



# Club Alpino Italiano

## Bambini e Montagna – Il Decalogo della Commissione Centrale Medica del CAI

10/06/2023 Commissione Centrale Medica Bambini e Montagna

[https://www.cai.it/organo\\_tecnico/commissione-centrale-medica/bambini-e-montagna-il-decalogo-della-commissione-centrale-medica-del-cai/](https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-medica/bambini-e-montagna-il-decalogo-della-commissione-centrale-medica-del-cai/)

### BAMBINI E MONTAGNA

Dalla Commissione Medica del CAI ecco le 10 norme da osservare per un avvicinamento in sicurezza dei bambini e dei giovani alla montagna

#### IL DECALOGO DELLA COMMISSIONE MEDICA DEL CAI (dedicato a genitori e ad accompagnatori)

1. La sicurezza e la **prudenza** prima di tutto. Accertati sempre delle condizioni meteo previste. Non rischiare se le condizioni non sono favorevoli. Ricorda che per il bambino andare in montagna significa osservazione della natura, stare in compagnia degli amici e dei genitori, andare all'avventura. La passeggiata non deve essere stressante. Non sollecitare ritmi non sostenibili: non c'è nessuna gara da vincere, non ci sono record da battere
2. Ricordati che sono bambini. I bambini, specie quelli piccoli, sotto i 3 anni, non hanno ancora ben sviluppato la **regolazione termica** e l'adattamento alla riduzione della pressione dell'ossigeno salendo, anche velocemente, ad alte quote
3. **Valuta la quota da raggiungere**. Se il bambino ha pochi mesi è prudente non salire oltre i 1500 m, se ha meno di 2 anni oltre i 2000 m, se ha tra 2 e 5 anni oltre i 2500-3000 m
4. Attento al **Mal Acuto di Montagna**. Il Mal Acuto di Montagna (AMS) si manifesta con cefalea, insonnia, irritabilità, inappetenza, apatia, battito cardiaco costantemente accelerato, nausea e talvolta vomito; i bambini specie se piccoli non sanno descrivere in maniera appropriata i sintomi lamentati. Si manifesta soprattutto la prima notte di soggiorno in quota. Nel sospetto di AMS scendete rapidamente
5. Tieni presente lo **stato di salute di base del bambino**. Evitate in ogni caso di portare i bambini oltre i 2000 m se anemici, affetti da patologie respiratorie acute o croniche non ben controllate o da cardiopatie
6. **Attento ai dislivelli repentini di quota**. In presenza di sintomi da raffreddamento attenzione alle salite e/o discese con impianti a fune che potrebbero causare dolore auricolare
7. **Proteggi** pelle, occhi e il capo. Proteggi sempre gli occhi e la pelle dei bambini dai raggi solari; usa occhiali adatti e rinnova l'applicazione di creme solari ad alto indice protettivo durante la gita; non dimenticare il cappellino con visiera per proteggerlo dai colpi di calore

8. Non esporlo al **freddo intenso**. I bambini sono molto sensibili al freddo e se trasportati a lungo negli zainetti preposti vanno coperti maggiormente e di tanto in tanto rimossi dallo zainetto per farli camminare, se possibile, per brevi tratti
9. Scegli l'**abbigliamento** adatto. Fai indossare possibilmente capi di abbigliamento tecnici, adatti al clima della montagna; porta sempre nello zaino indumenti asciutti di riserva e una mantellina o un piccolo ombrello
10. Cura l'**alimentazione e l'idratazione**. Offri spesso acqua o bevande arricchite in sali minerali e a basso contenuto glicemico e assicurati di avere scorte alimentari sufficienti facilmente digeribili, evitando cibi ricchi di grassi, zuccheri e bevande zuccherate.