

## IL MATERIALE DI PRONTO SOCCORSO

DI MAURO BONOMINI - FOTO FIORDALISO

COSA È NECESSARIO AVERE IN SQUADRIGLIA, COSA È UTILE PORTARE INDIVIDUALMENTE. La prima cosa da procurare è un **contenitore**, robusto, portatile e, possibilmente, resistente all'acqua. I materiali e gli attrezzi, poi, dovranno essere conservati in buste di plastica **impermeabili**. I medicinali e il materiale sanitario hanno una **scadenza**, per cui dovrà essere tenuto uno scadenziario, da controllare con regolarità. Prima di ogni attività è buona cosa controllare sempre tutto il materiale, per valutarne l'integrità e lo stato di usura. Per i medicinali liquidi è necessario assicurarsi della **tenuta** dei tappi e l'integrità del recipiente, in caso di dubbio avvolgete il collo del contenitore con plastica tipo Domopac, su cui poi avviterete il tappo. Alcuni dei farmaci consigliati possono essere controindicati in persone allergiche, tenetene conto!

### MATERIALE PERSONALE:

Forbicine taglienti a punte smusse - Pinzette a punta piatta - Siringa o ago sterile - 3-4 spille da balia, ago e filo - Disinfettante (tipo Bialcol, Citrosil, e simili) in flacone piccolo ermetico (NON va bene l'alcool denaturato)

2 confezioni di garze sterili

1 benda orlata di altezza media

1 cerotto non medicato in tessuto

1 set di cerotti medicati

1 pomata anti istaminica (tipo Tinset gel)

1 pomata antisettica (tipo betadine)

4-6 guanti lattice (o latex free per gli allergici)



### MATERIALE DI SQUADRIGLIA (oltre alla dotazione di cui sopra)

2 confezioni di garze sterili in più

2 bende orlate in più

4 aghi o siringhe sterili in più

1 benda elastica

1 confezione di ghiaccio spray

1-2 confezioni sacchetti di "ghiaccio istantaneo" tipo quelli per uso sportivo

Disinfettante confezione più grande

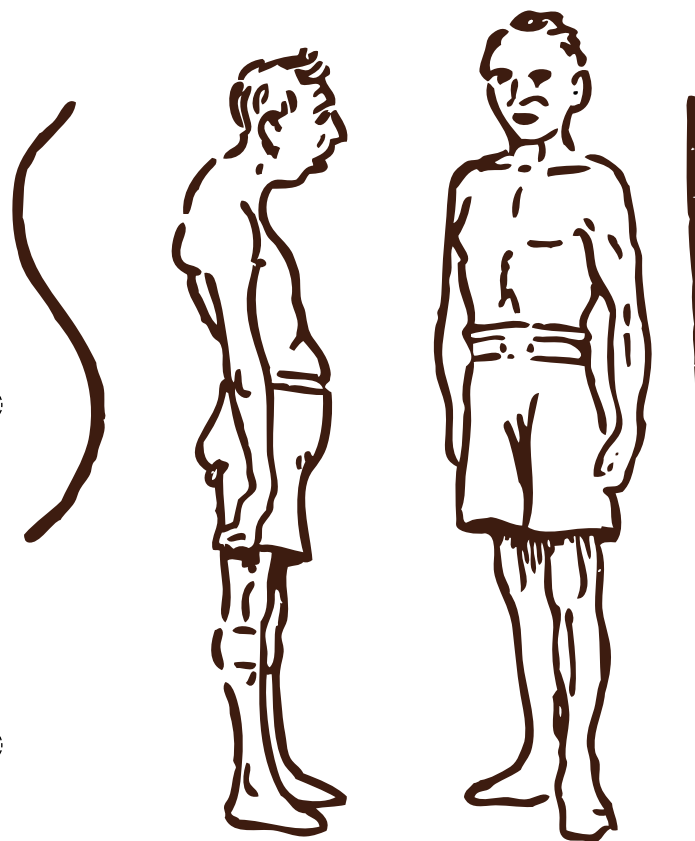
1 confezione acqua ossigenata

1 confezione di paracetamolo 500 mg compresse

1 confezione di pomata antiinfiammatoria (tipo Piroxicam gel)

10-12 guanti

# Diciannovesima chiacchierata PREVENIRE LE MALATTIE



## UN SOLO BACILLO È UN BACILLO DI TROPPO...

DI DARIO FONTANESCA - DISEGNO DI B.-P.

### Coordinamento editoriale:

Paolo Vanzini

### Grafica e impaginazione:

Roberto Cavicchioli

### Testi di:

Martina Acazi

Mauro Bonomini

Dario Fontanesca

Piero Gavinelli

Francesco Iandolo

Carlo Stratta

Salvo Tomarchio

Francesca Triani

### Disegni di:

B.-P.

Martina Acazi

Sara Dario

Anna Demurtas

Chiara Fontanot

Sara Palombo

"Molti anni fa, quando ero nel Kashmir, nell'India Settentrionale, alcuni indigeni mi portarono un giovane, dicendomi che era caduto da un dirupo. Stava malissimo, e i suoi amici e parenti lo consideravano già bell'e morto.

Esaminandolo accuratamente, non gli trovai alcun osso rotto, ma mi accorsi invece che aveva la spalla destra slogata e che l'osso era uscito dal suo alveolo. [...]"



Sulla scia delle chiacchierate "salutari e preventive" B.-P. continua, anche nella diciannovesima, a tentare di convincerci a vivere in maniera salutare ed aver rispetto del nostro corpo per ben e meglio **prevenire ogni forma di malattia**. Ci invita ad approfondire e conoscere di più e meglio il nostro corpo, ma sempre senza esagerare nelle "autodiagnosi" ed "autoterapie": "E giacché si sta parlando di questo, voglio mettervi in guardia contro l'abuso di specialità farmaceutiche e di "rimedi sicuri".

Se siete ammalati, andate da un buon medico, che saprà che cosa c'è che non funziona in voi; ma non comperate di testa vostra un qualche rimedio, solo perché gli annunci pubblicitari dicono che guarirà la malattia che vi siete messi in testa di avere" (e poi qualcuno dice che B.-P. è superato ed obsoleto...)

B.-P. rivolge attenzioni particolari ad alcuni aspetti come ad esempio il respirare sempre **aria pulita** (anche in casa): "Molte persone

muscolari di reazione. Il superfluo, oltre che pesante, è certamente pericoloso: meglio rinunciare a qualche bottiglia di aranciata o panino di troppo. È indispensabile **distribuire con intelligenza il carico** nel nostro zaino evitando, per esempio, di mettere le cose più pesanti in fondo e i guanti a meta zaino.

Al momento dell'acquisto, è importante scegliere tenendo conto delle particolarità del modello, valutando l'uso che vogliamo farne. È altresì importante tenere bene in vista alcune caratteristiche basilari:



1 - Consentirci di **muoverci in assoluta libertà** e semplicità in situazioni ambientali diverse.

2 - Essere **stabile durante la marcia**, con oscillazioni laterali minime. La struttura portante deve garantire che lo zaino mantenga la propria forma in situazioni di carico diverse e favorire la ripartizione del carico tra schiena e bacino. Gli elementi di irridigimento (stecche in alluminio amovibili) devono essere progettati e modellati per ogni singolo zaino.

3 - Lo schienale deve **aderire al dorso** in modo uniforme, ben aerato e smaltire la sudorazione.

4 - Gli spallacci devono avere una funzione complementare rispetto allo schienale. Tramite i cinghietti di bilanciamento del carico si può variare il peso dalle spalle al bacino e viceversa.

5 - Il disegno e la costruzione del **cuscino e cintura lombare**, devono essere appropriati e proporzionali al tipo di zaino. La loro funzione è di scaricare le spalle di circa i 2/3 del peso.

Infine, non facciamoci imbonire da inutili, quanto accattivanti orpelli e nemmeno dalla promessa di un tessuto super mega leggero. Attualmente, oltre certi limiti non si può andare, pena la rottura o il veloce deterioramento.



## LO ZAINO GIUSTO: COME SCEGLIERE IL MODELLO ADATTO ALLE PROPRIE CARATTERISTICHE E NECESSITÀ

DI CARLO STRATTA - FOTO FIORDALISO



La scelta dello zaino è piuttosto difficile. Abbiamo chiesto consiglio a un esperto assoluto, il collaudatore per Libra/Fiordaliso della gamma di Zaini Scout Tech, Carlo Stratta.

Ho svolto personalmente tutti i test relativi alle migliori apportate agli zaini della stagione 2009. Sono andato sulle Alpi Marittime, perché lì si può diversificare moltissimo

il tipo di terreno, camminando in salita, su sentieri facili e pianeggianti, su discese impervie, su terreni sconnessi e pietrosi. Si può concentrare tutta l'attenzione sulle impressioni che lo zaino ti trasmette senza doversi preoccupare di cambiamenti di tempera-

tura e conseguenti pericoli.

Durante l'inverno scorso si sono verificati parecchi incidenti in montagna. Solo qualcuno di questi incidenti era imputabile alla pura fatalità. Altri, probabilmente, erano evitabili. La voglia di scoprire nuovi percorsi, vallate, montagne ci spingono ad osare su terreni e pericoli che, non conosciamo, connessi al periodo invernale. In condizioni critiche di innevamento, situazione meteo non sicura e in certi casi senza un'attrezzatura corretta, sicura ed adeguata, ecco che l'incidente non è più così imprevedibile.

L'Avventura bisogna viverla cercando di evitare tutta una serie di pericoli conseguenti all'uso improprio delle cose che portiamo con noi. E allora provo a darvi alcune indicazioni e qualche consiglio.

Intanto non possiamo dimenticare che un **carico eccessivo** diminuisce in modo esponenziale il nostro equilibrio, i tempi e capacità



Diamond Ripstop

Honeycomb Ripstop

Black Dobby Polyester

dall'aspetto pallido e malaticcio sono spesso così perché vivono in stanze dove le finestre vengono aperte di rado e l'aria è piena di emanazioni insalubri e di bacilli. Aprite dunque tutti i giorni le finestre e mandate fuori l'aria viziata."

Non poteva scordare il Fondatore un appunto su una intelligente **nutrizione**: "Un grande numero di malattie deriva da una alimentazione eccessiva ed errata. Uno Scout deve sapersi mantenere leggero e attivo: una volta che ha raggiunto una giusta muscolatura può conservarsi in forma senza più bisogno di esercitare particolarmente i suoi muscoli, ma solo a condizione di adottare un'alimentazione adatta.[...]"

Un capitolo zeppo di spunti e stimoli che c'impone di creare un inserto tecnico ricco e generoso di consigli e spunti tecnici: dallo **zaino** contenente tutto ciò che serve a prevenire i cambiamenti climatici al vivere al dormire all'aperto (partendo dal dormire con le finestre aperte arrivando a dormire all'addiaccio), dalle **posture e posizioni** corrette e salutari al perché delle formazioni di Reparto, delle posizioni della Squadriglia, al significato di alpenstock, salute ed altri simboli e segni; dal vivere in ambiente ostile e il necessario **allenamento** fisico al come camminare e al come scegliere i materiali più adatti ai vari ambienti e come riempire la cassetta di Pronto Soccorso (quanti farmaci inutili e che non possiamo somministrare...).

Inoltre in questo inserto una vera chicca! Leggeremo il parere di un **esperto**, un collaudatore dei prodotti a marchio Scout-Tech che ci stimolerà ad un utilizzo (e quindi ad un acquisto...) intelligente dei materiali che realmente servono alle nostre attività.



## PREVENZIONE IN SPALLA

DI BUBBA, ELEFANTE LABORIOSO - DISEGNI DI SARA DARIO

### COME PREPARARE UNO ZAINO E METTERCI TUTTO CIÒ CHE È DAVVERO NECESSARIO



È inutile che ti affretti a mettere le cose nello zaino alla rinfusa a poche ore dalla partenza: per avere un buon equipaggiamento bisogna metterci la massima concentrazione, anche solo nel decidere la sistemazione delle cose nello zaino. Sta' sicuro che tutte le cose che ti serviranno possono stare tranquillamente nel tuo zaino se gestirai al meglio lo spazio a disposizione.

Metti **contro la schiena** le cose soffici (biancheria, maglione...). Nelle **tasche esterne** sistema i piccoli oggetti dei quali puoi avere bisogno frequentemente.

**Equilibra i pesi**, facendo attenzione a non disporre tutti gli oggetti più pesanti dallo stesso lato. Non mettere mai il sacco a pelo fuori dello zaino, perché può inumidirsi o bagnarsi. Anche se richiederà un po' di pazienza, metti sempre tutto il tuo materiale dentro lo zaino e **non legare oggetti all'esterno** perché possono dar fastidio in cammino e sono pericolosi perché possono impigliarsi.

Per vivere bene il campo è fondamentale dividere **per tipologie**, magari in sacchetti separati, ciò che ci servirà, ad esempio un sacchetto biancheria, uno per la pulizia personale, uno per il cibo, uno per le calzature, e così via, compreso un vuoto per la biancheria sporca. Pensa bene a cosa mettere nei vari sacchetti per avere con te tutto e solo l'indispensabile.



Si potrebbe pensare che ci sia qualcosa di militaresco o di forzato, ma se correttamente contestualizzato leggendo con attenzione la chiacchierata, si comprende quale fosse il vero pensiero di B.-P.: l'abitudine (nello scoutismo è sempre questione di buone abitudini!) a **sapersi**

**muovere rapidamente**, con disinvoltura e precisione, in momenti "ordinari", è uno degli elementi che abitua ad essere precisi e veloci anche nelle situazioni non ordinarie e impreviste e ad abituare il proprio corpo ad essere "armonico", correggendo le cattive posizioni che spesso si prendono, a dare al corpo quel vigore che è uno degli obiettivi della formazione scout.

Ecco perché la chiacchierata è inserita nel capitolo 6 di S.p.R. (che raccoglie anche la 17a e la 18a) che è intitolato "resistenza dello scout", a sottolineare che il diventare forti, le abitudini salutari e la prevenzione delle malattie, sono un tutt'uno orientato a quella salute e forza fisica (uno dei quattro punti di B.-P.) che aiuta ad "essere preparati".

Una curiosità: è in questo stesso capitolo che viene presentato il "**passo scout**" (originariamente chiamato "marcia scout") e che si utilizza normalmente per percorrere velocemente lunghi tratti di strada.

Le formazioni di reparto con o senza i segnali muti e i movimenti col bastone scout (oggi valevole solo per i C.sq che

qui trovano anche l'indicazione corretta di come si saluta con il guidone), non sono quindi reperti storici o qualche paginetta su un vecchio libro, ma elementi caratterizzanti del nostro "essere scout", se per "essere" non intendiamo solamente una forma esteriore, ma una sostanza che rafforza la nostra formazione orientata all'essere utili agli altri.

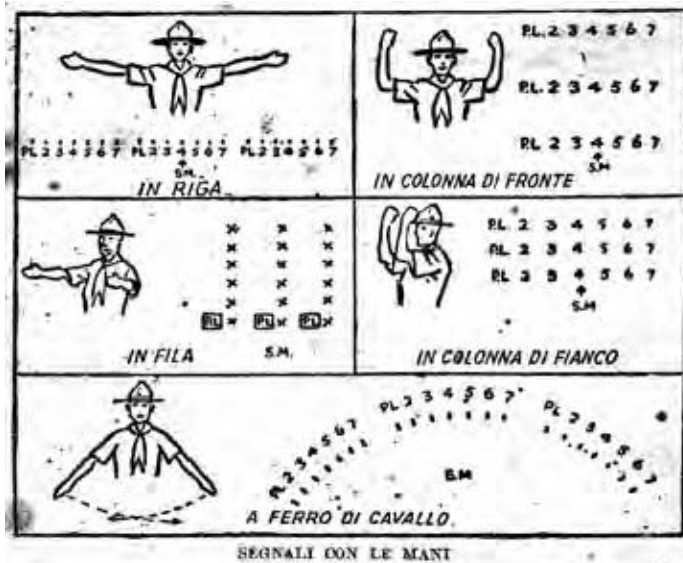


## ADESSO METTETEVI IN QUADRATO!

TESTO DI PIERO GAVINELLI "VOLPE RASSICURANTE" - DISEGNI DI SARA PALOMBO

"Adesso mettetevi in quadrato!" Devo essere sincero, quando, qualche anno fa, ho sentito queste parole gridate dal Capo del reparto che stavo visitando come Capo Scout, ho avvertito un certo non so che al mio vecchio cuore. Nove anni di capo di un reparto maschile oltre ai tanti anni trascorsi nella Branca a vari livelli, stavano protestando sonoramente. Voi, a questo punto, vi chiederete il perché. È allora necessario dare qualche piccola spiegazione.

Fin dai mie primi anni da esploratore e poi in seguito da C.sq e Capo reparto, secondo una normalità comune a tutti le unità della Branca, una delle prime cose che veniva insegnata ai novizi era come ci si presenta alle chiamate: in cerchio, in quadrato, in file affiancate, in riga, a semicerchio, a stella (per i più sofisticati). Il capo **fischiava** e faceva **un certo segnale con le braccia** e gli esploratori, senza parole ne' del capo ne' loro, si posizionavano correttamente secondo le indicazioni. Se la "manovra" non avveniva velocemente, in silenzio e con ordine, il capo normalmente ripeteva la chiamata dopo aver fatto tornare le squadriglie ai loro angoli. Tutto ciò era considerato normale e faceva parte del buon stile del reparto, di tutti i reparti, che consideravano "loro onore" essere il meglio possibile in questo. Probabilmente alcuni di voi si chiederanno da dove tutto ciò traesse origine. La risposta è semplice: dalle indicazioni di B.-P. nella 19a



**PREVENZIONE È SALUTE** Per resistere un campo intero a qualunque tipo di condizione atmosferica bisogna sapersi preparare per tutte le evenienze. Diceva giustamente Baden Powell: "non esiste buono o cattivo tempo ma buono o cattivo equipaggiamento". Al campo è necessario prevenire gli effetti nefasti di caldo, freddo, umidità e infezioni varie. E allora guardiamo meglio dentro zaino e sacchetti.



**1. Vestiti:** il migliore abbigliamento per un'uscita, in qualunque stagione, è l'uniforme scout, ideata proprio per le attività all'aperto, resistente e comoda. In estate puoi portare con te anche "l'uniforme da campo", preferibilmente scegli dei pantaloncini blu di cotone e delle magliette blu. In inverno, invece, aggiungi una giacca a vento calda e impermeabile. L'ideale è sempre vestirsi a strati per alleggerire o appesantire alla bisogna, e il nostro materiale nello zaino deve consentircelo.

**2. Per dormire:** sacco a pelo, pigiama o tuta e berretto caldo.

**3. Pulizia:** asciugamano, sapone, spazzolino, dentifricio.

**4. Per mangiare:** gavetta, posate, bicchiere e borraccia strettamente personali.

**5. Poncho:** sia in estate che in inverno ti riparerà dalla pioggia, ti sarà molto utile per costruire un riparo di fortuna e in tante altre occasioni.

**PREVENZIONE È SICUREZZA** Ma non abbiamo solo la salute da curare: è importante giocare e lavorare in piena sicurezza, da soli o con la squadriglia. Che siate al campo fisso o in hike, che montiate le costruzioni o stiate accendendo il fuoco ci sono **cose davvero**

**indispensabili:** torcia e batterie di ricambio, accendino/fiammiferi, coltellino, qualche cordino di riserva, guanti da lavoro, dotazione personale di pronto soccorso. Il materiale che portiamo con noi è la nostra risorsa principale, assieme alla nostra testa. Sceglierlo e usarlo bene fa la differenza tra **vivere** un buon campo o **sopravvivere** in pessime condizioni.



## QUANDO L'AMBIENTE SI FA DURO... I DURI CI HANNO PENSATO PRIMA!

TESTO E DISEGNI DI MARTINA ACAZI



Quando quel giorno il capo Sq dei Leoni propose di fare Uscita di Sq al mare, nessuno si sarebbe mai aspettato che la settimana dopo metà degli esploratori l'avrebbe passata a letto: la tenda piantata vicino

al mare si ritrovò sott'acqua in piena notte e le attività fatte prendendo il sole in spiaggia generarono febbre, mal di testa e insolazioni da record.

Ma i Leoni non si fecero certo scoraggiare e ripresa la salute e sistemata la tenda, partirono per la montagna, col sole rassicurante. Forse però lasciare i quaderni di caccia vicino al ruscello vuoto e non portarsi una felpa in più per l'occasione non fu certo una buona idea: scese tanta di quell'acqua e arrivò tanto di quel freddo che, oltre al ruscello in piena e i quaderni scomparsi, i Leoni rientrarono carichi di raffreddore.

Quell'anno i Leoni non lo dimenticarono mai, impararono la lezione: non c'è posto dove si vada, mare o montagna che sia, in cui ci si possa fidare dell'ambiente circostante. Il clima, il luogo che ci ospita,

sono fattori che bisogna valutare con molta attenzione e cura. Al mare il rischio di insolazioni è molto alto: bisogna



6

## I MATERIALI PER CAMMINARE

TESTO DI FRANCESCA T. VOLPE SORRIDENTE - DISEGNO DI B.-P.

È importante quando si cammina che il piede abbia il massimo comfort possibile, che resti sempre asciutto e che il sudore possa facilmente traspirare. Questo impedirà il formarsi di bolle, arrossamenti e vesciche.

**PER CAMMINARE IN ALTA MONTAGNA**, su neve e ghiaioni è utile lo scarpone rigido, con collo alto e il battistrada ben scolpito. Questo evita distorsioni e aiuta a proteggere la pianta del piede.

Il materiale può essere a scelta pelle, nabuk o cordura; l'interno in Gore-Tex renderà lo scarpone impermeabile. La presenza di cuscinetti d'aria nella parte posteriore della suola, attutisce l'impatto col terreno aiutando a prevenire infiammazioni ai tendini e riducendo l'affaticamento della schiena e dell'anca.

**PER CAMMINARE A QUOTE BASSE**, su sentieri piani e in climi caldi non è necessario uno scarpone eccessivamente rigido ed è fondamentale che sia il più possibile traspirante.

Può essere utile avere con sé dei sandali da scoglio chiusi, da calzare quando si guadano i torrenti: proteggono la pianta del piede da eventuali pietre aguzze e riparano le dita dai sassi che la corrente trasporta.

Inoltre è bene ricordare sempre di portare un paio di scarpe da ginnastica da alternare fra marcia e riposo.

I bastoncini telescopici sono utili per scaricare il peso dello zaino. È bene fare un po' di esperienza prima di portarli in uscita, perché la camminata è differente quando vengono utilizzati.

È assolutamente da evitare di indossare gli scarponi per la prima volta in un'uscita di cammino. Bisogna che lo scarpone si adatti bene al piede prima di utilizzarlo per lunghe camminate, pena: piedi doloranti e pieni di vesciche!



11

## AVER CURA DELLA POSTURA L'ABITUDINE A MANTENERE POSIZIONI CORRETTE

TESTO DI FRANCESCA T. VOLPE SORRIDENTE - DISEGNI DI ANNA DEMURTAS

Una postura corretta è fondamentale per non danneggiare la nostra schiena, provocando patologie come la scoliosi, ma è anche importantissima per il nostro benessere generale, per farci sentire più "in forma" e riposati.

Nonostante questo, nelle nostre attività quotidiane tendiamo ad assumere posizioni sbagliate e dannose. Per correggerle basta un po' di attenzione.

**QUANDO STUDIO:** Stare appoggiati lateralmente al tavolo da studio (o sui banchi di scuola) o stare seduti sul bordo anteriore della sedia, con la schiena sdraiata all'indietro, è certamente innaturale e dannosissimo per la nostra colonna vertebrale.

Al contrario la posizione corretta da assumere è con la schiena eretta, appoggiata completamente allo schienale della sedia, i glutei ben appoggiati indietro e i piedi a terra. Le gambe devono essere flesse, con le ginocchia che formano un angolo di 90° (se l'angolo è diverso, l'altezza della vostra sedia è probabilmente sbagliata), e gli avambracci devono essere appoggiati al tavolo formando con i gomiti un angolo anch'esso di 90° (anche qui: se non riuscite ad appoggiare comodamente i gomiti al tavolo, questo è troppo basso; se non potete sostituirlo, cercate di porre dei rialzi sotto i piedi del tavolo o del banco).

**AL PC:** Il monitor del pc deve trovarsi in posizione centrale all'altezza dello sguardo, evitate di abbassare lo sguardo sulla tastiera. Evitate anche di stare seduti troppo a lungo! Fate delle pause, alzatevi, allungate le braccia al di sopra della testa.

**PER SOLLEVARE PESI:** Evitate di sollevare pesi incurvando la schiena in avanti con le gambe diritte. Abbassatevi piuttosto piegando le gambe, accovacciandovi e sollevate i pesi da questa posizione.



bere molto, mai fare il bagno dopo il pasto, avere le giuste protezioni per la pelle, coprirsi la testa con fazzoletti e cappelli (il cappellone scout torna sempre utile!) e alternare il sole con l'ombra. Se poi il mare è tanto spettacolare di giorno, di notte può essere molto pericoloso: mai sottovalutare il meteo né tantomeno le maree! Arrivati sul posto, controllate sempre fin dove arriva l'acqua: essa lascia dei segni chiari, come alghe o detriti portati dal mare sulla spiaggia. Se poi vogliamo parlare del vento, non dimentichiamoci che al mare spesso e volentieri si alza all'improvviso e la zona diventa molto ventilata con successivi problemi per la tenda, certo, ma anche per la salute: se si va in spiaggia, dunque, mai dimenticare di portare qualcosa di pesante!

E questo è un discorso che si ripete per la montagna, dove il clima è sempre in discussione e avere con sé un buon equipaggiamento per qualsiasi agente atmosferico è la regola numero uno. In montagna il tempo cambia più facilmente che al mare: i ruscelli si riempiono e si ingrossano in fretta e il freddo arriva pungente quando meno se l'aspetta. Se la tenda non è ben tirata e in un posto adatto, e non si è coperti a sufficienza, si fa davvero presto a mettere a repentaglio il nostro corpo e la salute! Ricordiamoci quindi di controllare bene anche il posto montanaro in cui andiamo a campeggiare: il torrente, i costoni rocciosi a rischio di cadute, le conche, gli alberi. Non dimentichiamoci poi delle competenze meteorologiche: ognuno può carpire i segnali del tempo anche solo guardando il cielo e quindi sapere che una perturbazione può essere riconosciuta dal vento che inizia a soffiare in maniera pesante, o da una nuvola che prima si alza e poi si allarga assumendo la forma di un fungo, o dagli altocumuli sulle nostre teste. Cielo a pecorelle...



## DORMIRE ALL'ARIA APERTA IL FASCINO E I BENEFICI DEL DORMIRE SOTTO LE STELLE

TESTO DI SALVO TOMARCHIO - DISEGNI DI CHIARA FONTANOT



Abituati come siamo alle mille comodità casalinghe, dimentichiamo che dormire all'addiaccio è una delle esperienze più affascinanti che la vita scout ci può proporre.

Avere per tetto il cielo e per stanza il bosco ci può riportare, anche solo per una notte, a vivere a pieno il contatto con la natura, ad apprezzarne i suoni, gli odori e i mille dettagli che spesso non immaginiamo nemmeno. Ci può sembrare quasi un'eresia pensare di rinunciare alla tenda o ad un comodo

accantonamento, eppure dormire all'aperto, quando non è semplicemente una necessità, può presentare alcuni vantaggi.

L'aria fresca, ad esempio, aiuta a stimolare il metabolismo della pelle e rinforza i tubi bronchiali. Ogni sera, anche quando fa freddo, è buona abitudine procurarsi una coperta in più e provare a dormire con le finestre aperte o socchiuse. L'aria calda e viziata del riscaldamento è invece spesso carica di batteri e il sistema immunitario di certo non se ne giova. In Finlandia, dove le alte temperature non esistono, ancora oggi è abitudine comune mettere a dormire i bambini ben coperti all'aperto per qualche ora durante la giornata allo scopo di prevenire influenze e infezioni.

Per dormire all'addiaccio in comodità e sicurezza non sono necessarie tecniche particolari ma solo qualche accortezza. Se siete in hike, avete poco tempo e scarso materiale è sufficiente un sacco a pelo pesante, un telone impermeabile abbastanza spesso e uno stuoia isolante. Basta utilizzare il telone e la stuoia come isolanti dal terreno e avvolgere per bene il telone attorno



8

al sacco a pelo. Un bel berretto di lana, orecchie coperte e il gioco è fatto, impossibile soffrire il freddo. Nel caso in cui avete a disposizione dei cartoni è bene utilizzare anche questi come isolanti. Se avete un po' di tempo e materiale in più potete anche provare a utilizzare un telone e le stuoie come isolanti per il terreno e poi stendere un telone teso con dei cordini all'altezza di 40 cm circa, in modo che possa coprire chi dorme sotto dal freddo e dalle intemperie.

È consigliabile che il telone stia in leggera pendenza in modo che l'acqua e la rugiada scivolino facilmente. Inoltre fate attenzione a coprire zaini e vestiti con il telone, la rugiada notturna bagna quanto la pioggia!

Nel calcolo delle dimensioni fate in modo di essere precisi: per riscaldarsi ancora di più basta dormire vicini e farsi scudo dal freddo anche con gli zaini. Anche le foglie secche, in sostituzione del telone e dello stuoia possono essere dei buoni isolanti per il terreno e ovviamente il poncho, che dovete sempre avere con



voi, può diventare con l'aiuto di un po' di cordino il tetto di un ottimo rifugio di fortuna per passare la notte all'aperto. Se la notte all'addiaccio non è una "sorpresa", ma viene programmata è bene anche fare attenzione al menù della giornata, privilegiando miele, cioccolata, marmellata, burro, zuppe calde di legumi, formaggio e salumi.

Pronti dunque? Buonanotte a tutti.



9