



CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. Parabiago



MERCOLEDI 8 MAGGIO 2024

Medicina di Montagna e Primo Soccorso

La medicina di montagna si occupa di tutte le problematiche di salute legate alla frequentazione sia escursionistica che alpinistica dell'ambiente montano.

Negli ultimi anni l'interesse verso la montagna è andato crescendo, complici i cambiamenti climatici e come conseguenza della crisi economica ... la ricerca di sobrietà e semplicità per le nostre vacanze o le semplici gite domenicali.

Una vasta gamma di appassionati, dai più esperti ai "merenderos", si avvicina ai rifugi e all'escursionismo in quota, spesso senza avere una adeguata conoscenza dei rischi e sottovalutando le proprie condizioni fisiche e psicologiche. Quindi?

Lo scopo della serata è di dare un'informazione semplice, accurata e coinvolgente per imparare a prevenire incidenti e malori. Si parlerà di vari temi, dalla corretta alimentazione, alla prevenzione sanitaria dei disturbi in alta quota; dai rischi da freddo e da caldo, alla possibilità di frequentare la montagna per diabetici, cardiopatici e per chi non è più giovanissimo! Inoltre si forniranno indicazioni generali su come gestire le emergenze e la chiamata dei Soccorsi.

Relatore della serata sarà il **Dott. Vincenzo Palomba**, Accompagnatore Nazionale di Escursionismo ed esperto in Medicina di Montagna (UIAA – IKAR).

Vi aspettiamo numerosi!

CAI Sez. Parabiago