



DECALOGO ESCURSIONISMO SENIORES



La popolazione anziana in Italia è in costante crescita, gli over 65 rappresentano attualmente il 24% di essa, circa 14 milioni, dei quali 7 milioni sono gli over 75.

Nel CAI i Seniores (over 65) sono circa il 23%.

- 1 SOFT AND SLOW.** Caratteristica dei seniores sono le escursioni con limitato sforzo fisico e con andatura lenta, così da poter apprezzare il paesaggio e la compagnia. L'escursione è scoperta nel rispetto della natura che ci ospita. L'importante non è la metà, ma il percorso per raggiungerla.
- 2 ITINERARIO.** E' necessaria un'attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, tipo di terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e del bollettino valanghe. E' opportuno informare il gestore del rifugio sulla metà dell'escursione e il numero dei partecipanti. L'itinerario dovrebbe essere comunicato anche ad un familiare prima della partenza. Prevedere un piano B, in caso sia necessario un rientro anticipato.
- 3 ATTREZZATURA.** Dovrà essere idonea alla tipologia di itinerario, alla stagione ed alla quota: nello zaino inserire mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con "powerbank" esterna e app "GeoResQ", kit di primo soccorso, fischetto, telo termico.
- 4 ABBIGLIAMENTO.** Commisurato alla tipologia dell'itinerario, alla stagione ed alla quota. Sarà necessario un intimo di ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello/berretto/cuffia di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo.
- 5 ALIMENTAZIONE.** Prevedere un adeguato apporto calorico prima e durante l'escursione, con cibo facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come barrette energetiche e frutta secca. Porre attenzione ad un'adeguata scorta idrica. Necessaria un'attenta valutazione dell'introito di liquidi durante l'escursione (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta). Evitare le bevande alcoliche. Utili gli integratori salini, salvo diversa prescrizione medica.
- 6 PATOLOGIE CRONICHE** (es. cardiopatie, ipertensione, diabete mellito, problemi respiratori). Serve una precisa aderenza alla terapia domiciliare, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota. Altresì opportuna la presenza nello zaino dei farmaci usualmente assunti e necessari durante l'escursione. Raccomandabile un checkup medico almeno una volta all'anno, o più volte in caso di patologie progressive e/o con una o più riacutizzazioni all'anno.
- 7 STATO DI SALUTE.** Si raccomanda di portare con sé un tesserino sanitario, che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente. Da indicare eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore. Prestare attenzione alle vaccinazioni raccomandate dal Ministero della Salute.
- 8 PREPARAZIONE FISICA.** Le prestazioni di un anziano sono decisamente inferiori a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Bisognerà tenerne conto nella scelta del percorso. Anche le condizioni di allenamento andranno attentamente valutate. L'attività motoria costante ed aerobica favorisce il benessere fisico e mentale.
- 9 INCIDENTE.** In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Numero Unico di Emergenza 112 (o il 118 ove non attivo il 112) e attenersi scrupolosamente alle loro istruzioni. In caso di piccoli incidenti (es. lievi ferite) utilizzare il kit di primo soccorso, che deve contenere tra l'altro la coperta termica di soccorso ed i farmaci specifici per le proprie patologie croniche. Tener presente che le chiamate per "negligenza" possono comportare dei costi significativi.
- 10 COMPAGNIA.** Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia e in buono stato di salute, in un ambiente naturale e con un clima favorevole, avendo sempre presente che l'escursione termina una volta rientrati a casa. Si parte e si arriva tutti assieme. Si raccomanda di riportare a casa i propri rifiuti.

Per approfondimenti consultare il Quaderno 12 del CAI "Linee Guida per l'escursionismo seniores"; vedi <https://organizzazione.cai.it/commissione-centrale-escursionismo-cicloescursionismo/wp-content/uploads/sites/83/2024/11/Quaderno-12-editing-novembre-2022-versione-punto-2.pdf>