

STEFANO DI ROMANÒ

Manuale di **SOPRAVVIVENZA**



COME
DOMINARE LA NATURA
E SOPRAVVIVERE ALLE
AVVENTURE OUTDOOR
PIÙ ESTREME

Strategie per
la sopravvivenza
in natura

Manuale di Sopravvivenza

Come dominare la
natura e
sopravvivere

alle avventure outdoor più estreme

di Stefano Di Romano

© 2019 Stefano Di Romano

Tutti i diritti riservati

Sommario

Introduzione

Perché le vacanze outdoor?

Mete per la tua avventura outdoor

Le basi per un'avventura nella natura selvaggia

Abbigliamento giusto

In questo modo fai campeggio nel modo giusto

Lanciati all'avventura

Manuale di sopravvivenza – Consigli

[per campeggiatori hardcore](#)

[Come comportarti in situazioni di pericolo](#)

[Consigli di primo soccorso per la tua esperienza outdoor](#)

[Conclusioni](#)

[Informazioni legali](#)



Introduzione

La maggior parte delle persone passa solitamente le vacanze in spiaggia. Stanno in spiaggia per rilassarsi, si

rinfrescano in acqua. Non c'è nulla da ridire. Molte persone, però, non riescono a stare ferme. Non gli basta semplicemente leggere un libro. Nonostante questo molte persone si ostinano a fare la classica vacanza. Per te andrebbe bene un altro tipo di riposo.

Vorresti vedere veramente qualcosa di nuovo? Vuoi crescere fisicamente e spiritualmente durante la vacanza? Alla fine vuoi essere anche riposato? Cosa ne diresti di una vacanza outdoor? Questo manuale di sopravvivenza ti propone

diverse mete, in Germania e non solo, e ti consiglia su come prepararti al meglio. Naturalmente ci sono checklist e altri consigli utili.



Perché le vacanze outdoor?

La vacanza outdoor ha molti punti a favore che la rendono un'esperienza da fare almeno una volta nella vita.

In questo modo visiti più che il semplice hotel e in caso la città grande più vicina. Durante il tuo viaggio nella natura incontaminata impari a conoscere la vera natura del posto in cui vai in vacanza. Impari a conoscere tutte le sfumature del paese che stai visitando. Con tutti i suoi animali, piante e condizioni climatiche.

Inoltre ti attivi fisicamente all'aria aperta. In questo modo fai del bene al tuo sistema immunitario e a tutto il tuo corpo. Ma anche la tua anima ne giova

del movimento, soprattutto se fai un lavoro d'ufficio.

Sei tu che scegli quanto deve essere faticosa la tua esperienza outdoor. Non importa se vuoi passeggiare, scalare o fare canottaggio. Sei tu che imposti il limite. Chiaramente puoi porti anche delle sfide grazie alle quali crescere. In questo modo cresce anche la fiducia in te stesso.

Dopo una vacanza nella natura incontaminata hai fatto molte esperienze

e ti avvicini di più alle persone con cui hai fatto questa avventura. Questo è chiaro perché in un viaggio del genere vi dovete fidare l'uno dell'altro e parlate di più fra voi rispetto a quando siete seduti in piscina.

Sei curioso ora? Devi essere flessibile anche nella scelta della meta. Una vacanza outdoor non è subito sinonimo di vacanza outdoor. Nel prossimo capitolo ti propongo diverse mete per le quali vale la pena fare un viaggio in un luogo selvaggio.

Mete per la tua avventura outdoor

Chiaramente anche il budget gioca la sua parte in questo viaggio. Per questo un viaggio in Germania ti costa di meno invece di dover prendere voli intercontinentali per andare dall'altra parte del mondo.

Per questo i capitoli sono divisi fra mete all'interno dell'Europa e nel mondo.

Mete in Germania

La Germania ha molto di più da offrire di quello che pensi! Questo paese è fantastico. Molte montagne che vale la pena vedere e boschi magnifici si trovano là. Di seguito sono riassunti i più belli.

Gli Elbsandsteingebirge

Chi vuole passeggiare o scalare le montagne volentieri dovrebbe provare con gli Elbsandsteingebirge. Questa

catena montuosa si trova fra la Germania e la Repubblica Ceca al di sopra dell'Elba.

Le formazioni rocciose sono fantastiche e non si penserebbe mai che un miracolo della natura di questo genere si trovi in Germania.

Gli animali che ci vivono sono dei veri artisti della sopravvivenza perché l'ambiente non offre molto nutrimento.

Il Vulkaneifel

Vulcani in Germania? Una volta c'erano! Quello che è rimasto oggi e il magnifico

Vulkaneifel in Renania-Palatinato. I vulcani spenti, oggi sono diventati due laghi circolari come da un libro illustrato, circondati dal verde.

I monti del Karwendel

Questi monti si trovano in Baviera e in Tirolo. Qui puoi incontrare stambecchi, aquile e dolci marmotte. Molte persone sono attratte da queste magnifiche montagne per andare in bicicletta, passeggiare o anche fare il bagno in laghetti cristallini.

Anche la natura è mozzafiato. Qui si

incontrano boschi stupendi su monti imponenti a un'altezza fino a 2000 metri.

Foresta vergine di Sababurg

La foresta vergine di Sababurg si trova in Assia. Qui si incontrano gli alberi tipici della Germania e creano insieme questo spettacolo della natura.

La cosa speciale di questa foresta: da circa 100 anni si mantiene da sola e non viene modificata artificialmente dall'esterno.

Mete in Europa

Chi vuole andare un po' più lontano può trovare delle mete anche al di là della Germania. Anche in questo caso ci sono alcuni consigli.

Scandinavia

La Scandinavia è famosa per le sue mete conosciute e amate. Impiegheremmo troppo tempo a elencarle tutte perché ce ne sono davvero tantissime.

Non importa se ti attrae la Danimarca, la

Norvegia, la Svezia o la Finlandia: in Scandinavia è pieno di foreste stupende e zone incontaminate.

Qui ci sono anche molti tour operator grazie ai quali potete pianificare la tua vacanza con facilità. C'è anche la possibilità di affittare un furgoncino per girare il paese e vedere il più possibile della vegetazione.

Il tempo in Scandinavia, tuttavia, è abbastanza fresco anche in estate. Se soffri il freddo devi vestirti in modo appropriato. Soprattutto quando non è estate.

Corsica

Anche in Francia ci sono mete fantastiche. Per una sfida speciale devi recarti per forza in Corsica. Qui ti aspettano favolosi laghi di montagna e tanta vegetazione. Qua però non ci sono né ascensori né funivie. La salita è quindi molto dura ma vale la pena farla.

I laghi di Plitvice

I laghi di Plitvice ti aspettano in Croazia. Tantissime cascate e acqua turchina contraddistinguono questa zona.

Qui c'è molto da scoprire, perché oltre ai grandi laghi qui ci sono tante cascate da scoprire. Non devi andare in una foresta tropicale per fare un'esperienza esotica in un luogo selvaggio.

Maiorca

Oltre alle feste c'è uno spettacolo della natura che ti aspetta.

Il tempo è bello tutto l'anno e d'estate fa molto caldo. I vestiti pesanti li puoi lasciare a casa per abbronzarti come si deve.

Scoprirai sentieri fantastici, puoi

scoprire l'isola in bicicletta e goderti la vista sull'isola da punti panoramici elevati.

Le Canarie

Fuerteventura delle isole canarie è amata per le vacanze classiche dentro le strutture alberghiere. Ma al di fuori delle zone turistiche Fuerteventura ha una vegetazione fantastica.

Una volta arrivati al centro dell'isola ti trovi in una sorta di paesaggio lunare, perché è raro trovare una pianta.

La situazione è diversa sull'isola La

Gomera. Qui c'è più verde. Fai un salto nel parco nazionale di Garajonay. La c'è una foresta nebulosa idillica.

Mete in tutto il mondo

Per chi vuole andare ancora più lontano c'è chiaramente il mondo a disposizione. Di seguito tre delle mete più amate per un'esperienza outdoor unica.

Nuova Zelanda

La Nuova Zelanda è sempre più richiesta. Il set degli Hobbit è famoso per i suoi sentieri meravigliosi, gite in kayak e le montagne.

Cascate, laghi profondi, paesaggi di

montagna e spazi immensi senza una singola persona, sono il posto perfetto per rilassarsi dalla frenesia del quotidiano.

In Nuova Zelanda ci sono animali che in altri paesi non esistono o sono molto rari. Per esempio il tuatara, un rettile che esiste già da 200 milioni di anni. Tipico della Nuova Zelanda è anche il Kiwi, un piccolo uccello marrone.

Canada

Il Canada è una delle mete più amate al mondo se si tratta di gite in canoa o di

fare un'escursione.

In autunno ti aspetta un tappeto di foglie degli alberi. D'estate il tempo è piacevolmente caldo.

La varietà di specie qui è vastissima. Orsi, alci, lupi e altri animali sono di casa qua.

Montagne giganti e laghi profondi ti tolgono il fiato ogni giorno. Anche qua vale la pena non andare solo a piedi ma di noleggiare una macchina e scoprire ogni giorno un pezzetto della natura.

Cile

Il Cile è uno dei paesi più variegati della terra. Qui hai la possibilità di scegliere fra foreste, spiagge, montagne e deserti. Ce n'è un po' per tutti!

Il nord del Cile è contraddistinto da steppe elevate chiamate Altiplano. Qui fa veramente caldo.

Nel sud si trovano foreste, laghi e persino vulcani! Il tempo qua è decisamente più fresco. Anche l'estate è fredda e piovosa.

Le basi per un'avventura nella natura selvaggia

Non importa dove vai in vacanza, ci sono degli oggetti che devi mettere assolutamente nello zaino.

Più avanti parleremo delle condizioni atmosferiche estreme, qui ci sono le cose da avere assolutamente per un'avventura outdoor:

Il tuo portafoglio con

- Contanti
- Bancomat o carta di credito
- Tessera sanitaria
- Attestato dell'assicurazione estera
- Carta d'identità
- Patente
- Tessera delle vaccinazioni
- Passaporto
- Visto
- Biglietto (per il volo o il treno)

Cucinare

- Posate per il camping
- Stoviglie per il camping
- Fornello per il camping
- Apriscatole
- Apribottiglie
- Cavatappi
- Vaschette di plastica
- Carbone per barbecue
- Accendifuoco per barbecue
- Coltello da cucina
- Scottex o tovaglioli
- Carta stagnola
- Sacchetti per l'immondizia

- Stracci
- Detersivo
- Bacinella
- Pentola
- Padella
- Accendino
- Tazza da viaggio
- Bottiglia per bere

Mangiare

- Cibo in scatola
- Tè o caffè
- Tubetti con le salse
- Dolciumi
- Pasta
- Riso
- Condimento (sale, pepe e simili)
- Acqua
- Pane

Comfort

- Cuscino
- Sacco a pelo
- Tappetino
- Asciugamano da viaggio
- Coltellino
- Filo per il bucato
- Bottiglia per l'acqua
- Sedia da campeggio
- Tavolino da campeggio
- Lucchetto (per la tenda)

Igiene

- Articoli per l'igiene della donna
- Rasoio
- Bagno schiuma
- Shampoo
- Deodorante
- Spazzola
- Elastico per i capelli
- Gel per i capelli
- Crema solare
- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Carta igienica

- Detersivo
- Spray anti zanzare

Abbigliamento giusto

Ora diventiamo più specifici in merito al luogo e alla stagione. In base a dove sei, hai bisogno di vestiti caldi o qualcosa di più leggero. Per questo motivo le seguenti liste sono divise in base al tempo atmosferico.

Se sei in giro in primavera, autunno o inverno devi basarti sul principio della cipolla. Significa che devi portare più strati di vestiti. Questo è particolarmente indicato in inverno perché il caldo viene

trattenuto da più strati e ti rimane vicino.

In autunno e in primavera questo ha il vantaggio di renderti molto flessibile con i tuoi strati. Soprattutto la mattina e la sera l'aria si rinfresca, ma più sale il sole più diventa caldo.

Attraverso il principio della cipolla puoi mettere e togliere i vestiti facilmente in base alle tue esigenze.

Vestiti d'estate

In estate non devi sudare troppo e evitare le insolazioni. Chi fa delle escursioni deve assolutamente avere delle calzature adatte. Con dei calzini e delle scarpe traspiranti puoi sopportare anche il sudore.

Se passi per campi con l'erba alta metti dei pantaloni lunghi per proteggerti dalle zecche.

Devi fare attenzione che la copertura della testa sia traspirante, altrimenti si

crea una cappa di calore. Fatti consigliare in un negozio di sport o metti un cappello di paglia.

- Pantaloncini
- Jeans lunghi
- T-shirt traspiranti
- Giacca in pile leggera
- Copritesta
- Impermeabile
- Calzettoni
- Occhiali da sole
- Calzettoni
- Scarpe da trekking

Abbigliamento in autunno e primavera

Qui devi utilizzare il principio della cipolla di cui parlavamo prima. Utilizza specialmente indumenti in pile e traspiranti.

- Pantaloni lunghi
- T-shirt traspiranti
- Pullover di pile
- Giacca di pile
- Impermeabile
- Occhiali da sole

- Calzettoni
- Scarpe da trekking
- Sciarpa
- Cappellino

Abbigliamento invernale

Anche in questo caso conviene vestirsi a strati. Si consigliano dai tre ai quattro strati soprattutto nella zona scandinava.

Non devi sottovalutare l'intimo caldo, non importa quanto lo trovavi scomodi da bambino. Non avvicinarti alla lana. Se cominci a sudare, infatti, questa assorbe l'umidità che chiaramente poi si raffredda. In questo modo ti congeli e nel peggiore dei casi ti ammali.

Basati di più sull'abbigliamento tecnico con materiali sintetici.

In generale l'abbigliamento tecnico sta attillato.

Uno strato di tessuti traspiranti si è dimostrato efficace.

Le giacche outdoor che respingono il freddo sono fatte principalmente o di piume o di primaloft. Entrambe hanno i loro vantaggi e svantaggi. Le piume ti proteggono molto dal freddo ma non sono impermeabili come il primaloft.

Per evitare questo problema potresti scegliere una giacca di piume e in più un

impermeabile che puoi indossare in ogni momento.

Le tue scarpe devono essere impermeabili per poter resistere alla neve. In generale le tue scarpe da camminata dovrebbero essere leggermente più grandi perché le porterai con dei calzettoni.

Inoltre anche la sciarpa, i guanti e il cappello sono molto importanti. Quando scegli il cappello fai attenzione al materiale che deve essere traspirante

per evitare una cappa di calore.

- Intimo lungo e sintetico
- Abbigliamento tecnico traspirante.
- Pullover in pile / giacca
- Giacca outdoor
- Calzini (possibilmente non di lana)
- Pantaloni lunghi resistenti all'acqua
- Impermeabile
- Guanti
- Sciarpa
- Cappello traspirante
- Occhiali da sole

In questo modo fai campeggio nel modo giusto

Se decidi di dormire in tenda durante la tua vacanza sarà una bella esperienza. Dormire sotto un cielo di stelle e svegliarsi con il canto degli uccelli non sembra solo idilliaco, lo è per davvero.

Tuttavia ci sono cose a cui devi fare attenzione per non danneggiare la natura e gli altri turisti.

Puoi piantare la tua tenda?

Non è permesso piantare la tenda ovunque e dormire in certi posti. Riserve protette, riserve naturali, aree paesaggistiche protette e parchi nazionali spesso vietano di passarci la notte. In questo caso vengono offerti ostelli e hotel per passare la notte.

Anche nelle riserve di caccia, non importa in che paese, non dovresti piantare la tenda. Un cacciatore potrebbe scambiarvi per una preda e spararvi.

In Norvegia, Finlandia e Svezia la situazione è già diversa: qui puoi piantare la tenda dove vuoi.

Informati prima di partire quali sono le condizioni per piantare la tenda nella meta che hai scelto.

In generale puoi campeggiare in modo sicuro e legale dove è segnalato.

Non giocare con il fuoco

Accendere un fuoco è vietato nella maggior parte dei paesi. Un falò è permesso solo nei posti segnalati.

Il motivo è che il falò distrugge il suolo che sta sotto. Se ogni campeggiatore facesse un falò dove si trova, le foreste del mondo sarebbero distrutte.

Anche se fumi una sigaretta non dovresti semplicemente buttarla per terra ma spegnerla calpestandola bene. Per le sigaretta vale la stessa cosa che per i

falò: spegnile con l'acqua per evitare un incendio.

Non sporcare

Non lasciare dell'immondizia. Le altre persone in viaggio non sono contente di trovare la tua sporcizia e anche la natura ne soffre. Soprattutto i materiali non degradabili come la plastica rimangono all'infinito nella natura e distruggono l'habitat di molti esseri viventi.

Se devi fare i bisogni scava una buca e falla dentro.

Lanciati all'avventura

Se è la tua prima vacanza outdoor non devi sopravvalutarti all'inizio. Questo priverebbe la tua esperienza outdoor del divertimento.

Non puoi andare a zonzo a caso, per una grande esperienza nella natura hai bisogno anche di un po' di pianificazione.

Non ti sopravvalutare

Se non sei abituato a fare escursioni o a scalare le montagne o vai in bicicletta solo a determinate condizioni non sopravvalutarti all'inizio. Soprattutto nelle montagne a alte altitudini può mancare il fiato, nel vero senso della parola.

Comincia lentamente e migliora piano piano. Giorno dopo giorno puoi permetterti di fare più chilometri ma non cominciare direttamente con un'escursione di 20 km.

In una vacanza outdoor la meta è il viaggio, non è una competizione, non lo dimenticare.

Fai delle pause

Come già detto: la tua vacanza non è una gara. Per goderti a pieno la natura non serve correre da un posto all'altro. Fai volentieri delle pause. Cercati per esempio una radura e mangia qualcosa. Una volta in forze affronti l'escursione con più motivazione e energia.

Tutti devono fare attenzione

Se non hai mai fatto escursioni o scalato una montagna è consigliabile farsi accompagnare da una guida.

Sia i principianti che quelli più esperti non devono lasciare il sentiero tracciato.

Pianifica il tuo tour

Pianifica in anticipo quanti chilometri vuoi fare al giorno e controlla quale meta raggiungi.

Stabilisci la strada da fare e non metterti in marcia senza un piano. Anche qui i tour organizzati possono essere un'alternativa.

Inoltre dovresti partire appena sorge il sole in modo da avere tutto il giorno a disposizione perché appena fa buio dovresti essere arrivato nel tuo alloggio

o nella tua tenda.

Non dimenticare le provviste

Se sei in giro per la natura non ci saranno baldacchini per mangiare ovunque. Porta con te le tue provviste prima di cominciare con la tua escursione.

Può essere della frutta ma anche del pane spalmato. Non importa quello che scegli, l'importante è che ti dia energia anche se hai camminato per molte ore.

In nessun caso devi dimenticarti di bere qualcosa. La cosa migliore è l'acqua minerale. Attraverso il sudore espelli i minerali e questo ti rende fiacco. Attraverso l'acqua li introduci di nuovo e rimani in forma più a lungo.

Manuale di sopravvivenza – Consigli per campeggiatori hardcore

Vuoi fare un'esperienza autentica nella natura senza alloggi e strutture sanitarie. Allora questo paragrafo è quello giusto per te. Qui impari di cosa hai bisogno per un'esperienza di sopravvivenza.

Trova l'acqua potabile

Le bottiglie d'acqua non fanno parte della foresta. Per questo motivo ti devi mettere alla ricerca dell'acqua potabile. Le seguenti caratteristiche ti aiutano a identificare l'acqua potabile sicura.

1. Prendi solo l'acqua che si trova al di sopra di un insediamento di persone. La sporcizia e le acque di scarico finirebbero altrimenti nell'acqua che si trova a un livello più basso. Puah!
2. Più è fredda l'acqua più è pulita.

Soprattutto nei ruscelli delle montagne l'acqua è molto pulita. Questo dipende dal fatto che i virus e i batteri non si trovano bene nell'acqua fredda.

3. Non bere l'acqua stagnante! Più l'acqua scorre velocemente, più è pulita. In questo modo l'acqua circola e si pulisce da sola.

4. Non bere l'acqua torbida!

5. L'acqua ha un sapore acido? Nessun

panico, è un buon segno! Se non vuoi testare l'acqua bevendola, puoi anche usare delle strisce per il PH. Se il valore si aggira intorno a 6,5 puoi bere l'acqua.

6. Portati un sistema di filtraggio! Nel caso non trovassi l'acqua potabile puoi bere l'acqua che trovi dopo averla passata attraverso il filtro.

Soprattutto al di là dell'Europa non puoi mai essere sicuro se l'acqua sia veramente potabile anche se

rispecchia tutte le caratteristiche citate in precedenza.

Se non hai un filtro a portata di mano prendi un calzino e riempilo con sabbia e sassi. Lascia scorrere l'acqua e raccoglila in un contenitore.

Trovare il cibo

Soprattutto chi vive in città non se la sente di mangiare il cibo della foresta. Del resto siamo stati abituati a non mangiare quello che troviamo nei cespugli. Giusto, infatti dovremmo mangiare quello che cresce in natura solo se abbiamo abbastanza conoscenze. I consigli seguenti possono aiutarti.

1. Portati le spezie. Non importa dove tu ti trovi, con le spezie tutto diventa buono! Porta sale, pepe, basilico, cumino e anche il curry.

2. Non tutto quello che ha un buon sapore è innocuo! Molte piante velenose in natura hanno un buon sapore ma sono letali.

3. Guarda se c'è una reazione allergica. Strofini la pianta su una parte sensibile del tuo corpo. Se non succede niente passala fra le labbra. Se non succede ancora nulla mangiane un pezzettino. Aspetta un paio d'ore prima di mangiarne altro.

4. Procurati un manuale che descrive accuratamente l'aspetto e le qualità di piante, bacche, radici e cortecce. Ma non allontaniamoci troppo. Informati in ogni caso come si deve oltre a questo testo.

Ti sei perso

Non andare nel panico, succede anche ai migliori. Chiaramente non devi allontanarti dal sentiero tracciato ma se lo hai fatto, questi consigli possono esserti utili.

1. Se ti trovi in una montagna cammina innanzitutto verso valle. Prima o poi incontrerai un flusso d'acqua che ti porterà verso la foce.

Ricordati: l'acqua che scorre porta nella maggior parte dei casi alla

civilizzazione.

2. Se ti trovi in un'area pianeggiante cerca di camminare dritto. Per farlo fissa sempre un punto e cammina altrimenti rischi di girare in tondo.

Puoi orientarti anche con il sole o il muschio. Questo cresce sempre nella stessa direzione.

3. Porta sempre una cartina e una bussola con te. Se il tuo cellulare è spento, prendi la bussola e trova con

l'aiuto della cartina una via d'uscita dalla foresta.

Per farlo devi avere già studiato la cartina con cura perché solo così puoi sapere dove ti trovi più o meno.

L'accampamento perfetto

Prima o poi ti stanchi e il giorno sta per concludersi. Se dormi all'aperto devi attenerti alle regole del paese in cui ti trovi. Come detto in precedenza in molti paesi scandinavi puoi dormire ovunque, in altri paesi solo in alcune zone.

1. Campeggiare non è permesso ovunque. In generale una notte può andare bene. Informati prima di partire.
2. Non dormire sotto gli alberi. Se

piove, cadranno le gocce tutto il tempo sulla tenda. Anche i rami possono cadere di notte, quindi si raccomanda attenzione.

3. Non piantare la tenda troppo vicino all'acqua. In caso di pioggia può esserci un'inondazione.
4. Scegli dei posti il più scoperti possibile. Così si forma meno condensa nella tenda.
5. D'inverno metti un cappellino quando

dormi perché trattiene il calore!

6. Portati a letto anche la tua bottiglia.
In questo modo non si gela il liquido.

Come comportarti in situazioni di pericolo

Le avventure outdoor sono divertenti ma presentano anche dei pericoli. In questo capitolo impari a riconoscere i pericoli durante la tua esperienza outdoor e cosa devi fare se ti trovi in una situazione del genere.

Sta arrivando il temporale

Soprattutto in montagna devi prestare la massima attenzione in caso di temporale. Stai alla larga dagli alberi solitari.

Se sei in un bosco sei circondato dagli alberi. Cercati quindi un posto in basso o una radura per trovare riparo dai fulmini. Nella radura accovacciati sulle punte dei piedi in modo da non essere un parafulmine. Non ti stendere in nessun caso.

Tappati le orecchie in modo che un

fulmine non ti rovini l'udito, non è uno scherzo.

Sei da solo nel bosco e non procedi

Anche questo può succedere. La cosa importante in questo caso è cercare di rimanere calmo. Se sei ferito e non riesci a procedere neanche i consigli del capitolo precedente possono aiutarti.

Nel capitolo seguente trovi informazioni più dettagliate per poterti occupare di un infortunio.

Ti deve essere chiaro che potresti

rimanere anche tre giorni senz'acqua. Tuttavia dovresti cercarti il prima possibile un riparo.

Al freddo o sotto la pioggia senza riparo non sopravvivi per più di tre ore. Fai attenzione all'ipotermia soprattutto in montagna o nei paesi scandinavi. Ma anche in autunno il sole caldo di mezzogiorno può ingannarti perché la notte si gela.

Senza cibo puoi restare teoricamente anche 3 settimane e fai in tempo a ricevere aiuto.

Manda segnali d'aiuto

Se hai bisogno di aiuto la prima scelta è quella di chiamare il numero dei soccorsi. Provaci in continuazione anche se sembra non esserci segnale. Cambia posizione per effettuare la chiamata. Se hai la batteria scarica ci sono anche altre possibilità.

Se hai un fischiello con te, allora fischia brevemente sei volte di fila. Tre fischi come risposta significano che stanno arrivando i soccorsi.

Se non hai un fischietto con te manda un segnale in codice Morse. Puoi farlo sbattendo su una superficie dura. Tre colpi brevi, tre lunghi e tre brevi sono il codice adatto in questo caso.

Anche il fuoco ti aiuta. Puoi bruciare la plastica in modo che il fumo diventi nero e ti noteranno più facilmente.

Se incontri animali selvaggi

In Germania l'animale più pericoloso che puoi incontrare è una poiana o un cinghiale. Questi animali attaccano solo se vogliono difendere i loro piccoli.

Poiane

Nel caso di un attacco di una poiana proteggiti la testa con le braccia e le mani.

Inoltre urla molto forte. Se c'è un bastone nelle vicinanze brandiscilo in aria così l'uccello ci si scaglierà contro.

Cinghiali

Tieniti distante dai cinghiali, ignorali e procedi nella tua direzione. Come ultima spiaggia sali su un punto più alto come per esempio un albero. Ma attenzione, questo animale può resistere a lungo.

Lupi

In posti come la Svezia puoi incontrare animali più pericolosi. Non incontrerai orsi e lupi perché evitano gli esseri umani. Un lupo può osservarti interessato da lontano ma probabilmente

non si avvicinerà.

Se lo fai, allontanati dal lupo lentamente e facendo rumori, per esempio parlando ad alta voce. Mantieni una posizione eretta e sicura. Non correre in nessun caso perché sveglierebbe il suo istinto di predatore.

Come ultima spiaggia comincia ad agitare le braccia, questo ti farà sembrare ancora più grande. Avvicinati un po' al lupo. Ora dovrebbe allontanarsi lui.

Orsi

Gli orsi sono normalmente pericolosi per gli uomini se sono arrabbiati o si sentono minacciati. Questo succede se hai un cane con te che provoca l'orso.

I grizzly che tra l'altro vivono in Canada, se hanno fame sono pericolosi anche per gli uomini. Se fai un viaggio in Canada dovresti informarti da una guida sul da farsi se incontri un orso.

Alci

Se incontri un alce avrà sempre la meglio se sta fuggendo o se si sente minacciato. Questi animali sono incredibilmente veloci nonostante la stazza e pesano fino a 800kg. Se stai seduto in un'auto e vai contro un alce sarà lui a vincere il duello probabilmente.

Se incontri un alce comportati con tranquillità. Se gli sei vicino indietreggia lentamente e mantieni l'animale sott'occhio. Nasconditi dietro qualcosa per levarti dal campo visivo

dell'animale.

Se sei in giro in macchina procedi lentamente facendo attenzione! Gli incidenti con le alci in Scandinavia sono ogni anno a 4 cifre.

Consigli di primo soccorso per la tua esperienza outdoor

Oltre alle classiche situazioni di pericolo ci si può infortunare in molti altri modi. Questo capitolo ti dà dei consigli di primo soccorso che possono aiutare sia te che altre persone che viaggiano con te se non è necessario un intervento medico.

Puoi curare questi infortuni senza dovere

interrompere la tua escursione.

Hai un insetto nell'orecchio

La maggior parte vi passa di fianco. Ma se un insetto ti entra nell'orecchio non andare nel panico.

Non provare a estrarlo con le dita o con l'acqua. Questo spaventa l'animale e forse potrebbe pungerti.

Cerca un posto al buio e fai luce, per esempio con il tuo smartphone. L'insetto volerà verso la fonte di luce.

Se non ci riesci devi andare da un otorino.

Come comportarti con le zecche

Questi animaletti si nascondono volentieri nella foresta. Si trovano specialmente vicino all'acqua, arbusti e cespugli. Amano anche l'erba alta. Però non cascano dagli alberi.

Il morso non fa niente ma possono trasmettere malattie pericolose. Per questo motivo devi evitare di farti mordere da una zecca.

Lo puoi fare mettendo le maniche e i pantaloni lunghi. Anche le scarpe con il tacco alto rendono più difficile alla zecca di entrare in contatto con la tua pelle.

Quando fai la doccia tasta tutte le zone calde e nascoste del corpo. Ovvero le ascelle e anche le parti intime. Per le zecche è caldo e accogliente anche nelle vicinanze della testa.

Se ti metti in cammino attraverso una foresta proteggiti anche con dello spray

anti-zecche.

Se ti punge comunque una zecca togliila il prima possibile. Ma non ucciderla mentre la togli perché altrimenti può rilasciare ancora più agenti patogeni. Devi avere con te sempre una pinza per zecche con la quale togliere la zecca senza rischi. Gira la zecca e tirala.

Puoi fare un vaccino contro le malattie che trasmettono le zecche. Se sei stato punto da una zecca vai però in ogni caso da un medico. Fatti fare un prelievo del

sangue per vedere se la zecca ti ha infettato con un agente patogeno pericoloso in modo che il medico possa agire in tempo.

Insolazione, scottatura e colpi di calore

È bello stare al sole ma può essere pericoloso se non ti copri come si deve.

Porta sempre la crema solare con te quando splende il sole. Anche se cammini in mezzo alla neve. La neve riflette infatti i raggi solari rendendoli ancora più intensi.

Per evitare un colpo di sole porta un copricapo traspirante; informazioni più

dettagliate le trovi nel capitolo "I giusti indumenti".

Non bisogna sottovalutare l'insolazione. Le conseguenze sono vomito, giramenti di testa, febbre e persino perdita di coscienza. Se tu o chi viaggia con te sta avendo un'insolazione interrompi l'escursione.

Smonta la tenda, chiama un'ambulanza e, in base alle distanze, recati in un alloggio.

Rinfresca la nuca e la testa e tienila alta.
Bevi molto se non stai malissimo. Se non noti un miglioramento chiama assolutamente un medico.

Ma anche d'inverno ci può essere un surriscaldamento: se sei vestito in maniera eccessiva e non porti vestiti traspiranti, il calore è bloccato fra gli strati. La tua temperatura corporea si alza sempre di più. Mal di testa, nausea, perdita di coscienza e persino un arresto cardiaco possono essere le conseguenze di un colpo di calore. Evitale con

l'utilizzo di vestiti sintetici.

Vesciche ai piedi

Le vesciche ai piedi vengono facilmente durante le escursioni e non sono una cosa piacevole. Puoi evitarle non cambiando i calzetti. Può sembrare una cosa disgustosa ma i calzettoni usati sono molto più morbidi rispetto a quelli appena lavati e quindi anche più piacevoli per la pelle dei piedi.

I punti di frizione li copri con un cerotto o un nastro. Le vesciche già formate puoi curarle solo con i cerotti per vesciche. Se non ti aiuta devi fermarti

per un giorno.

Disinfettare le ferite

È facile infortunarsi nei luoghi selvaggi.

Non è un problema se tratti subito la ferita.

Lava la ferita e disinfettala con un disinfettante.

Mettici un cerotto e cambialo regolarmente.

Se continua a sanguinare premi con un panno pulito sulla ferita e tieni in alto la parte colpita. Quando smette di sanguinare disinfettala come descritto in precedenza.

Eliminare corpi estranei

Se è un corpo estraneo, per esempio un ramo, non toglierlo da te ma chiama in ogni caso un medico.

Se si tratta di un corpo piccolo puoi estrarlo con una pinzetta e disinfettare la ferita come descritto sopra.

Se ti fai male hai bisogno delle seguenti cose

- Disinfettante
- Cose del pronto soccorso
- Cerotti
- Cerotti per vesciche
- Nastro
- Antidolorifici
- Forbici
- Pinzette
- Pinza per zecche
- Compresse per il mal di testa

- Unguento per ferite
- Antistaminici
- Crema solare

Conclusioni

Siamo dunque arrivati alla fine di questo manuale. Abbiamo visto come poter organizzare al meglio le nostre avventure all'aperto, quali sono le mete migliori al mondo per poter godere delle bellezze della natura incontaminata e, soprattutto, abbiamo visto cosa occorre fare per prepararsi al meglio delle nostre capacità in caso la nostra avventura finisca col diventare un po' più complicata del previsto!

Ora, sebbene tutti questi consigli rappresentino una base generale abbastanza solida da cui partire, non sottovalutare mai l'importanza di documentarti bene e in maniera approfondita sull'avventura che stai per affrontare. Fallo prima di partire, così avrai tutto il tempo che ti serve: studia il luogo, informati sulle condizioni meteo e, soprattutto, prendi contatti con le autorità locali in modo da avere consigli più specifici ma anche per non trovarti mai impreparato in caso dovessi chiedere aiuto.

Concludo ringraziandoti per aver scelto il mio libro, spero che i miei consigli possano esserti utili. Non mi resta quindi che augurarti una fantastica avventura outdoor.

Stefan Müller

Informazioni legali

1^a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen,
Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera compresi tutti i contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificati con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti

di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale derivata dall'utilizzo o il mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine delle quali è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha

nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, sbagliati o non completi e particolarmente per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni rappresentate è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.