

BAMBINI



I BAMBINI E LA MONTAGNA; DIVERTIMENTO E LA LORO SICUREZZA



In molti casi è amore a prima vista, altre volte un rapporto più difficile, soprattutto perchè i bambini non sono tutti uguali.

C'è quello che cammina come un treno, lasciando i genitori a debita distanza; c'è quello che si ferma ad ogni passo e vive l'escursione come una sorta di penitenza; c'è quello che cammina solo se gli raccontano in continuazione storie, favole e leggende; c'è quello che già vuole diventare un geologo, raccogliendo i sassi dai colori e dalle forme più disparate, caricandoli a carico dei genitori, prima riempiendone le tasche e poi lo zaino ma è il solo sistema di andare avanti e di salvare la giornata; c'è quello che vede dappertutto fiori, farfalle elfi, gnomi, animali, draghi e altre meraviglie, fermandosi continuamente ad ammirarle, raddoppiando i tempi di percorrenza; c'è quello che mai si alzerebbe al mattino, ma che una volta partito e "riscaldato", cammina per ore e ore senza fermarsi, e si potrebbe continuare.

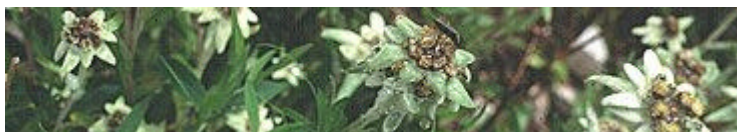
Occorre quindi, prima di tutto, conoscere i nostri figli, con una fondamentale avvertenza: mai imporre loro di seguirci, ma solo proporre e invogliare.

Senza egoismi e senza pretese, che potrebbero solo essere controproducenti.

Bisogna poi ricordare che portare i bambini in montagna, oltre un certo livello d'impegno, richiede anche una buona dose di attenzione, prudenza, pazienza e del mai sufficiente buon senso.



ADULTI E BAMBINI; ESIGENZE DIVERSE



Nel portare i bambini in montagna, occorre tenere presente un fatto basilare: le loro esigenze sono radicalmente differenti da quelle degli adulti.

Gli adulti vogliono raggiungere una meta ben precisa, ammirare grandi panorami, fotografare fiori e scorci caratteristici, portare a termine l'escursione programmata, rispettare una particolare tabella di marcia.....La fatica, i disagi e le difficoltà sono tutti fattori accettati di buon grado, perchè finalizzati alla "conquista" della vetta, con la conseguente soddisfazione.

La primaria esigenza dei bambini, invece, è una sola, semplice quanto categorica: **GIOCARE e DIVERTIRSI**. Di conseguenza, le prime passeggiate in montagna con i bambini devono essere brevi, assolutamente non faticose e soprattutto con tante occasioni per giocare. Obbligare i bambini a scarpinare per ore e ore fino ad una vetta o a un rifugio rischierebbe solo di generare un rifiuto o un rigetto. Senza contare che l'escursione si trasformerebbe in una sorta di **VIA CRUCIS**, con il bambino che continuamente piange, fa dispetti, vuole fermarsi o tornare indietro, mette il muso, inventa malanni inesistenti o esagera la stanchezza pur di non proseguire.

ESIGENZE DA CONCILIARE: INCONTRO SPECIFICO AL BAMBINO

Assodato che in montagna i bambini e gli adulti hanno esigenze diverse, il problema è come conciliarle. Con una premessa: crediamo debba essere il genitore a "cedere", cioè andare incontro alle specifiche esigenze del bambino, senza egoismi e pretese, in altri termini, quando si va in montagna con i bambini, occorre andarci pensando a loro: quindi, come già accennato, percorsi facili, non faticosi, senza pericoli e con tante possibilità di gioco. Tuttavia, per cercare di accontentare anche l'adulto, che magari predilige ambienti e panorami grandiosi e di alta montagna, si potrebbero scegliere escursioni brevi e facili ma a quote relativamente elevate, sfruttando le strade che raggiungono valichi o paesi in quota. E anche una breve funivia potrebbe tornare utile. In caso di gruppi numerosi, ci si potrebbe organizzare in modo da lasciare i bambini e alcuni adulti in un luogo sicuro a giocare, mentre altri potrebbero proseguire, fino a raggiungere una meta per loro più interessante.

AVVICINAMENTO GRADUALE E PAZIENZA

Un fatto credo debba essere accettato: anche se noi siamo dei grandissimi appassionati di montagna, non dobbiamo pretendere che anche un nostro figlio lo sia, o almeno non subito. Non dobbiamo quindi imporgli di seguirci, specie in impegnative escursioni, o peggio su ferrate o in arrampicata, ma solo proporre e invogliare, senza fretta, con calma, rispettando i suoi tempi, le sue inclinazioni personali e le sue esigenze.

Con un avvicinamento graduale, paziente e rispettoso, è molto probabile che anche nostro figlio si appassioni alla montagna, come noi e forse più di noi. Se invece lo obbligheremo anzitempo a seguirci, potremmo ottenere come risposta un rifiuto pregiudiziale, se non addirittura un rigetto della montagna.

VERSO IL "SORPASSO"



Il tempo passa e verso gli 8 - 10 anni di età inizia a cambiare qualcosa: i bambini si interessano maggiormente all'aspetto fisico e sportivo dell'escursione, il raggiungimento della vetta, o in ogni caso della meta, inizia ad interessarli sempre di più, partecipano alla programmazione della gita e propongono nuove mete, il rispetto della tabella di marcia e dei tempi di percorrenza inizia a rappresentare un punto d'orgoglio.... Gradualmente, anno dopo anno, in questi bambini ormai diventati ragazzi, cresce una sorta di "ambizione": la vetta sempre più alta, la gita sempre più lunga, il nevaio sempre più ripido, l'ambiente sempre più grandioso....

Sempre più spesso prendono l'iniziativa - o in ogni modo vorrebbero prenderla - per sentirsi del tutto autonomi, per dimostrare di essere in grado di muoversi da soli in quell'ambiente - la montagna - che li affascina sempre di più.

Con l'adolescenza e la maggiore età ecco verificarsi il momento del "sorpasso" nei confronti dei genitori. Organizzano da soli le escursioni, proponendole a loro volta ai genitori, e se questi non sono in grado di seguirli, o non vogliono, coinvolgono amici e conoscenti, creandosi a loro volta un "gruppo".

A questo punto, le parti si sono invertite, e non di rado i genitori potrebbero essere tentati di "frenare" gli entusiasmi e l'intraprendenza dei propri figli, probabilmente senza riuscirci. Un'evoluzione che ricorda, forse con un pizzico di retorica, la parabola della vita, la "ruota che gira", l'inesorabile scorrere del tempo.

ALCUNI CONSIGLI

INFONDERE SICUREZZA

Nell'affrontare le difficoltà ed i pericoli della montagna, e non solo, i bambini si affidano totalmente ai genitori, o in ogni caso agli adulti.

Questo affidarsi può dirsi assoluto, senza riserve, perchè la fiducia dei bambini nei propri genitori è appunto assoluta. I dubbi, le incomprensioni e i contrasti verranno più avanti.

Su questa base, i genitori devono essere in grado di ripagare una simile fiducia, infondendo la massima calma e sicurezza, sempre e in tutte le situazioni.

Il bambino deve percepire che tutto è sotto controllo, sempre e in ogni modo.

Se il genitore iniziasse a manifestare dubbi, paure, ansie o tensioni, ad esempio per aver sbagliato strada, o per il

sopraggiungere della nebbia o di un temporale, il bambino se ne accorgerebbe immediatamente, e per lui sarebbe il dramma. La sua sicurezza verrebbe meno, e non potendo ancora razionalizzare in modo autonomo i rischi, sarebbe come il mondo gli crollasse addosso. In taluni casi, potrebbe anche manifestarsi un vero e proprio trauma psicologico. In estrema sintesi, occorre "essere sicuri per infondere sicurezza".

ESSERE PREPARATI E NON RISCHIARE

Da quanto esposto, è evidente che il genitore deve essere preparato ad affrontare in piena tranquillità la programmata escursione, compresi tutti gli imprevisti ragionevolmente prevedibili.

Portando i bambini in montagna, non si dovrebbe quindi mai arrivare al limite delle proprie possibilità, sia fisiche che psichiche, mantenendo sempre un ampio margine di sicurezza, appunto per far fronte a eventuali imprevisti. Con i bambini non si dovrebbero mai affrontare percorsi nuovi, poco conosciuti, magari con tempo incerto, come pure non conviene rischiare un temporale o una bufera.

Ci sarà tutto il tempo più avanti per affrontare, e magari anche apprezzare, questi aspetti della montagna.

FARLI SENTIRE GRANDI

I bambini vogliono crescere, imitare i grandi, sentirsi autonomi. Anche in montagna, ferme restando le primarie esigenze di sicurezza, e senz'altro consigliabile cercare di responsabilizzare i bambini: assegnarli piccoli compiti, fargli portare il loro zainetto personale, quando possibile fargli guidare il gruppo, regalargli una piccola "picozza-ricordo" o un bastone, permettergli di scattare fotografie o di usare la videocamera di papà, e altro ancora.

I PERICOLI: ATTENZIONE, SENZA OSSESSIONE

I bambini, nel loro entusiasmo e nella loro voglia di sperimentare e conoscere il mondo, tendono a "non veder" i pericoli, anche perchè non li conoscono nei dettagli. spetta quindi agli adulti, e in primo luogo ai genitori, proteggerli ed insegnare loro a riconoscere i pericoli, comportandosi di conseguenza.

Tuttavia, questo è più semplice a dirsi che a farsi, soprattutto per la difficoltà di trovare quello che si può definire "il giusto mezzo". Non è infatti conveniente essere iperprotettivi, perchè i bambini crescerebbero insicuri e poco indipendenti, come pure non si può concedere tutto, sia per non incappare in incidenti potenzialmente gravi, sia per non dare l'impressione che tutto sia permesso e facile, originando una mancanza di attenzione e di prudenza.

Nel concreto, si potrebbe adottare un criterio "a due binari", da un lato massima attenzione e assoluto rigore contro i pericoli reali e gravi (caduta da altezze, scivolata su pendio ripido, sentieri esposti e simili), e dall'altro più fiducia e diremmo tolleranza per i "piccoli" pericoli che potremmo definire fisiologici, le cui conseguenze sarebbero comunque limitate a graffi o sbucciature. E ci spieghiamo con un esempio.

Percorrendo un ripido sentiero o un tratto di neve dura, dove una scivolata potrebbe avere gravi conseguenze, non ci devono essere dubbi: il bambino deve procedere sempre e solo dando la mano all'adulto, e comunque, valutare se non sia più conveniente rinunciare. Viceversa, percorrendo un placido nevaio, dove una eventuale scivolata si arresterebbe

comunque spontaneamente in pochi metri, si può lasciare andare il bambino, lasciandolo libero di fare le sue esperienze, cadute comprese.



ASPETTI MEDICI E FISIOLGICI



Di seguito esponiamo alcune considerazioni di carattere medico e fisiologico, tratte e rielaborate da varie pubblicazioni della **COMMISSIONE CENTRALE MEDICA DEL CAI.**

GRADUALITA' E MODERAZIONE



Le attività fisiche e sportive svolte dai bambini in montagna devono essere impostate all'insegna della massima gradualità e moderazione, tenendo conto che i loro meccanismi di produzione di energia sono ancora immaturi. Queste ridotte capacità atletiche possono inoltre ulteriormente diminuire se le attività si svolgono alle medie e alte quote, dove la quantità di ossigeno a disposizione dell'organismo è minore. Devono quindi essere gli adulti a organizzare e a dosare le attività fisiche nell'arco della giornata, perchè i bambini, per loro natura, vorrebbero fare "tutto e subito".

ATTENZIONE AL CALDO E AL SOLE

I bambini, ancora più degli adulti, sono sensibili al caldo e ai colpi di calore, anche a causa della relativa immaturità delle ghiandole sudoripare. Analogamente, il bambino che svolge attività fisica in montagna dovrebbe bere molto, anche in inverno e anche se lui non ne sentisse la necessità, per scongiurare una possibile disidratazione. Inoltre fare molta attenzione alle radiazioni solari, specie sulla neve, utilizzando creme solari a protezione totale e coprendo con gli abiti le parti più delicate del corpo, per evitare dolorose scottature.

IL FREDDO

Per ovvie ragioni, il bambino ha minori capacità di difesa e di resistenza al freddo rispetto agli adulti, per cui occorrono ancora maggiori precauzioni. Prima e durante l'attività fisica in condizioni di basse temperature, è consigliabile somministrare al bambino un'alimentazione ipercalorica: latte caldo con miele o zucchero, pane con burro, marmellata o formaggio, frutta secca, bevande calde e zuccherate in genere. L'abbigliamento deve ovviamente adeguato alle temperature, senza mai dimenticare i guanti e un buon berretto. Tenere poi sempre disponibile un abbigliamento di ricambio ben asciutto, nello zaino o nell'auto.



SALENDO IN QUOTA

Anche i bambini, come gli adulti, sono soggetti al cosiddetto mal di montagna. Tuttavia considerata la relativa immaturità del loro organismo, si consiglia di adottare un comportamento ancora più prudente rispetto agli adulti.

MAL DI MONTAGNA

Come noto, durante le salite in quota la disponibilità di ossigeno diminuisce a causa della rarefazione dell'aria. Il fenomeno, detto **IPOSSIA**, diventa evidente oltre i 3000 metri e costringe l'organismo a reagire alla riduzione dell'ossigeno. Una scarsa tolleranza all'ipossia può causare il cosiddetto **MAL DI MONTAGNA**, che si manifesta in genere dopo qualche ora di permanenza in quota e spesso durante la notte.

QUADRO LIEVE: inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, vertigini, stanchezza eccessiva, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3500 metri e il 50% a 4500 metri. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti però che sono riconducibili anche alla sola fatica in particolare se associata a insufficiente apporto alimentare

QUADRO GRAVE: è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita. L'edema polmonare è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e successivamente con sputo rosa e schiumoso, respiro rumoroso (rantolo), oppressione toracica, grave prostrazione. Nell'**EDEMA CEREBRALE** (rigonfiamento dell'encefalo) si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo torpore sino al coma..

PREVENZIONE

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente ma è utile in quanto il soggetto compie meno fatica a salire.

- 1) Sopra i **3000** metri salire molto lentamente (non bisogna accusare intensa fatica).
- 2) Dovendo trascorrere la notte sopra i 3000 metri, si consiglia l'avvicinamento a piedi.
- 3) Se si usano impianti di risalita, programmare una notte a quota intermedia.
- 4) **NON** usare sonniferi e limitare gli alcolici: favoriscono la comparsa del mal di montagna.
- 5) Bere liquidi (almeno 1.5 L. al giorno) e alimentarsi regolarmente. Una forte riduzione del volume di urine è segno di aggravamento.
- 6) Se i sintomi persistono o si aggravano, il consiglio medico è quello di scendere.
- 7) La sintomatologia spesso non migliora nel corso della notte.
- 8) La perdita di quota (anche solo 500 metri) può risolvere il quadro. Prendere sempre una decisione prudente, tenendo anche conto delle eventuali difficoltà alpinistiche della discesa.

9) Ricordare che l'alpinismo comporta un buon grado di fatica e molti disagi.

10) La conoscenza dei propri limiti è fondamentale per un corretto comportamento.

I bambini dovrebbero quindi salire di quota in modo graduale, evitando per quanto possibile veloci salite in auto, o peggio con lunghe funivie. Come regola generale, si può suggerire per bambini fino a 18 mesi una quota massima di pernottamento di 2000 metri, mentre fino a 10 anni di età non dovrebbero dormire a quote superiori ai 3000 metri. Più in generale, sempre per un principio di cautela, i bambini dovrebbero evitare di salire, almeno nei primi anni di vita, oltre i 3000 metri di quota, pur in assenza di dati statistici in materia.

Ma è soprattutto nel primo anno di vita che occorre la massima cautela, evitando in particolare frequenti e veloci salite di quota e successivamente altrettanto veloci discese, tipiche ad esempio delle gite domenicali in alta montagna.

L'ORECCHIO E LE PRIME VIE RESPIRATORIE

Salendo di quota in auto con bambini molto piccoli, sarebbe bene farli succhiare ogni 300 - 500 metri di dislivello.

Se il bambino avesse il raffreddore, sarebbe preferibile rimandare il viaggio. Se ciò non fosse possibile, si dovrebbe pulire molto bene il naso con soluzione fisiologica, per prevenire possibili congestioni nasali, come pure, per bambini molto piccoli, aumentare la frequenza delle poppate.

Se il bambino fosse raffreddato o malato, sarebbe inoltre preferibile evitare salite in funivia.

Infine, gli ambienti abitativi in montagna dovrebbero essere deumidificati: il clima freddo e secco, unito al riscaldamento, potrebbe infatti provocare secchezza delle mucose delle prime vie aeree.

L'ALIMENTAZIONE

In montagna, l'alimentazione dei bambini dovrebbe essere formata da cibi aventi le seguenti caratteristiche:



Energetici e facilmente consumabili durante le brevi soste.

Il fabbisogno calorico giornaliero di un bambino dai 7 ai 12 anni è in media di 2000 - 2200 Kcal.

Esso può però anche raddoppiare in presenza di esercizio fisico, specie in condizioni ambientali ostili, come nel caso del freddo e dell'alta quota.



Ben digeribili.

Anche durante un'intensa attività fisica.



Appetibili.

Possibilmente già provati dal bambino.

LA MONTAGNA VISTA ESSENZIALMENTE DI DIVERTIMENTO E GIOCO

Per i bambini la montagna deve essere essenzialmente divertimento e gioco. E questo è vero tanto più i bambini sono piccoli. Di seguito, vogliamo quindi fornire un elenco, non certo esaustivo, ma solo a livello di suggerimento, delle occasioni di gioco presenti in montagna, in relazione ai vari ambienti e ai periodi stagionali.

Come regola generale, premettiamo solo di fare molta attenzione a eventuali pericoli - scarpate, torrenti profondi, neve troppo dura, erba molto alta con possibile presenza di vipere, crepacci rocciosi, strapiombi, boschi fitti con salti dove ci si potrebbe anche perdere.... - non concedendo nulla in tal senso. Al riguardo, potrebbe essere utile una preventiva esplorazione della zona, prima di lasciare che i bambini inizino a giocare.

IL TORRENTE.

Costruire piccole dighe, con sassi o con la terra;
saltare sui sassi (ascitti);
giocare con la sabbia della riva;
guadare il torrente;
farvi navigare rametti e/o foglie, osservando le loro evoluzioni;
cercare sassi arrotondati e colorarli;
cercare piccoli animali....

SULLA NEVE DURA, IN ESTATE.

Scivolare sulla neve con i piedi, seduti o, se disponibile, con la slitta;
scavare grotte, gradini, trincee;
correre e tirarsi la neve...

SULLA NEVE FARINOSA, IN INVERNO.

Giocare a palle di neve;
costruire il pupazzo di neve;
correre nella neve;
scavare una buca;
scivolare sulla neve con la slitta o seduti...

IL LAGHETTO.

Fare rimbalzare i sassi sull'acqua;
farvi navigare rametti e/o foglie osservando le loro evoluzioni;
costruire vere barchette con rametti, corteccia, foglie resistenti;
giocare con la sabbia della riva;
cercare animali...



I PRATI.

Correre tra l'erba;
 raccogliere fiori e erba;
 giocare a palla (attenzione a circostanti pendii ripidi);
 imitare gli animali domestici;
 osservare con il binocolo l'ambiente circostante...

SUI PENDII RIPIDI.

Rigorosamente con la massima prudenza, con l'eventuale aiuto dei genitori, fare brevi corse,
 saltando sui sassi e lungo il pendio stesso;
 sperimentare la discesa in scivolata lungo i pendii ghiaiosi...

I SASSI.

Costruire ometti, piccoli muretti e castelli in miniatura;
 rompere i sassi per "vedere come sono fatti";
 cercare sassi lucenti, colorati o dalla forma particolare, cristalli, minerali (se la zona è adatta);
 giocare a nascondino se fossero abbastanza grossi (in assenza di crepacci o di altri pericoli);

GRANDI MASSI.

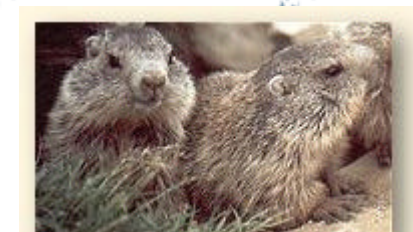
Giocare ad arrampicare (con la necessaria cautela e sotto la costante vigilanza di un adulto);
 giocare a nascondino o alla "casetta";

NELLA PINETA.

Giocare a nascondino (solo se non esiste nessun pericolo di perdersi e se il terreno non è insidioso per salti rocciosi o altro);
 giocare alle "streghe" o a "capuccetto rosso";
 imparare a orientarsi con la bussola;
 arrampicare sugli alberi o sui tronchi caduti;
 raccogliere le pigne più belle;
 in presenza di rami adatti, realizzare una altalena con una corda;
 dondolarsi dai rami bassi;
 cavalcare tronchi caduti...

GLI ANIMALI.

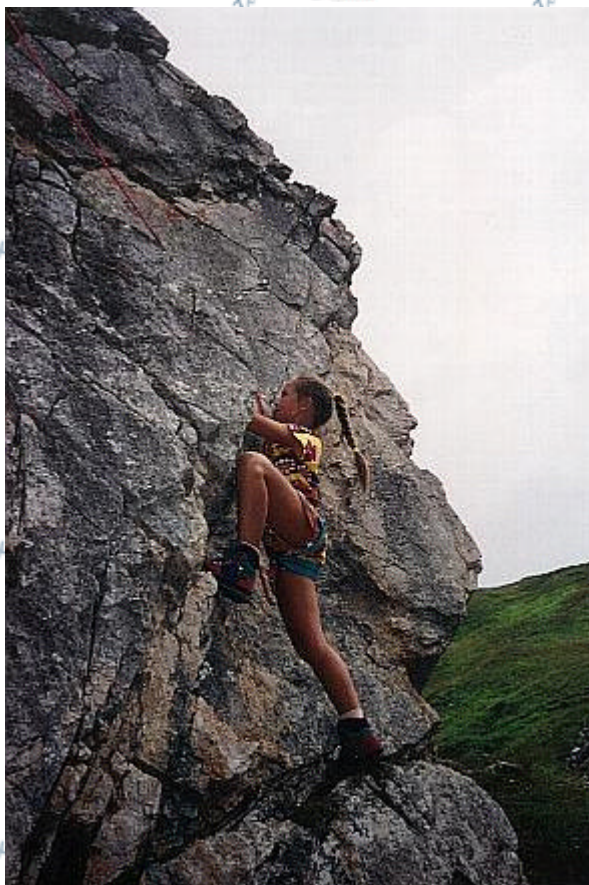
Osservare gli animali con il binocolo;
 cercare di avvicinarli e di fotografarli;
 non trascurare i (piccolissimi) animali, come le formiche e i loro giganteschi formicai...



e si potrebbe continuare a lungo....



I PICCOLI "RAGNI" SULLE FERRATE E PARETI



Agili come scoiattoli, i bambini e i ragazzi, hanno doti naturali e predisposizione nell'arrampicare.

Nell'agosto del 1993 dei bimbi di otto anni: Elena, Filippo, Silvia, Camilla entusiasti mi dicono: "Corde, imbragature, moschettoni, casco erano tutte cose da "grandi" per noi.

Ora, grazie a Bepi, sappiamo tutto su come si ci deve legare, sui nodi fondamentali, su come usare l'imbragatura. Per superare le difficoltà ci vuole tecnica, non la forza". Molti ragazzini, come loro, sono molto agili nel superare le difficoltà dei vari passaggi difficili anche con difficoltà di 6° grado. Arrampicano come "ragni" e, per di più non hanno paura di niente e di nessuno.

D'altra parte il vero scopo dell'insegnamento, è gioco all'avvicinamento alla montagna, non è quello di creare spericolati alpinisti, ma piuttosto di insegnare ai piccoli "ragni" un'occasione per vivere la montagna da vicino.

Questo, fa imparare a stare insieme, ad aiutarsi nei momenti di fatica o difficoltà, a riordinare con cura il materiale con la

consapevolezza che tutto serve per andare con sicurezza in montagna; a vivere temporaneamente, senza l'assistenza dei genitori.

Ogni giorno sanno badare a se stessi e alle proprie cose, affrontare qualcosa di un pò più impegnativo rispetto al giorno precedente e la semplice vacanza in montagna si trasforma in un'esperienza, che rimane a lungo. Non solo imparano ad affrontare con sicurezza una ferrata o ad



arrampicare sulle rocce, ma conosceranno meglio la montagna e le forme di vita che in lei abitano. Saper distinguere un larice da un abete, riconoscere al volo una marmotta, orientarsi in base al sole, prevedere i pericoli: questi sono alcuni temi che ho sempre cercato con il mio amico, guida "Nane" e Monica anch'essa guida. In una settimana, imparano tutto il necessario e non solo. Dalle gite facili a piedi, arrivano a saper affrontare vie ferrate di media difficoltà, comprese vere e proprie arrampicate di 3° - 4° grado.

VERSIONE STAMPABILE DELLA PAGINA

PDF.



Index