, ma il mondo intero. Rileggendo



il suo libro bisogna tener conto che i ragazzi di allora agivano, vivevano, giocavano, studiavano o... lavoravano in una realtà profondamente diversa dalla nostra. Può accadere quindi che certe pagine del libro di B.-P. vi appaiano un po' vecchiotte. La 24esima chiacchierata non fa eccezione, anche se i traghetti con i loro potenziali pericoli esistono tuttora e anche oggi possono scoppiare degli incendi o qualcuno può essere in pericolo di annegare. Sarà invece assai improbabile che vi imbattiate in un cavallo imbizzarrito! Ciò che non muta, ovviamente, sono i principi che ispirano lo scautismo e l'atteggiamento che ne discende. "Sii preparato" quindi non è un semplice motto, o uno slogan, ma un'esortazione rivolta agli scout perché sappiano che cosa fare, riflettendoci su, di fronte a eventi imprevisti, come gli incidenti, appunto. B.-P. in queste pagine è esplicito al riguardo: "(...) uno Scout deve ricordarsi di non perdere la testa e di riflettere sempre alla cosa più opportuna da fare in quella data circostanza, ed essere l'uomo che la fa, anche nelle situazioni più impensate". Pensate: B.-P. Ha scritto "l'uomo", quasi volesse riconoscere che uno scout, pur essendo un ragazzo, ha una marcia in più! Ci piace credere che sia così.



PREVENZIONE INCENDI COME AGIRE IN CASO D'INCENDIO

DI FRANCESCO SCOPPOLA - DISEGNI DI ANNA DEMURTAS

Quando ci addentriamo nei boschi, ma non solo, con la nostra squadriglia o reparto è sempre bene avere a mente degli utili consigli nel momento in cui ci mettiamo ad accendere un fuoco.

Un vecchio detto dice "meglio prevenire che curare" ed è così che dobbiamo ragionare nel momento della preparazione del fuoco sia che ci serva per cucinare sia per quello di bivacco.

Innanzitutto occorre sempre delimitare l'area nella quale si vuole accendere il fuoco con dei sassi facendo in modo che nel cerchio stretto sia presente una zona prevalentemente terrosa o comunque non verde.

Al di fuori del cerchio è essenziale avere a disposizione una tanica piena d'acqua in maniera da essere pronti nel qual caso una scintilla, causata dall'ardere della legna, dovesse uscire e scatenare una reazione a catena incendiando la zona circostante.

Altro importante consiglio è di non abbandonare il fuoco e di controllarlo spesso così come di non "portarlo in giro" spostando continuamente tizzoni ardenti da un luogo all'altro, salvo che questa operazione non avvenga in appositi recipienti metallici, ma facendo comunque attenzione.

Queste sono le norme basilari nel qual caso decidiate di accendere un fuoco, ma come ci si dovrebbe comportare in caso d'incendio?

Potrebbe capitarci di trovarci immersi nel bel mezzo di un incendio e di verificare così, con i nostri occhi, una situazione pericolosa nella quale, da bravi esploratori e guide dovremmo sapere come agire e comportarci.

Ecco allora qualche piccolo consiglio.



viamente stiamo parlando principalmente di casco e cinture di sicurezza, che invece stranamente sono tra le cose più "odiate".

È vero, la vostra messa in piega probabilmente uscirà un po' spiaccicata da quel casco, e senz'altro in macchina la cintura, anche nei sedili posteriori, sembra solo un intralcio. Ma nell'istante dell'incidente si capirà perfettamente quanto poco valore ha la nostra pettinatura o la camicia stirata... Credetemi: è molto meglio averlo capito prima!

Anche in bicicletta è consigliabile indossare il caschetto, anche perché i traumi cranici sono i più frequenti negli incidenti stradali e i danni possono essere evitati da questi dispositivi. Senza casco o caschetto, in caso di caduta o incidente con un altro mezzo, si rischia di morire. Importante anche l'uso dei giubbotti di protezione (ad alta visibilità), soprattutto per chi solitamente viaggia sulle due ruote.

Discuterne a scuola ed in famiglia e in reparto

Per conoscere a pieno i benefici di tutto ciò che vi abbiamo appena elencato e per avere una vaga idea di tutto quello che può succedere in caso di incidente stradale vi invitiamo a tenere sempre viva la discussione nella vostra classe, a casa e nelle vostre riunioni di reparto. Potrebbe essere molto interessante confrontarsi con gli altri e cercare di capire insieme come 'il mondo migliore', anche sulla strada, possa passare anche da noi.

In Italia manteniamo poco onorevoli primati, riguardo agli incidenti stradali, le cifre sembrano solo numeri, ma dietro ad esse ci sono giovani e meno giovani che hanno perso la loro vita o la loro salute per una disattenzione o per il mancato rispetto di una regola stradale.

Oltre alla prevenzione, che è sicuramente la prima cosa da conoscere, è importantissimo sapere anche come intervenire in situazioni di emergenza quando siamo coinvolti o possiamo aiutare qualcuno che è stato coinvolto in un incidente stradale. Aiutare le persone che hanno subito un incidente,



LA NOSTRA BUONA AZIONE SULLA STRADA COME POSSIAMO PREVENIRE E AGIRE IN CASO DI INCIDENTI STRADALI

DI FRANCESCO IANDOLO - DISEGNI DI ELISABETTA DAMINI

Ogni giorno su giornali, Internet e tv sentiamo parlare di ogni tipo di incidenti avvenuti sulla strada. Molto spesso non facciamo nemmeno più troppa attenzione a quanto si dice, perché "sono sempre le stesse cose" o perché tanto non ci riguardano. E invece non c'è nulla di più sbagliato! Anche da questo possiamo imparare tanto. E proprio per questo la nostra prima parola chiave sarà

Prevenzione

Proprio così. Prevenire! Lo dicono tutti che prevenire è meglio che curare, e ve lo ribadiamo anche noi, però vi suggeriamo qualche semplice mossa per stare al sicuro sulla strada, che siate a piedi, o in macchina o su qualunque mezzo di locomozione.

Conoscenza del codice della strada



La primaria regola da seguire è quella di conoscere il codice della strada, per la parte relativa al vostro mezzo di trasporto. Che voi siate a piedi o su qualunque mezzo, dovete avere ben presente le regole da seguire. Se vi trovate a dover attraversare la strada è importante che sappiate che, se sono presenti, si fa soltanto sulle strisce pedonali, se state guidando il vostro motorino dovete conoscere qual è il vostro limite di velocità e da quali cartelli capire se in quella strada vi sono limiti più restrittivi, dove rallentare e dove

parcheggiare senza intralciare il passaggio di nessuno.

E poi lo sapevate che anche chi va in bicicletta è tenuto a dover rispettare le stesse regole di chiunque guidi un ciclomotore? In particolare le biciclette devono rispettare il senso di marcia (quindi assolutamente non percorrere strade contromano, specialmente quelle a senso unico), dare la precedenza e rispettare gli stop.



Uso corretto dei dispositivi di sicurezza

Altro importantissimo passo per la prevenzione è l'uso corretto di tutto quello che il progresso ci offre in termini di dispositivi di sicurezza. E ov-

Innanzitutto se vi trovate di fronte ad un principio d'incendio provate a spegnerlo: state però attenti a verificare che esista una via di fuga e ricordando di tenere la spalle al vento e battendo le fiamme con un ramo verde fino a quando non le avrete soffocate.

Ricordate di non sostare nei luoghi sovrastanti l'incendio o in zone verso le quali soffi il vento così da evitare che il propagarsi eventuale delle fiamme vi investa chiudendovi eventuali via di fuga.

Se invece vi trovate circondati da un incendio la prima cosa da fare è cercare una via di fuga sicura come potrebbero essere una strada sterrata o un corso d'acqua.

Bisogna provare ad attraversare il fronte del fuoco nel punto in cui è meno intenso così per passare dalla parte bruciata e a quel punto stendersi immediatamente per terra, in un punto dove non sia presente la vegetazione incendiabile: infine cospargetevi di acqua o terra e ponete un panno bagnato sulla bocca, sarete così preparati all'arrivo del fumo.

Nel qual caso vi troviate bloccati dentro una casa e dobbiate districarvi da un incendio l'operazione migliore da seguire è quella di sigillare, con della carta adesiva e dei panni molto bagnati, tutte le porte e finestre: il fuoco oltrepasserà sicuramente la casa prima che all'interno possano entrare le fiamme ed il fumo.



Sempre in caso d'incendio potremmo trovarci nella situazione di dover soccorrere qualcuno. La prima regola da conoscere è che, nel corso di un incendio, il rischio maggiore non proviene solamente dalle fiamme e dal forte calore che emanano, ma soprattutto dal fumo e dai gas tossici che vengono liberati dalla combustione insieme alla notevole riduzione dell'ossigeno normalmente presente nell'aria.



I consigli che abbiamo visto prima rimangono e cioè:

Non camminiamo mai in piedi, ma strisciamo per terra o andiamo a carponi in quanto la densità del fumo e del calore è minore nelle vicinanze della terra concentrandosi quindi verso l'alto

Dotiamoci di una benda umida avvolta intorno al naso ed alla bocca così da consentirci di respirare meglio e di non inspirare il fumo

La presenza di una spessa coperta bagnata con la quale ci possiamo avvolgere ci protegge contro le fiamme

Se il fuoco dovesse malauguratamente attaccarsi ai nostri abiti, potremmo soffocarlo buttandoci a terra ed iniziando a rotolare oppure, come visto prima, avvolgendoci in una coperta.

Se doveste trovare una casa incendiata e la gente non riuscisse ad uscire dall'abitazione, in

potreste provare, solo

bassa, a far lanciare le

stre provvedendo voi a

do o un "materasso" di

attutire il colpo oppu-

ta di grande lenzuolo

pelo e provvedendo

Una volta venuti a

cuno rimasto coinvol-



come esploratori e gui-

re preparati in alcune

soccorso in attesa che

ufficiali da noi pronta-

Di fronte a delle ustio-

che, qualora la pelle non sia eccessivamente danneggiata, si provveda al raffreddamento della parte interessata con qualunque cosa fredda a vostra disposizione, dall'acqua al ghiaccio ed addirittura una fettina di carne sarebbe utile al nostro scopo.

Nel qual caso il corpo sia invece coperto in alcuni punti da vesciche piene di acqua non dovete assolutamente bucarle in quanto si potrebbero verificare violente infezioni successive, dalle quali le vesciche tendono a proteggere la parte viva della pelle.

Provvedete poi a far subito bere l'ustionato così da fargli recuperare i liquidi perduti nell'incendio a causa del calore.

Altro effetto è quello che, come vedevamo prima, la combustione provoca lo sprigionarsi di gas tossici, tra cui il principale è l'ossido di

In Barca

Ci limiteremo ai piccoli incidenti ricorrenti che possono accadere a bordo, chiarendo però che prima di salire in barca, almeno un membro dell'equipaggio deve sapere bene come comportarsi in ogni occasione!

Oltre al colpo di calore, sono comuni le abrasioni causate dalle scotte. Non bloccate mai una cima che corre libera! Se una scotta vi scappa in velocità potreste rimanere... scottati! La ferita è solitamente banale: come una bruciatura, sarà sufficiente raffreddarla immergendola in acqua, meglio se dolce, per qualche minuto. Poi va mantenerla disinfettata e pulita. Se la bruciatura lacera la pelle, in più la zona va disinfettata per bene.

Nella concitazione delle manovre, magari cambiando di bordo è abbastanza comune che ci si muova in velocità, si perda l'equilibrio e si vada a sbattere. Se non c'è abrasione basta applicare sul punto della contusione un impacco freddo o delle specifiche pomate. Se c'è abrasione: pulire, disinfettare e fare impacchi... niente pomate!

Potrebbe capitare però che il colpo ve lo becchiate sulla testa, e in questo il boma è terribile! Se l'infortunato è lucido e non appaiono sintomi particolari (cefalea e vomito) bastano impacchi freddi. Se il colpo procura una ferita, questa va lavata e disinfettata, verificando se richieda punti di sutura. In attesa dei soccorsi, per fermare l'emorragia, premere un pacchetto di garze sterili direttamente sulla ferita, mantenendo la compressione. Nel caso, più grave, di perdita di coscienza, chiamate il 118. Se la ferita sanguina, mentre aspettate i soccorsi, pulite, disinfettate, tamponate e applicate impacchi freddi.



Se (e solo se) siete bravi nuotatori potete tentare di salvarla da soli, infatti tentare di salvare qualcuno che sta annegando è quanto di più pericoloso possa esserci, per noi e per lui! Solo un esperto nuotatore, e chi ha seguito corsi specifici di salvamento a nuoto, può farlo con serenità e consapevolezza.

Contatti con organismi marini urticanti

Un altro pericolo in cui si può incorrere facendo il bagno è quello di imbattersi in organismi marini "velenosi". Meduse, Tracine (pesci Ragno), o alghe urticanti, non sono difficili da incontrare nei nostri mari.

Il contatto con una medusa provoca sulla pelle chiazze arrossate, in rilievo, e sensazione di bruciore, come per una scottatura.

È importante rimuovere residui di eventuali tentacoli rimasti attaccati alla pelle con un panno ruvido, sabbia o borotalco, proteggendo le mani. Poi impacchi con acqua di mare calda, o eventualmente con alcool o aceto. Evitate l'applicazione di acqua dolce che potrebbe fare scoppiare le vescicole eventualmente rimaste sulla pelle, favorendo il contatto di questa col veleno.

La puntura di Tracina è dovuta all'utilizzo per difesa delle pinne dorsali, che contengono gli aculei velenosi. Questo pesce vive nei fondali sabbiosi in mare aperto, ma è solito, soprattutto quando il mare è agitato, avvicinarsi alla riva. La zona più esposta alla puntura è la pianta del piede.

La puntura della tracina provoca dolore acuto e profondo che può irradiarsi all'arto, raggiunge l'acme di intensità entro 30 minuti dalla puntura, poi diminuisce. La zona interessata va lavata con acqua dolce e detersa da eventuali impurità. Poi è bene immergerla in acqua molto calda per almeno 1 ora, perché il veleno viene inattivato dal calore. Va chiamato il medico se compaiono sintomi generali o la ferita diventa rossa, gonfia o dolente nei giorni successivi.



carbonio, un gas senza odore e colore. Questo produce effetto senza che la vittima se ne renda conto ed avviene quando c'è un fuoco in un luogo chiuso senza ricambio d'aria.

L'intossicato avrà sicuramente dei giramenti di testa, della nausea e della debolezza unita a spossatezza: in questo caso portate il paziente, caricandovelo sulle spalle come ci consigliava B.P., in un punto all'aria aperta e, solo se necessario, provvedete a tecniche di rianimazione quali la respirazione artificiale alla quale si ricorre nei casi di soffocamento.

Bene, a questo punto le abbiamo viste proprio tutte. E' rimasta solo una regola e cioè ricordate di avere con voi sempre una grande tranquillità che vi consentirà di essere utili a chi ha bisogno.

Calma e sangue freddo!



PREVENIRE GLI INCIDENTI IN MARE... ...E AGIRE NEL CASO ACCADANO

DI STEFANIA MARTINIELLO - DISEGNI DI ISACCO SACCOMAN

Non essendo l'acqua, l'elemento naturale in cui vive l'uomo, è normale che nasconda per lui qualche insidia...

Gli incidenti in cui si può incorrere sono i più svariati, sia legati all'ambiente esterno all'acqua, sia legati all'acqua durante il bagno, sia durante la navigazione.



Cominciamo dalla spiaggia

Il pericolo più comune è quello del colpo di calore. Per evitarlo:

tenete coperte le spalle indossando magliette di colore chiaro e di tessuti naturali; indossate sempre un cappellino, e nelle ore più calde bagnate frequentemente la testa. Funziona anche il fazzolettone, bagnato e usato come bandana;

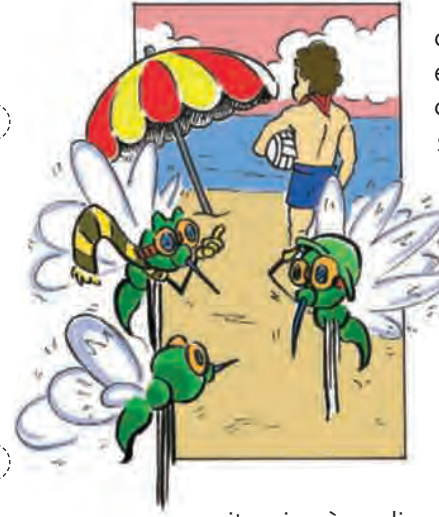
protegete la pelle con creme solari, con la protezione adeguata, ripetendo le applicazioni ogni ora; anche con le nuvole il sole può ustionare la pelle, e quando c'è il sole potreste non avvertire calore per la presenza della brezza marina, perché state nuotando o andando in barca, o perché distratti da attività coinvolgenti; anche se seguite tutti i consigli precedenti, ogni tanto è bene stare all'ombra e bere tanta acqua.

Cosa fare se abbiamo preso troppo sole?

Mal di testa, ronzio delle orecchie, temperatura corporea sopra i 38 gradi, pelle congestionata, respiro accelerato, assenza di sudorazione e pressione bassa sono i sintomi più frequenti del colpo di calore.

Bisogna abbassare la temperatura corporea dell'infortunato, portandolo all'ombra, in un luogo ventilato, farlo sdraiare sulla schiena, sollevargli le gambe. Sono utili le spugnature di acqua fredda sul viso e sotto le ascelle, e soprattutto la reidratazione: dargli da bere molta acqua fresca.

In caso di scottature solari vanno bene impacchi di acqua fresca o tiepi-



da. Sull'eritema vanno spalmate creme emollienti e idratanti. Consultare il medico se la pelle è molto infiammata, e soprattutto se appare lucida e con lesioni da cui esce liquido.

Insetti

Altro pericolo che si corre in spiaggia è quello delle punture d'insetto. Questi infatti, soprattutto nei momenti più caldi della giornata sono assetati ed affamati.

Per evitare punture, basta non agitarsi se si avvicinano, ma se avessero già colpito, si può applicare la lavanda o la calendula, o in caso di puntura di vespe o api, sarà necessaria l'applicazione di

ammoniaca.

Pericoli durante il bagno

Prima di entrare in acqua assicuratevi che la zona sia balneabile e non ci siano divieti.

Se non siete abili nuotatori, non vi allontanate, non vi lanciate in situazioni al di sopra delle vostre capacità e non nuotate mai soli.

Non allontanatevi mai troppo dalla riva anche se siete su una zattera.

Non nuotate troppo a lungo se non siete allenati: freddo e fatica portano crampi. Qualora dovesse succedere, non vi fate prendere dal panico: provate a rallentare il ritmo e se questo non funziona massaggiate e flettete il muscolo contratto.

Non nuotate troppo a lungo se non siete allenati: freddo e fatica portano crampi. Qualora dovesse succedere, non vi fate prendere dal panico: provate a rallentare il ritmo e se questo non funziona massaggiate e flettete il muscolo contratto.

Cosa fare in caso di persona in difficoltà

Se la persona in difficoltà è vicina, tanto da poterla raggiungere, lanciatele qualcosa a cui aggrapparsi e aiutatela a trascinarsi a riva.

Se è lontana, bisogna cercare di darle qualsiasi cosa che le permetta di stare a galla: un materassino, una palla, persino bottiglie di plastica vuote e chiuse. Se infatti la persona in difficoltà riuscirà anche solo ad avere un contatto con qualcosa che galleggia, si sentirà molto più sicura e smetterà di agitarsi ingerendo acqua.

