



**SOPRAVVIVERE NEL BOSCO**

Sei in un bosco, ammirando la natura che ti circonda, ma, all'improvviso, ti ritrovi completamente solo e perduto. Temi che possa succederti durante un'escursione? Cosa fare? Si tratta indubbiamente di un'esperienza spaventosa, ma puoi sopravvivere: è questione di avere buon senso e pazienza e di usare saggiamente i doni forniti dalla natura. Segui questi passaggi per imparare come cavartela.

## PREPARAZIONE

### **Fai qualche ricerca prima di partire.**

Non immergerti nella natura senza avere una comprensione solida di quello che ti circonda. Studiare una mappa dell'area in cui andrai e portartela dietro sono due fattori che incrementeranno le tue possibilità di non perderti. Informati sulla flora e sulla fauna della zona esplorata: queste conoscenze possono salvarti la vita.

### **Assicurati che qualcuno sappia dove stai andando e per quanto tempo starai via.**

Non commettere l'errore del personaggio interpretato da James Franco nel film "127", una storia di sopravvivenza basata su fatti reali. In questo modo, almeno una persona saprà che non sei tornato e si metterà in contatto con i soccorsi.

### **Portati dietro un equipaggiamento di sicurezza.**

- Un coltello
- An accendino di sopravvivenza
- Alcuni fiammiferi (in un contenitore impermeabile)
- Corda tipo paracord e spago di canapa
- Un fischiello
- Una coperta termica
- Uno specchietto segnalatore
- Delle tavolette per purificare l'acqua
- Una bussola.

Tutto ciò può significare scampare alla morte, tali oggetti sono indispensabili anche se vai via solo per un giorno.

- Disporre di tutto questo equipaggiamento è perfettamente inutile se non sai come si usa. Fai pratica in un ambiente sicuro prima di partire.
- Portati dietro anche un kit di primo soccorso: cerotti, antisettico e pinzette per rimuovere le schegge che potrebbero causare un'infezione. Se hai bisogno di farmaci o iniezioni, portateli dietro, anche se pensi di non necessitarli.
- Prima di partire, impara ad usare la bussola. Se hai una mappa e riesci a scorgere dei paesaggi prominenti, puoi effettivamente utilizzarla per triangolare la tua posizione e, da qui, capire dove andare.
- Quando scegli una coperta termica (leggera, sottile ed estremamente riflettente), comprane un modello più grande e durevole. Può essere usata per bloccare il vento e la pioggia, avvolta intorno al corpo per prevenire/agire contro l'ipotermia o essere sistemata dietro di te per riflettere il fuoco alle tue spalle. Tutto ciò è impossibile da fare se la coperta è troppo piccola o si lacera non appena la apri.

### **Portati dietro un mezzo di comunicazione, come un cellulare con una batteria in più o una ricetrasmittente.**

Il segnale del telefonino potrebbe essere raggiunto solo da una collina o da un albero, ma è meglio di niente. Se pianifichi di fare spesso delle escursioni, investi in un localizzatore personale, come lo SPOT Messenger, per i viaggi estesi, precari o molto remoti.

- Uno SPOT Messenger è un dispositivo di comunicazione satellitare che ti permette di metterti in contatto con i servizi di emergenza, raggiungere i tuoi contatti personali per aiutarti nelle situazioni non di emergenza o, semplicemente, far sapere alla tua famiglia e ai tuoi amici che stai bene. Tuttavia, l'iscrizione al servizio non è gratis.

## SOPRAVVIVENZA

### **Non andare in preda al panico se ti perdi.**

E' pericoloso ed interferisce con il tuo strumento di sopravvivenza più utile e versatile: la tua mente. Subito dopo aver capito di esserti perduto, fai un respiro profondo e mantieni la calma. Ricorda l'acronimo inglese STOP:

- S = sit down (siediti).
- T = think (pensa).
- O = observe your surroundings (osserva ciò che ti circonda).
- P = prepare for survival by gathering materials (preparati alla sopravvivenza raccogliendo tutto quello che ti serve).

### **Orientati.**

Il posto in cui ti trovi, qualunque esso sia, diventerà il tuo "punto zero". Segnalo usando un pezzo di stoffa, delle pietre, un foglio di carta o un altro elemento visibile a distanza. Il sole sorge ad Est e tramonta ad Ovest. Ricordalo per capire quali sono i punti cardinali così come sono disposti su una bussola (in senso orario iniziando alle ore 12).

- Per esempio, se è tardo pomeriggio e il sole è alla tua destra, sei di fronte al sud.
- Imparare ad individuare la Stella Polare di notte dal tuo giardino ti tornerà estremamente utile.

### **Fermati in un posto.**

Questo non solo aumenta le tue chance di essere trovato, ma riduce anche l'energia sprecata dal corpo e la quantità di acqua e di cibo di cui avrai bisogno. Probabilmente qualcuno ti sta cercando, specialmente se hai avvisato almeno una persona riguardo ai tuoi piani e se sei insieme a qualcuno non separatevi, l'unione fa la forza.

- Se fa caldo, trova un posto all'ombra, che abbasserà parecchio il rischio di disidratarti e di scottarti. Sempre per evitarlo, non togliere i vestiti.

### **Accendi un fuoco sufficientemente grande da tenerti al caldo per diverse ore ed assicurati di avere della legna secca di scorta.**

Accendilo prima che pensi di averne bisogno, anche se fa caldo, è più facile farlo quando non ti trovi in condizioni stressanti, perché, dopo il tramonto, il panico potrebbe assalirti, e avere un fuoco vicino ti farà sentire al sicuro.

- Una buona regola è raccogliere della legna sufficiente da durare per tutta la notte e poi creare altri tre catasti delle stesse dimensioni per sicurezza.
- Dovresti avere accesso al legno secco nel sottobosco, puoi anche usare la corteccia e lo sterco secco. Se realizzi un fuoco abbastanza caldo puoi far bruciare del legno verde o dei rami grossi per creare molto di fumo per renderti visibile.
- Il legno migliore per mantenere acceso il fuoco è quello che stacchi da un albero secco, di qualsiasi tipo esso sia, e che non sia a terra perché sarà umido.
- Ricorda che un fuoco di piccole dimensioni è più facile da mantenere acceso rispetto ad uno di maggiori dimensioni perché, ovviamente, richiede meno combustibile. Acceso il fuoco, mantieni gestibili le sue dimensioni così non dovrai cercare altra legna.
- Non accendere il fuoco in un'area nella quale sia poco sicuro farlo. Il fuoco dovrebbe distanziarsi dagli alberi quindi accendilo in una radura. Non esagerare nemmeno con il combustibile e considera le condizioni atmosferiche. Presta attenzione anche la massima attenzione ea pulire la zona da eventuali foglie secche.

### **Segnala la tua posizione.**

Fai rumore fischiando, gridando, cantando o sbattendo delle pietre tra di loro. Se puoi segna il posto in cui ti trovi in maniera che sia visibile dall'alto. Se sei in un pascolo di montagna crea un triangolo con tre pile di foglie scure e di rami. Nelle aree sabbiose fai un grande triangolo sulla sabbia. Il numero tre è il tipico segnale utilizzato per le emergenze.

- Puoi mandare un segnale con il fuoco. Quello universale è creato da tre fuochi in linea retta o formanti un triangolo.

- Puoi anche fischiare per tre volte, fare tre spari nell'aria, se hai un fucile, o usare lo specchietto segnalatore per tre volte.

### **Esplora la tua area.**

Non dovresti muoverti tanto bensì esplorare i dintorni per trovare qualcosa di utile come, per esempio, oggetti lasciati da qualcuno passato prima di te (un pezzo di latta, un accendino...). Assicurati di saper tornare al "punto zero" mentre vai alla ricerca di acqua, di un rifugio o di una via per tornare a casa.

### **Trova una buona fonte d'acqua.**

In una situazione di sopravvivenza, puoi stare fino a tre giorni senza acqua, ma alla fine del secondo giorno le tue condizioni fisiche non saranno delle migliori, cerca di trovare una sorgente prima di allora. Osserva se ci sono degli uccelli, che volano nei pressi dell'acqua fresca. Bevi l'acqua che ti è rimasta: dovresti razionarla, ma non tanto da avere subito sete.

- Un ruscello è un'altra opzione, dal momento che il movimento dell'acqua riduce i sedimenti. Non dimenticare che bere questa acqua può causare delle malattie ma quando ti trovi in una situazione di vita o di morte, ammalarti è una considerazione secondaria e puoi essere curato al ritorno.
- Se vedi della rugiada e sei disperato, puoi raccogliarla con i vestiti e strizzarla dalla stoffa.
- Puoi trovare dell'acqua anche nelle crepe di una pietra.

### **Purifica l'acqua.**

Un metodo spartano per purificare l'acqua è metterla in un pentolino e riscaldarla. Lasciala bollire per almeno tre minuti per uccidere in maniera efficace i batteri. Oppure, puoi inserire l'acqua di ruscello in una bottiglia di plastica ed esporla al sole per sei ore allo scopo di uccidere la maggior parte degli organismi.

- Tuttavia, se l'acqua è così piena di sedimenti da non lasciar penetrare il sole, questo metodo non funzionerà. Se hai del sale, versane un pizzico nell'acqua per portare i sedimenti sul fondo.

### **Trova o crea un riparo.**

Senza di esso ti ritroverai esposto agli elementi naturali e rischierai l'ipotermia o un colpo di calore, a seconda del tempo. Se non sei vestito in maniera adeguata alle condizioni atmosferiche un rifugio è assolutamente essenziale. Per fortuna, il bosco offre strumenti e risorse sia per questo proposito sia per accendere un falò. Ecco cosa potresti usare:

- Con un albero caduto o inclinato puoi costruire un rifugio a forma di A impilando i rami su entrambi i lati e coprirli con delle foglie e con altre piante.
- Le foglie e i rami ti proteggeranno dall'acqua e dalla neve, bloccheranno il vento e creeranno l'ombra. Cerca di chiudere il più possibile il tuo rifugio.
- Le grotte sono ideali, ma assicurati che quella che hai trovato non sia occupata da un orso, da un serpente o da un altro animale poco socievole. Anche gli animali sanno che le grotte sono un ottimo rifugio e la loro ricerca è durata più della tua.
- Se c'è molta neve usala per costruire una grotta: questo elemento è un superbo isolante e ti farà sentire comodo.
- Assicurati solo che il riparo non sia tanto nascosto da spingerti a stare sempre al suo interno e da non fare nulla per aiutare gli altri a trovarti.
- Non sprecare troppa energia nella costruzione del rifugio perfetto, o ti sentirai esausto.

### **Trova del cibo sicuro.**

La maggior parte degli adulti sani può sopravvivere fino a tre settimane senza mangiare, a meno che non faccia freddo. È meglio essere affamati e in buona salute che malati. Prima di mangiare qualcosa assicurati che non sia pericoloso. Se c'è qualcosa che farà diminuire la tua abilità di sopravvivere è essere perduto e gravemente malato. La fame non sarà un grande problema.

- Non aver paura di mangiare gli insetti. Potrebbe essere disgustoso, ma sono nutrienti. Non mangiare i bruchi, gli insetti dai colori sgargianti o quelli che possono morderti o pungerti. Rimuovi le zampe, la testa e le ali prima di consumarli.

- Se sei vicino all'acqua prova a pescare. Gli avannotti, i pesci da poco nati, possono essere mangiate intere.
- Anche se li conosci evita i funghi perché non danno nutrimento e sono, comunque, tossici e le bacche (soprattutto quelle bianche) che potrebbero avvelenarti.

## Consigli

- Non dimenticare che addirittura un taglietto non curato può causare un'infezione, una malattia e persino la morte.
- Uno degli strumenti di sopravvivenza più importanti, spesso trascurato dalla gente, è un pentolino di latta, senza il quale è difficile cucinare molti cibi.
- Per le ferite gravi, puoi usare le maniche delle magliette come bende. Ricorda di stringerle intorno alla ferita in modo che consentano di inserire uno o due dita tra la benda e l'arto.
- Se fa freddo e rischi l'ipotermia, non addormentarti. Rischi di morire.
- Puoi sopravvivere per svariate settimane senza cibo, ma solo pochi giorni senza acqua e, se le condizioni meteorologiche sono pessime, forse poche ore senza un riparo. Ricorda le tue priorità.
- Un altro oggetto sottostimato, ma fondamentale, è rappresentato da due sacchi per la spazzatura grandi e leggeri. Non occupano spazio nello zaino ma possono essere usati per molteplici scopi. Riempine uno d'acqua e tienilo vicina a te. Fora leggermente l'altro per far passare la tua testa e indossalo come se fosse un impermeabile (puoi anche coprire lo zaino e le braccia, specialmente se fa freddo o piove, o perderai calore e i tuoi vestiti si bagneranno velocemente). Oppure, mettili uno nell'altro e riempi lo spazio tra di loro con foglie, erba e aghi di pino per creare un sacco a pelo qualora fosse strettamente necessario. I migliori sacchi per la spazzatura sono quelli colorati, che possono essere utilizzati anche per mandare dei segnali.
- Se non riesci a fermarti fino a quando non ti troveranno, non iniziare a camminare senza meta anche se credi di seguire la stessa direzione. Piuttosto prova ad andare verso l'alto o verso il basso. Nel primo caso potresti essere trovato con maggiore facilità e nel secondo probabilmente troverai l'acqua. In molti casi questo ti porterà alla civiltà ma non seguire un corso d'acqua di notte o nella nebbia perché potresti ritrovarti su una rupe. Mai addentrarti in una gola anche se non c'è rischio di inondazione, le sue pareti possono diventare fin troppo ripide. Inoltre, se al suo interno c'è un corso d'acqua, esso potrebbe diventare un fiume forzandoti a tornare indietro.
- Il tuo coltello di sopravvivenza principale dovrebbe essere una lama fissa con un manico solido e resistente. Un coltello pieghevole è solo di scorta anche se è meglio di niente.
- Puoi usare la cintura al posto di una benda (non stringere troppo) o come trappola.
- Le maniche di una giacca impermeabile possono essere usate per contenere l'acqua legando una loro estremità.
- Potresti portarti dietro un bastone da trekking. Se non ce l'hai utilizza un ramo simile ad un bastone, le tracce che lascerà aiuteranno chi ti sta cercando a seguire le tue orme.
- Di sera, il rischio di morire congelati è maggiore, mantieniti asciutto, rannicchiati, non stare a contatto diretto con la terra. Crea un "letto" di rami, foglie e tutto ciò che trovi e copriti con questi stessi elementi. Per tenerti al caldo di notte puoi riscaldare delle pietre nel fuoco, metterle sotto terra e dormire su di loro, ma questo compito richiede molto sforzo. È più facile sistemarti tra il fuoco e un grande oggetto riflettente come un tronco caduto, un macigno o la tua coperta termica.
- Ricorda l'acronimo STOP: stop (fermati), think (pensa), observe (osserva) e plan (pianifica).
- Se vuoi pescare, puoi creare la tua canna con un ramo lungo circa due metri e spesso 2-4 cm (portati dietro gli ami da pesca). Elimina la corteccia dal ramo e, con il coltello, fai un foro a circa 5-6 cm dalla cima del bastone e legaci lo spago/filo e l'amo. Se non hai un amo puoi usare una spina o la linguetta di una lattina. Come esca usa un pezzettino di carne, un insetto o qualsiasi altra cosa vuoi.
- Lega dei vestiti dai colori vivaci (giacche, bandane o persino biancheria intima) sulla cima di un albero per attrarre l'attenzione.
- Se stai programmando un viaggio esteso in un territorio aspro o poco familiare è sempre una buona idea avere un piano di emergenza. Le mappe e le guide dei tragitti dettagliate, il cibo e

l'acqua extra, i dispositivi di segnalazione come uno specchio, un razzo o persino un telefono satellitare potrebbero salvare la tua vita.

- La pioggia, la neve e la rugiada possono essere delle buone fonti di acqua pulita. Puoi usare un bicchiere, un vestito impermeabile o una foglia grande per raccogliere le precipitazioni.
- Mai e poi mai andare al bosco senza una bussola. Nota dove ti trovi all'entrata e, se ti perdi, ripercorri la direzione al contrario. Se non ce l'hai, puoi imparare ad individuare i punti cardinali grazie alle stelle e alla posizione del sole e della luna.
- Fidati del tuo istinto.
- Mai sprecare l'acqua.
- Non dare da mangiare agli animali selvatici, o questo potrebbe essere mortale. Un coniglietto potrebbe attrarre altri animali verso il tuo rifugio.
- Se non sei assolutamente sicuro della tua ubicazione e di come tornare in un territorio conosciuto, non fare dei tentativi: potresti peggiorare la situazione.
- È più sicuro non vagare nel bosco da solo.
- Puoi usare il muschio come benda, perché aiuta a non perdere sangue ed è facilmente reperibile. Puoi trovarlo principalmente vicino ai fiumi.
- Se non hai un accendino né dei fiammiferi, dovrai appiccicare il fuoco con le mani. Se trovi dell'erba secca, delle foglie o dei trucioli di corteccia, puoi solitamente usare l'energia solare per fare un fuoco con una lente d'ingrandimento, una lente dei tuoi occhiali, un pezzo di vetro rotto, il vetro di un orologio o di una bussola o un altro oggetto trasparente e intensificatore della luce. È molto difficile accendere il fuoco con la frizione. Ti conviene portarti dietro una varietà di strumenti per facilitarti il compito.

## **Avvertenze**

- Se ti trovi intrappolato in un bosco in inverno, non mangiare la neve, a meno che non si sia sciolta e riscaldata! La temperatura corporea potrebbe abbassarsi e rischi l'ipotermia o la morte. Per riscaldarla, mettila in una bottiglia, che sistemerai tra la tua giacca e i vestiti.
- Se trovi dei serpenti, non disturbarli: mordono se affamati o se si sentono minacciati. Siamo troppo grandi per essere considerati delle prede dalla maggior parte dei serpenti, dunque cammina dritto e vai via. Se uno entra nel tuo kit, tiralo fuori con un bastone lungo e allontanalo delicatamente. Tuttavia, se lo uccidi, puoi mangiarlo. Siccome non sai se sia velenoso, taglia la testa e poi taglia la parte adiacente allo spacco anteriore che dovrà essere delle stesse dimensioni della testa. Rimuoverai le ghiandole velenose, qualora ce ne fossero.
- Se riscaldi delle pietre, assicurati che non siano bagnate o provenienti da una fonte d'acqua: esploderanno, giacché l'acqua al loro interno si trasformerà in vapore.
- Non affidarti ai cellulari, alle unità GPS e alle ricetrasmittenti. Portati dietro un oggetto di questo tipo, ma sappi che non è infallibile, dunque dovrai avere un piano di emergenza.
- Evita a tutti i costi di tagliare i vestiti: ti servono per ripararti dal freddo di notte.
- Mantieni il fuoco contenuto! Assicurati che non ci siano dei materiali combustibili vicino e circondalo del tutto con delle pietre o con un argine di sabbia/terra. Spegnilo con copiose quantità d'acqua, fino a quando non resterà la benché minima scintilla, dovresti poter toccare i carboni estinti a mani nude. Perdersi è già grave, appiccicare un incendio nel bosco a causa della tua negligenza peggiorerà la situazione.
- Mai spostarti direttamente in un fiume: l'acqua assorbe il tuo calore molto più dell'aria, e ciò può condurre all'ipotermia.