

# Gestisci l'emergenza

Basta poco perché una gita si trasformi in un incubo: un piede messo male, una scivolata, una caduta ed ecco di colpo l'inaspettato, quasi sempre dove non prende il cellulare. Riuscire a soccorrere i tuoi compagni di avventura o anche te stesso può fare la differenza tra la vita e la morte. Certo, non bastano pochi suggerimenti a fare di te un esperto, ma sapere come intervenire potrebbe aiutarti a tamponare uno stato di pericolo. Ecco le 7 situazioni più a rischio durante una passeggiata nella natura.



## 1 ARRESTO CARDIOCIRCOLATORIO

Massaggio cardiaco con un rapporto di compressioni/ventilazioni di 30/2, dove la compressione dovrà avere una profondità toracica di circa 5 cm e una frequenza di 100/120 al minuto, proprio come il ritmo di "Stayin' Alive". Ironico, no? In caso di annegamento o per un bambino praticare 5 ventilazioni prima di iniziare le compressioni, lente (almeno un secondo) e profonde (far sollevare visibilmente il torace della vittima). Mai interrompere le compressioni toraciche per più di 10 secondi per effettuare le ventilazioni. Proseguire finché la vittima non recupera conoscenza.

## 2 EMORRAGIE

In caso di lacerazione così ampia da dover essere ricucita, e senza materiale sanitario idoneo disponibile, anche del nastro isolante può andare bene: unire i lembi di cute tenendoli insieme con una striscia di questo materiale. Nei casi più difficili si può impiegare anche ago e filo o spille da balia. In caso di emorragia

arteriosa invece intervenire con: compressione diretta sulla ferita con sollevamento dell'arto colpito, fasciatura compressiva, compressione dell'arteria a monte della ferita.

## 3 DISTORSIONE, LUSSAZIONE O FRATTURA

Immobilizzare l'arto senza riallinearlo per evitare lesioni di vasi sanguigni. Usare bastoni o assicurare l'arto lesso al corpo stesso della vittima. In caso di fratture esposte disinfettare la ferita, oppure semplicemente lavarla con dell'acqua e cercare di proteggerla da possibili agenti patogeni esterni.

## 4 MORSO DI VIPERA

È raramente mortale ma sempre fastidioso. Mai incidere la pelle per cercare di estrarre il veleno. Tranquillizzare la vittima: l'agitazione potrebbe aumentare la diffusione del veleno. Sciacquare abbondantemente con acqua, immobilizzare l'arto colpito e cercare di trasportare la vittima verso un centro attrezzato.

foto di Daniele Manno

Rubrica a cura di Fabrizio Nannini,  
con Daniele Manno, Istruttore  
AETEMP di Remote Life Support,  
Istruttore di Sopravvivenza FISSS,  
responsabile Scuola di Sopravvivenza OLTRE



## 5 SHOCK

È uno stato di sofferenza generale dell'organismo dovuto a una diminuzione dell'arrivo di sangue ai tessuti. Di solito si manifesta con: polso accelerato ma debole, sudorazione fredda, pallore e spesso stato di coscienza alterato. Tutti questi sintomi possono evolvere in uno stato di shock. Il primo step consiste nell'eliminare la causa dello shock stesso, se possibile. Poi metti la vittima con le gambe alzate in posizione "anti shock" e provvedi al suo isolamento termico se necessario.

## 6 IPOTERMIA E IPERTERMIA

Mantenere la temperatura corporea è fondamentale: porta con te sempre una coperta di emergenza o telo isoteramico. Leggerissima, economica e compatta, può davvero salvarti la vita in

caso di sbalzi termici imprevisti. In caso di **ipotermia**, riscalda gradualmente la vittima, rimuovendo eventuali abiti bagnati. Le bevande tiepide possono aiutare: evitare assolutamente gli alcolici. Per arrestare l'**ipertermia**, o il colpo di calore, raffreddare immediatamente il capo e le estremità, ripararsi meglio possibile dalla fonte di calore e idratarsi rapidamente. La prevenzione, dove possibile, è fondamentale.

## 7 USTIONI

Se l'ustione è di piccole dimensioni, raffredda immediatamente la parte colpita, evitando di incidere le bolle se presenti. Disinfetta o lava con acqua. Non usare il ghiaccio. In caso di ustioni estese, copri la vittima con il telo isoteramico e cerca soccorsi rapidamente.



**PER  
SAPERNE  
DI PIÙ**

I corsi di Remote Life Support ti insegnano a intervenire attivamente e in maniera corretta in situazioni di emergenza lontano da aree civilizzate. Affrontare una gita fuori porta o una spedizione impegnativa con un bagaglio tecnico adeguato è importantissimo, sia per noi sia per chi ci è vicino

Scuola di sopravvivenza F.I.S.S.S. "OLTRE"  
[www.oltresurvival.it](http://www.oltresurvival.it)  
<https://www.facebook.com/groups/oltresurvival/>  
centro di formazione AETEMP (Associazione Europea Tecnici Emergenza Medica e Paramedica)