

Calzature e Indumenti.

1° - Le scarpe siano larghe in modo da poter contenere due paia di calze; ma si badi bene che le dita vi si muovano dentro facilmente. Tenete le scarpe sempre bene unte con un grasso qualunque. Dopo lunghe marcie o soste sulla neve toglietele sempre, anche per breve riposo: se potete, riempitele di fieno, paglia o carta, e dopo averle pulite e ingrassate, mettetele ad asciugare al riparo dal freddo, sotto le coperte o nel saccoletto (mai vicino al fuoco!): avvolgete intanto i piedi con le fascie da gamba, o calzerete zoccoli, se ne avete. Al momento di rimettere le scarpe, se fossero indurite dal gelo,

potrete rammollirle in fretta orinandovi dentro (vuotatele subito!), o bruciandovi dentro un foglio di carta.

2° - Le **calze** siano sempre di lana. Se fa molto freddo mettetene due paia, ma assicuratevi sempre di poter muovere le dita; il paio di sotto può essere, se non avete altro, di cotone o filo: mancando anche questo, avvolgete i piedi col fascia-piedi (o con una pezza di tela usata) oppure con carta, che ripara molto dal freddo (abbiatele sempre nel sacco qualche foglio!).

3° - Indispensabili sono la **camicia di flanella di lana** (mai di tela!): la **maglia di lana**, da mettere sotto la camicia (in caso di gran freddo gioverà assai tenere un foglio di carta sul petto e uno sulla schiena, collocati tra camicia e maglia piuttosto che sulla pelle); il berretto di lana detto **passamontagne**, che copre testa, orecchi e collo, indicato

specialmente per chi deve stare lunghe ore fermo al freddo intenso (in marcia, o se il freddo è moderato, può bastare un **berrettone di lana**, purchè copra bene anche gli orecchi, sensibilissimi); i **guanti di lana** (occorrendo anche due paia) spessi, senza aperture, col pollice staccato e lunghi in modo da coprire, oltre al polso, un po' di manica della giacca.

4° - Userete sempre, soprattutto dovendo rimanere a lungo nella neve, i **gambali di lana o di panno** allacciati, che scendono a coprire il collo del piede; chi adopera invece **fascie da gamba** (mollettieri) badi bene di non stringerle troppo, perchè allora impediscono la libera circolazione del sangue e facilitano le congelazioni: è anzi necessario disfarle e rimetterle parecchie volte al giorno quando si sta a lungo nella neve, perchè l'umidità le restringe. Se non avete gambali (o fascie) avvolgerete

piede e gamba con stracci (o pezze di panno), senza stringerli troppo.

5° - Quando fate uso di **racchette** o di **ski**, fissati al piede per mezzo di cinghie o cordicelle, non legateli mai troppo stretti; siccome l'umido della neve restringe la corda, badate a rallentarle il più sovente possibile, altrimenti può rimanerne impedita la circolazione del sangue nella estremità anteriore del piede, il che è causa frequentissima di congelazione. In caso di gran freddo sarà utile avvolgere la scarpa con stracci o pezze di panno.

Norme per prevenire e combattere le congelazioni.

1° - **Ungete i piedi**, ogni giorno, con grasso: sarà utile avere a tal uopo nel sacco qualche candela di sego.

2° - Ricordatevi sempre, partendo, di verificare se avete il pacchetto di medicazione colla **tintura di jodio** e la **vasellina** o altro grasso.

3° - Prima di mettervi in marcia **togliete** il farsetto a maglia e il panciotto, per non sudare; ve li metterete quando dovrete fermarvi, e serviranno a conservare il calore e a proteggervi dal freddo.

4° - Se dovete rimanere a lungo sulla neve al freddo è assolutamente

necessario **lottare contro il sonno e il gelo**, energicamente, **col continuo moto**, camminando, pestando forte i piedi per terra, sbattendo forte le braccia in croce contro le spalle, anche cantando e parlando (salvo ordini speciali in contrario), insomma tenendo in ogni modo svegli lo spirito e il corpo, specialmente quando per qualunque ragione uno rimanesse solo.

Se il freddo fosse eccessivo, o infuriassero il vento e la tormenta, cercate di **scavare una buca nella neve**, e mettetevi dentro al riparo.

5° - **Non prendete mai liquori** per riscaldarvi, quando siete esposti al freddo: essi danno un calore e una forza che durano pochissimo e ai quali seguono subito la debolezza, il sonno, e quindi un gravissimo pericolo: perchè chi in tali condizioni si addormenta il più delle volte **muore gelato**. Se ne avete, mangiate invece

zucchero o cioccolato, che riscaldano bene e tengono vive le forze.

6° - È di estrema importanza il **muovere continuamente le dita**, soprattutto dei piedi, per verificare se siano sensibili. Essendo in due o più, osservatevi l'un l'altro se naso e orecchi diventassero pallidi; avvertitevi reciprocamente di fare attenzione se le dita delle mani e dei piedi cominciassero a muoversi meno facilmente: tutti segni di **minaccia di congelazione**.

Bisogna agire in tal caso subito, energicamente, scuotendo in aria le mani con violenza, fregandole fra loro, scuotendo forte i piedi, battendo i piedi fra loro, contro una roccia, col calcio del fucile, fregando forte naso e orecchi, senza aver paura del vivo dolore che ciò può produrre, dolore che rivela anzi il ritorno della sensibilità e quindi l'allontanamento del pericolo.

7° - Se malgrado tutto questo le parti colpite dal freddo restassero **insensibili**, qualora il soldato non possa ricoverarsi al coperto cerchi intorno a sè un punto meno esposto al freddo, si tolga scarpe, calze e guanti, e fregghi per qualche minuto colla mano, possibilmente unta di vasellina o di altro grasso, i piedi o le mani (non cominciando mai dalla punta delle dita, ma sempre dalla base), eventualmente il naso o gli orecchi; poi **prenda della neve**, la faccia **rammollire** col calore della mano, e **fregghi le parti congelate** con questa neve rammollita finchè le medesime, che erano divenute pallide o bluastre, insensibili e fredde, ridiventino rosee, sensibili e calde: allora soltanto saranno salve dal pericolo.

La pelle gelata essendo delicatissima, bisogna fare attenzione di **non fregare troppo forte**, per non romperla (il che avviene facilmente non solo se

si frega troppo forte, ma anche quando si adopera neve granulosa, cristallina, tagliente, trascurando la precauzione di rammollirla): ne possono seguire gravi infezioni, soprattutto se si tratta dei piedi, di solito poco puliti.

Se per disgrazia, fregando, si rompesse o anche soltanto si graffiasse la pelle, bisogna **disinfettarla subito** con la tintura di jodio.

Durante queste operazioni tenete le scarpe quanto possibile riparate dal gelo (chiudetene l'apertura con qualsiasi mezzo, per esempio coi guanti); e mettete le calze in tasca, o fra gli abiti, per tenerle calde.

8° - Se il soldato per eseguire tutto questo può mettersi al coperto, tanto meglio; ma si ricordi sempre che le fregagioni **non vanno assolutamente mai fatte in ambiente caldo** e neppure tiepido, soprattutto **mai si devono avvicinare al**

fuoco le membra gelate o anche solo intirizzate, **mai immergere i piedi in acqua calda**, neppure tiepida: se no c'è pericolo della cancrena, colle sue terribili conseguenze. Quindi il soldato si ripari, se può, in una camera e in un letto freddi, e non si riscaldi la camera finchè non sia pienamente e stabilmente ritornata la sensibilità delle parti congelate. Allora soltanto gli si potrà dare, come tonico, qualche sorso di vino o qualche goccia di liquore in acqua tiepida, o, meglio di tutto, caffè o thè tiepidi, a piccoli cucchiari.

9° - Quando il soldato fosse colpito dal **mal di montagna** (gran stanchezza, sonno, abbattimento, impossibilità di camminare) usate i mezzi più energici per impedire che il male si aggravi; non abbiate paura di prenderlo a pugni, a calci, di sbattergli neve sulla faccia, ecc., sinchè non ritorni allo stato normale. Altri-

menti egli correrà il gravissimo pericolo della **congelazione con asfissia**, caratterizzata da debolezza estrema, sonnolenza invincibile, rigidità delle membra, perdita della sensibilità e della coscienza. Verificandosi questo, lo si porti, se possibile, al riparo dal gran freddo, lo si scuota energicamente, e lo si fregghi in tutto il corpo (senza spogliarlo), per vedere di ridare la flessibilità alle membra rigide e di richiamare il calore e le forze: ma se ciò a nulla servisse, non disperate di salvarlo, anche se non sentite più battere il suo cuore, se non ne percepite più il respiro: eseguite allora la **respirazione artificiale**, operazione molto semplice, che uno può fare benissimo da solo: basta collocare il malato lungo disteso per terra, poi mettersi dietro la sua testa, prendergli le braccia e sollevarle (allargandole) fin sopra la testa, quanto più si può, poi

riportarle (avvicinandole) sul petto; quest'operazione va fatta con pazienza e perseveranza, occorrendo anche per due ore, in periodi di due a tre minuti ciascuno, con brevi riposi di qualche minuto che occuperete a spruzzare di acqua fredda la faccia del malato, a fregarlo su tutto il corpo (e specialmente, colle debite cure, nelle parti congelate), osservando se ritorna a respirare, se torna a battere il cuore, a colorarsi il viso e animarsi lo sguardo. Allora soltanto (non prima!) gli si potrà fare annasare aceto o ammoniacca; e quando siano completamente tornati i sensi (non prima, perchè non potrebbe inghiottire!) gli si potrà dare qualche tonico (vino o liquore, thè o caffè) nel modo che si è detto più sopra. Quando lo si possa portare in una camera e in un letto, si ricordi che camera e letto devono essere freddi; e la camera restar fredda per tre giorni almeno.

Norme per prevenire e combattere i mali agli occhi causati dalla neve.

Chi sta a lungo sulla neve al sole (anche con nebbia) tenga gli occhi riparati dal pericoloso riflesso, servendosi di **occhiali colorati o affumicati**. Se non avete occhiali, annerite, prima di partire, con un turacciolo bruciato, la pelle dell'occhio, tenendolo chiuso, e tutt'attorno (attenti a non scottarvi!).

Se si trascurano tali precauzioni c'è pericolo di perdere la vista, almeno per qualche tempo. Appena ciò avvenisse, applicate immediatamente compresse fredde sulla testa, cambiandole quando diventano tiepide. Se possibile, meglio di tutto è mettersi a riposo in luogo completamente oscuro, applicarsi sulla testa le compresse fredde, e lavarsi gli occhi con acqua tiepida e sale.

