



CLUB ALPINO ITALIANO

C.N.S.A.SA.

COMMISSIONE NAZIONALE SCUOLE ALPINISMO SCIALPINISMO
ARRAMPICATA LIBERA E SCI ESCURSIONISMO

APRILE 2021

**Corsi di Introduzione organizzati dalle Scuole CAI
nel periodo di emergenza "Covid-19"**

(Scuole Alpinismo, Arrampicata Libera, Scialpinismo, Snowboard Alpinismo, Sci Escursionismo)

Stante le difficoltà organizzative e logistiche derivanti dalle disposizioni che limitano la mobilità e le attività che è possibile svolgere a causa della situazione pandemica, la C.N.S.A.S.A. ha previsto la possibilità, per le Scuole che intendono comunque svolgere qualche tipo di attività, di organizzare *Corsi di introduzione* alle tecniche alpinistiche, scialpinistiche, sci escursionistiche e di arrampicata. Tali Corsi hanno durata inferiore a quella dei Corsi normali, risultando quindi di più semplice organizzazione, e devono essere intesi come attività formative "di introduzione" che non intendono sostituire in condizioni normali i Corsi "tradizionali".

Lo spirito è quello di essere in ogni caso presenti sul territorio cercando di svolgere, compatibilmente con le disponibilità e le difficoltà logistiche, le importanti opere di prevenzione e di formazione a favore degli appassionati anche in questi tempi difficili.

Nel seguito vengono riportati gli schemi per l'organizzazione di tali Corsi di introduzione, per semplicità chiamati "Corsi BREVI" e riferiti alle discipline di:

- Scialpinismo (SA1, SA2);
- Snowboard - alpinismo (SBA1, SBA2);
- Sci escursionismo (SFSE1, SFSE2, SE2);
- Alpinismo/Ghiaccio (AG1, ACG1);
- Arrampicata Libera (AL1);
- Alpinismo base (A1);
- Arrampicata su Roccia (AR1).

Si precisa che:

1) L'esecuzione di questi Corsi è ovviamente soggetta alle disposizioni governative sulla mobilità e sugli assembramenti. In particolare, i Nulla Osta per queste attività non sono "lascia passare" per potersi recare - ad esempio- su territori fuori Regione o fuori Comune se ciò è vietato dalle disposizioni vigenti al momento e nei territori delle uscite. Si invitano tutte le Scuole a osservare scrupolosamente (e a fare osservare ai partecipanti) tali disposizioni, così come si raccomanda in ogni caso di organizzare gruppi poco numerosi durante le attività pratiche.

2) Deve essere in ogni caso coinvolta la Sezione di riferimento della Scuola: il Presidente Sezionale deve approvare l'attivazione di questi Corsi così come avviene per tutte le attività "normali" della Scuole CAI.

3) Non cambiano le modalità di richiesta dei Nulla Osta agli O.T.T.O.: anche per questi Corsi deve essere utilizzata la piattaforma informatica della C.N.S.A.S.A. inserendo il numero (ridotto) di giornate pratiche e lezioni teoriche. Gli O.T.T.O. potranno concedere i N.O. se i Corsi proposti rispetteranno le indicazioni minime riportate di seguito.

4) Sono in ogni caso da osservare le indicazioni già descritte sulle Linee Guida inviate a tutte le Scuole a dicembre 2020 ("*Indicazioni per il riavvio delle attività delle Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Arrampicata Libera, Sci Escursionismo - Protocollo operativo per le Scuole Sezionali*").

5) Per eventuali informazioni tecniche concernenti l'organizzazione di Corsi non riportate nelle seguenti schede si faccia sempre riferimento al documento della C.N.S.A.S.A. "*Regolamento dei Corsi Sezionali organizzati dalle Scuole di Alpinismo*", [disponibile a questo link](#).

CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SA1 **breve** è un Corso di introduzione rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica e desiderano capire se tale attività è di loro interesse. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna né estiva né invernale, provengono dallo sci da pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie. Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari facili, purché accompagnati. Vengono trattate alcune tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVa.

Possono partecipare al Corso persone dotate di sci da scialpinismo o che utilizzano per la salita le racchette da neve e per la discesa la tavola da snowboard; in tali casi saranno organizzate all'interno del Corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SA1 breve è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita non vi potranno essere più di quattro Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttore non dovrà essere superiore di 4/1.

La Direzione di un Corso SA1 è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività scialpinistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività scialpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione del Corso. Materiali ed equipaggiamento. ARTVa: principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita. Illustrazione della tecnica di discesa.
2. Autosoccorso: probabilità di sopravvivenza; ricerca di travolti con ARTVa, pala e sonda.
3. Neve e valanghe di base. Interpretazione del bollettino valanghe.
4. Cartografia e orientamento – lettura carta, individuazione pendii ripidi con regolo, impiego della bussola.
5. Preparazione e condotta di una escursione.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento in particolare: pelli, funzionamento dell'ARTVa. Tecnica di discesa su pista e fuori pista - livello 1.
2. Tecnica di salita con sci - livello 1. Ricerca di un travolto con ARTVa, sonda e pala.
3. Esecuzione della traccia in salita e in discesa con richiami di cartografia. Osservazione dell'ambiente (segni di valanghe, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio. Cenni sui criteri di riduzione del rischio valanghe.

CORSO DI SCIALPINISMO AVANZATO SA2 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SA2 breve è un Corso propedeutico di livello avanzato rivolto a persone già in possesso di un minimo di esperienza scialpinistica. I partecipanti hanno frequentato un Corso SA1 oppure posseggono una esperienza equivalente e desiderano approfondire la conoscenza dell'alta montagna attraverso l'attività sci alpinistica nella quale vengono introdotte le nozioni di base della tecnica alpinistica.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di alcune nozioni fondamentali per iniziare a svolgere con ragionevole sicurezza, purché accompagnati, l'attività scialpinistica su itinerari che presentano terreno misto, creste, ghiacciaio. Vengono trattate anche delle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo.

Possono partecipare al Corso persone dotate di sci da scialpinismo o che utilizzano per la salita le racchette da neve oppure tavola split e per la discesa la tavola da snowboard; in tali casi saranno organizzate all'interno del Corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SA2 breve è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 4 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita su terreno scialpinistico non vi potranno essere più di tre Allievi per ciascun Istruttore mentre su terreno alpinistico non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore.

La Direzione di un Corso SA2 breve è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di alta montagna che caratterizzano le uscite scialpinistiche con tratti alpinistici di bassa difficoltà e/o progressione su ghiacciaio, con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività scialpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. Manutenzione attrezzatura.
2. Autosoccorso in valanga: introduzione approfondimenti per evoluti, ricerca multipla, sistemi di ricerca alternativi.
3. Nodi e legature in alpinismo
4. Progressione in conserva su ghiacciaio.
5. Cartografia e orientamento, preparazione del tracciato di rotta.
6. Preparazione e conduzione della gita con tratti alpinistici e/o progressione su ghiacciaio
7. Elementi di glaciologia e geologia

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 4 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento: test di gruppo singolo e doppio. Tecnica individuale di salita e discesa fuori pista.
2. Progressione con ramponi e piccozza su neve e ghiaccio.
3. Autoassicurazione, assicurazione, ancoraggi su neve e su terreno misto. Progressione della cordata in conserva.
4. Autosoccorso in valanga: ricerca multipla con il metodo della funzione di marcaggio progressivo, dimostrazione dei metodi alternativi di ricerca, utilizzo della sonda: perpendicolarità nel sondaggio a spirale quadrata, sondaggio slalom pratica. Scavo: nastro trasportatore.
5. Progressione in conserva della cordata su ghiacciaio con sci in salita e in discesa.

CORSO DI SNOWBOARD ALPINISMO BASE SBA1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SBA1 **breve** è un Corso di introduzione rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica e desiderano capire se tale attività è di loro interesse. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna né estiva né invernale, provengono dallo sci da pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie. Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari facili, purché accompagnati. Vengono trattate alcune tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVa.

Possono partecipare al Corso sia Allievi che utilizzano per la salita le racchette da neve e per la discesa la tavola da snowboard, sia scialpinisti, sia sciescursionisti; in tali casi saranno organizzate all'interno del Corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SBA1 è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di quattro Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttore non dovrà essere superiore di 4/1.

La Direzione di un Corso SBA1 è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività scialpinistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività scialpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. ARTVa: principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita. Illustrazione della tecnica di discesa.
2. Autosoccorso: probabilità di sopravvivenza; ricerca di travolti con ARTVa, pala e sonda.
3. Neve e valanghe di base. Interpretazione del bollettino valanghe.
4. Cartografia e orientamento – lettura carta, individuazione pendii ripidi con regolo, impiego della bussola.
5. Preparazione e condotta di una escursione.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento in particolare: pelli, funzionamento dell'ARTVa. Tecnica di discesa su pista e fuori pista - livello 1.
2. Tecnica di salita con sci - livello1. Ricerca di un travolto con ARTVa, sonda e pala.
3. Esecuzione della traccia in salita e in discesa con richiami di cartografia. Osservazione dell'ambiente (segni di valanghe, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio. Cenni sui criteri di riduzione del rischio valanghe.

CORSO DI SNOWBOARD ALPINISMO AVANZATO SBA2 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SBA2 breve è un Corso propedeutico di livello avanzato rivolto a persone già in possesso di un minimo di esperienza scialpinistica. I partecipanti hanno frequentato un Corso SBA1 oppure posseggono una esperienza equivalente e desiderano approfondire la conoscenza dell'alta montagna attraverso l'attività sci alpinistica nella quale vengono introdotte le nozioni di base della tecnica alpinistica.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di alcune nozioni fondamentali per iniziare a svolgere con ragionevole sicurezza, purché accompagnati, l'attività scialpinistica su itinerari che presentano terreno misto, creste, ghiacciaio. Vengono trattate anche delle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo.

Possono partecipare al Corso persone che utilizzano per la salita le racchette da neve oppure tavola split e per la discesa la tavola da snowboard. E' altresì possibile la partecipazione anche di sci alpinisti dotati di sci; in tali casi saranno organizzate all'interno del Corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SBA2 breve è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 4 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita su terreno scialpinistico non vi potranno essere più di tre Allievi per ciascun Istruttore mentre su terreno alpinistico non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore.

La Direzione di un Corso SBA2 breve è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di alta montagna che caratterizzano le uscite scialpinistiche con tratti alpinistici di bassa difficoltà e/o progressione su ghiacciaio, con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività scialpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. Manutenzione attrezzatura.
2. Autosoccorso in valanga: introduzione approfondimenti per evoluti, ricerca multipla, sistemi di ricerca alternativi.
3. Nodi e legature in alpinismo.
4. Progressione in conserva su ghiacciaio.
5. Cartografia e orientamento, preparazione del tracciato di rotta, cenni sull'utilizzo del GPS.
6. Preparazione e conduzione della gita con tratti alpinistici e/o progressione su ghiacciaio.
7. Elementi di glaciologia e geologia.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 4 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento: test di gruppo singolo e doppio. Tecnica individuale di salita e discesa fuori pista.
2. Progressione con ramponi e piccozza su neve e ghiaccio.
3. Autoassicurazione, assicurazione, ancoraggi su neve e su terreno misto. Progressione della cordata in conserva.
4. Autosoccorso in valanga: ricerca multipla con il metodo della funzione di marcaggio progressivo, dimostrazione dei metodi alternativi di ricerca, utilizzo della sonda: perpendicolarità nel sondaggio a spirale quadrata, sondaggio slalom pratica. Scavo: nastro trasportatore.
5. Progressione in conserva della cordata su ghiacciaio con sci in salita e in discesa.

CORSO DI SCI ESCURSIONISMO SFSE1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SFSE1 **breve** è un Corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo escursionismo o di sci escursionismo.

I partecipanti in genere non hanno esperienza di montagna invernale e non hanno esperienza sciistica significativa.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, **di alcune** nozioni per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci di fondo escursionismo oppure l'attività di sci escursionismo, **purché accompagnati**.

I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà, privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta, sia su pista battuta per apprendere le tecniche di base, sia su fuori pista, lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli alpini. Vengono trattate alcune tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo.

L'attrezzatura da usare, a seconda del tipo di corso, può essere sia quella da fondo che quella da sci escursionismo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SFSE1 breve è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di 5 Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 5/1.

La Direzione di un Corso SFE1 è affidata a: INSFE, ISFE.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Apprendere le tecniche sciistiche base di salita e di discesa.
- b) Prendere conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- c) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività sci fondo escursionistica/sci escursionistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. Alimentazione e allenamento. Sciolinatura. Caratteristiche generali dell'ARTVa.
2. Cartografia e orientamento. Preparazione della gita.
3. Neve e Valanghe. Autosoccorso (probabilità di sopravvivenza).
4. Condotta di gita. Autosoccorso con ARTVa. Impiego della sonda e della pala.
5. Principi generali di tutela dell'ambiente montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bidecalogo, ...), comportamento nell'attività sci escursionistica.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista. Controllo individuale equipaggiamento.
2. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista.
3. Cartografia ed orientamento.
4. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista.
5. Ricerca di un travolto da valanga con ARTVa sonda e pala.

CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO SFE2 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SFE2 **breve** a carattere introduttivo è rivolto a coloro che abbiano frequentato un Corso propedeutico di sci di fondo escursionismo o siano dotati di sufficienti abilità sciatorie, al fine di comprendere se tale attività è di loro interesse.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci fondo escursionismo, **purché accompagnati**.

Verranno trattate alcune tematiche relative alla montagna invernale ed alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno poi essere approfondite durante un Corso completo: lettura delle cartine topografiche, utilizzo di bussola ed altimetro, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, autosoccorso con ARTVA.

I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà e di lunghezza contenuta, su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli alpini, su pendii aventi inclinazione non superiore a 25 gradi. L'attrezzatura da usare è quella da fondo o da sci di fondo escursionismo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso SFE2 breve è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di 5 Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 5/1.

La Direzione di un Corso SFE2 è affidata a: INSFE, ISFE

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività sci fondo escursionistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività sci fondo escursionistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. Descrizione funzionamento ARTVa.
2. Cartografia e orientamento.
3. Neve e Valanghe di base. Interpretazione del bollettino valanghe.
4. Autosoccorso e ricerca di un travolto con ARTVa.
5. Preparazione e condotta della gita.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento: pelli, utilizzo ARTVa. Tecnica di progressione in salita e in discesa.
2. Tecnica di progressione in salita e in discesa. Ricerca di un travolto da valanga con ARTVa, sonda e pala.
3. Tecnica di progressione in salita e in discesa. Osservazione dell'ambiente con richiami di cartografia.

CORSO DI SCIESCURSIONISMO SE2 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso SE2 **breve** è un Corso di introduzione rivolto a coloro che abbiano frequentato un Corso propedeutico di sci escursionismo o siano dotati di sufficienti abilità sciatorie, al fine di comprendere se tale attività è di loro interesse.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci escursionismo, **purchè accompagnati**.

Verranno trattate alcune tematiche relative alla montagna invernale ed alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno poi essere approfondite durante un Corso completo: lettura delle cartine topografiche, utilizzo di bussola ed altimetro, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, autosoccorso con ARTVA.

I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà e di lunghezza contenuta, su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli alpini, su pendii aventi inclinazione non superiore a 25 gradi. L'attrezzatura da usare è quella da sci escursionismo o da scialpinismo

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di 4 Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 4/1.

La Direzione di un Corso SE2 breve è affidata a: INSFE, ISFE.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività sci fondo escursionistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività sci fondo escursionistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE (numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione Corso. Materiali ed equipaggiamento. Descrizione funzionamento ARTVa.
2. Cartografia e orientamento.
3. Neve e Valanghe di base. Interpretazione del bollettino valanghe.
4. Ricerca ARTVA – livello 1.
5. Preparazione e condotta della gita.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE (numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Controllo individuale equipaggiamento: pelli, utilizzo ARTVa. Tecnica di progressione in salita e in discesa.
2. Tecnica di progressione in salita e in discesa. Ricerca ARTVA di un travolto, sonda e pala.
3. Esecuzione della traccia in salita ed in discesa. Osservazione dell'ambiente con richiami di cartografia. Cenni sul rischio di riduzione del rischio valanghe.

CORSO DI GHIACCIO AG1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso AG1 breve è un Corso di introduzione rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistica in ambiente innevato. I partecipanti non hanno in genere esperienza alpinistica di montagna, possono provenire dall'escursionismo e desiderano capire se tale attività è di loro interesse.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività alpinistica su itinerari facili, purché accompagnati. Vengono trattate alcune tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo: frequentazione di pendii, canali ghiacciati di basse difficoltà, realizzazione di semplici manovre di autosoccorso, cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVa.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso AG1 breve è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 2/1.

La Direzione di questo Corso è affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza degli aspetti di natura alpinistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività alpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione del Corso. Materiali ed equipaggiamento. Uso base dell'ARTVa.
2. Nodi principali. Pericoli in montagna.
3. Soste. Progressione in cordata.
4. Neve e valanghe. Interpretazione del bollettino. Autosoccorso con ARTVA pala e sonda.
5. Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. Chiamata di soccorso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Imbracatura e nodi. Tecnica di progressione individuale su neve e ghiaccio con e senza ramponi.
2. Soste e ancoraggi. Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti.
3. Comportamento su pendii ripidi innevati. Ricerca di un travolto da valanga con ARTVa.

CORSO DI AVVICINAMENTO ALLE CASCATE DI GHIACCIO ACG1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso di avvicinamento alle cascate di ghiaccio è rivolto a tutti coloro che, già in possesso di nozioni di tecnica d'arrampicata, di ghiaccio e di manovre di corda, si vogliono avvicinare all'ambiente delle cascate di ghiaccio.

Le lezioni teoriche e pratiche hanno lo scopo di trasmettere ai partecipanti le basi della tecnica individuale su ghiaccio verticale e di acquisire quel minimo di nozioni e informazioni necessarie per cominciare a frequentare l'ambiente invernale e il ghiaccio delle cascate in sicurezza. Non si vuole dare ai partecipanti la "illusione" di potersi muovere in autonomia, ma piuttosto dare uno stimolo per poter affrontare i flussi ghiacciati, accompagnati da persone più esperte, con la consapevolezza delle difficoltà che si andranno ad affrontare, ovvero per iscriversi poi, appena possibile, ad un normale Corso di cascate completo ed esaustivo nelle sue componenti teorico-pratiche.

ARTICOLAZIONE E DIREZIONE DEL CORSO

L'organizzazione minima prevede tre uscite pratiche intervallate da quattro lezioni teoriche (eventualmente effettuate a distanza).

Nelle uscite in palestra il rapporto Allievi/Istruttore non dovrà essere superiore di 4/1, mentre per l'uscita in ambiente non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttore non dovrà essere superiore di 2/1.

Il Corso può essere diretto da un INA, INSA con "Specializzazione Cascate" oppure un IA con comprovata esperienza sulle cascate di ghiaccio.

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO (minimo da svolgere)

1ª lezione teorica

Introduzione al Corso.

Materiali, abbigliamento e attrezzatura specifici per il ghiaccio verticale.

Controllo dell'attrezzatura in dotazione ai partecipanti.

2ª lezione teorica

Formazione delle cascate di ghiaccio.

Tipi di ghiaccio e struttura delle cascate di ghiaccio.

1ª uscita pratica - Palestra di ghiaccio

Verifica dell'attrezzatura e corretta regolazione.

Uso dei ramponi e delle piccozze.

Tecnica di base (salita di monotiri o sezioni di ghiaccio adatte allo scopo).

3ª lezione teorica

Preparazione di una salita.

Scala delle difficoltà.

2ª uscita pratica - Palestra di ghiaccio

Tecniche evolute, chiodatura, soste e ancoraggi.

4ª lezione teorica

Principi base sull'uso dell'Artva. Pericolo valanghe.

3ª uscita pratica

Salita di una cascata con difficoltà medio basse. Costruzione di un Abalakov. Corda doppia.

Chiusura del Corso.

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso AL1 breve è un Corso di introduzione, rivolto a tutti coloro che per la prima volta vogliono avvicinarsi all'arrampicata su roccia, dedicandosi ai monotiri in falesia, affinando la tecnica di arrampicata.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso quattro lezioni teoriche e tre uscite pratiche, di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di arrampicata su itinerari facili di roccia, in falesia. Vengono trattate alcune tematiche sulla tecnica individuale di arrampicata e la gestione in sicurezza della cordata tramite l'utilizzo di bloccanti assistiti dalla mano, che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso AL1 breve è articolato in 4 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di quattro Allievi per ciascun Istruttore cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 4/1 (gli Allievi scaleranno solo in *top-rope* su terreno semplice). La Direzione di questo Corso è affidata a: INAL e IAL.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Conoscere gli aspetti principali sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata;
- b) Sviluppare le abilità arrampicatorie.
- c) Apprendere la gestione del monotiro.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI (numero minimo da svolgere:4 lezioni)

1. Presentazione del Corso e dei materiali impiegati.
2. Approccio propedeutico all'arrampicata con esercizi a terra e conoscenza dei nodi principali.
3. Gestione del monotiro, la catena di assicurazione in arrampicata, scala delle difficoltà e lettura di una guida di arrampicata.
4. Tecniche di progressione e assicurazione.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI (numero minimo da svolgere: 3 lezioni)

1. Uscita in falesia o palestra di arrampicata indoor: gestione del monotiro, utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei bloccanti e loro problematiche. Arrampicata in *top-rope* su terreno semplice.
2. Uscita in falesia o palestra di arrampicata indoor: progressione fondamentale, arrampicata in *top-rope* su terreno semplice con eventuali esercizi propedeutici. Ripasso gestione del monotiro.
3. Uscita in falesia o palestra di arrampicata indoor: progressione a triangolo di base arrampicata in *top-rope* su terreno semplice con eventuali esercizi propedeutici. Ripasso gestione del monotiro.

CORSO DI ALPINISMO BASE A1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso di Alpinismo base **breve** è un Corso di introduzione rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistica sia su roccia che su neve. I partecipanti non hanno in genere esperienza alpinistica di montagna, possono provenire dall'escursionismo e desiderano capire se tale attività è di loro interesse.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di **alcune** nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole consapevolezza l'attività alpinistica. Vengono trattate alcune tematiche relative alla progressione su roccia e neve e la prevenzione dei pericoli che dovranno essere poi approfondite durante un Corso completo: progressione su terreno di roccia e neve di basse difficoltà, tecniche di autoassicurazione e assicurazione, cartografia e orientamento, neve e valanghe, principi di autosoccorso con ARTVa.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 4 giornate di uscite pratiche, di cui almeno una su neve o ghiacciaio.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 2/1.

La Direzione di questo Corso è affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza degli aspetti di natura alpinistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività alpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione del Corso. Materiali ed equipaggiamento.
2. Pericoli in montagna.
3. Nodi principali e legatura dell'imbracatura. Cenni sulla catena di assicurazione.
4. Neve e valanghe. Interpretazione del bollettino. Comportamenti essenziali per l'autosoccorso con ARTVA pala e sonda.
5. Cartografia e orientamento.
6. Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. Chiamata di soccorso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATI

(numero minimo da svolgere: 4 giornate)

1. Imbracatura e nodi principali. Soste, ancoraggi e tecniche base di assicurazione e autoassicurazione su roccia. Corda doppia. Utilizzo di una corda fissa.
2. Tecnica base di progressione individuale su roccia. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti.
3. Tecnica base di progressione individuale su neve/ghiaccio. Uso dei ramponi e della piccozza. Tecniche base di assicurazione e autoassicurazione su neve.
4. Legatura in cordata per progressione su ghiacciaio e comportamento su pendii ripidi innevati. Dimostrazione di ricerca di un travolto da valanga con ARTVa.

CORSO ROCCIA AR1 BREVE

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso AR1 **breve** è un Corso base rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica.

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare con ragionevole consapevolezza l'arrampicata su roccia. Nel Corso si effettuano ascensioni con difficoltà che presentano difficoltà massime di IV/V grado della scala UIAA e vengono effettuate semplici manovre di corda.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso AR1 è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e 3 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di due Allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 2/1.

La Direzione di un Corso AR1 è affidata a: INA, IA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza delle tecniche fondamentali per potere, come secondo di cordata, effettuare arrampicate in montagna su itinerari che presentano difficoltà massime di IV/V grado UIAA.
- b) Capire se esiste l'interesse personale a continuare l'attività alpinistica e quindi ad iscriversi ad un Corso completo dove le tecniche di progressione e le tematiche legate alla sicurezza sono più sviluppate.

AR1 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Oltre a una/due uscite in ambiente di falesia a scopo propedeutico, una uscita dovrebbe essere possibilmente organizzata in ambiente di montagna su itinerari di roccia attrezzati in modo classico. Durante le uscite, è opportuno dimostrare l'uso di protezioni veloci e dei chiodi/martello per posizionare ancoraggi intermedi e rafforzare le soste.

ARGOMENTI CONSIGLIATI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione del Corso. Materiali ed equipaggiamento per Corso roccia.
2. Catena di sicurezza (per attività su roccia) - livello base.
3. Tecnica individuale di arrampicata su roccia (anche in palestra indoor) - livello base.
4. Meteorologia. Pericoli oggettivi e soggettivi. Richiesta di soccorso.
5. Scelta e preparazione di una salita su roccia. Valutazione delle difficoltà.
6. Storia dell'Alpinismo.

ARGOMENTI CONSIGLIATI PER LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. Uso dell'imbracatura e nodi.
2. Realizzazione di soste con ancoraggi artificiali e naturali - Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali e naturali - livello base.
3. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione (classica, bilanciata e ventrale).
4. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in arrampicata su roccia.
5. Tecnica individuale base di arrampicata su roccia in salita e discesa.
6. Discesa in corda doppia.

Alcuni degli argomenti sopra elencati possono essere accorpati e svolti nella stessa lezione pratica.