



CLUB ALPINO ITALIANO

CNSASA

COMMISSIONE NAZIONALE SCUOLE ALPINISMO SCIALPINISMO ARRAMPICATA
LIBERA

SETTEMBRE 2010

Regolamenti dei corsi sezionali
organizzati dalle Scuole di Alpinismo

(Alpinismo, Arrampicata Libera, Scialpinismo, Snowboard alpinismo, Sciesursionismo)

INDICE

Elenco dei corsi sezionali organizzati dalla CNSASA	pag. 3
Disposizioni generali per lo svolgimento dei corsi sezionali	pag. 4
Direzione dei corsi sezionali	pag. 9
Direzione delle Scuole.....	pag. 9
Tabelle difficoltà nella progressione e nelle manovre nei corsi sezionali	pag. 10
Corso di alpinismo base – A1	pag. 11
Corso di alpinismo avanzato - A2.....	pag. 14
Corso di alpinismo perfezionamento - A3.....	pag. 17
Corso di roccia avanzato - AR1	pag. 20
Corso di roccia perfezionamento - AR2.....	pag. 23
Corso di ghiaccio avanzato – AG1	pag. 25
Corso di ghiaccio perfezionamento - AG2.....	pag. 28
Corso di arrampicata su cascate di ghiaccio- ACG1	pag. 30
Corso di arrampicata libera base - AL1.....	pag. 32
Corso di arrampicata libera avanzato - AL2.....	pag. 35
Corso di sci fondo escursionismo / sciescursionismo - propedeutico – SFSE1.....	pag. 38
Corso di fondo escursionismo avanzato – SFE2.....	pag. 40
Corso di sciescursionismo avanzato - SE2.....	pag. 42
Corso di scialpinismo base - SA1	pag. 44
Corso di scialpinismo avanzato - SA2.....	pag. 47
Corso di scialpinismo perfezionamento - SA3	pag. 50
Corso di snowboard alpinismo base - SBA1.....	pag. 54
Corso di snowboard alpinismo avanzato - SBA2.....	pag. 57
Corso monotematico su vie ferrate - M-F1	pag. 59
Corso monotematico di arrampicata in artificiale su roccia - M-AR.....	pag. 62
Corso monotematico manovre di autosoccorso - M-MA.....	pag. 64
Corso monotematico di prevenzione e autosoccorso su neve- M-PAN	pag. 66
Corso di aggiornamento rivolto all’organico della scuola – AS.....	pag. 68
Formazione specialistica CNSASA per aspiranti istruttori sezionali - F-SAIS.....	pag. 69
Formazione base culturale comune per aspiranti sezionali - F-BCC	pag. 70

A) Elenco dei Corsi Sezionali organizzati dalla CNSASA – 11 settembre 2010

	SIGLA	DENOMINAZIONE DEL CORSO	DESCRIZIONE ORIENTATIVA
1	A1	Alpinismo base	Corso base di roccia, neve, misto, ferrate
2	A2	Alpinismo avanzato	Corso avanzato su roccia e ghiaccio
3	A3	Alpinismo perfezionamento	Corso di perfezionamento su roccia e ghiaccio
4	AR1	Rocchia avanzato	Corso avanzato su roccia – richiesta esperienza
5	AR2	Rocchia perfezionamento	Corso perfezionamento su roccia - per evoluti
6	AG1	Ghiaccio avanzato	Corso avanzato su ghiaccio - richiesta esperienza
7	AG2	Ghiaccio perfezionamento	Corso di perfezionamento su ghiaccio- per evoluti
8	ACG1	Cascate di ghiaccio	Corso specialistico su cascate ghiaccio-per evoluti
9	AL1	Arrampicata Libera base	Corso base di arrampicata libera
10	AL2	Arrampicata Libera avanzato	Corso avanzato di arrampicata libera
11	SFSE1	Sci fondo; Sciescursionismo - pro.co	Corso propedeutico sci fondo esc. – scies.mo
12	SFE2	Sci fondo escursionismo avanzato	Corso avanzato di sci fondo escursionismo
13	SE2	Sciescursionismo avanzato	Corso avanzato di sciescursionismo
14	SA1	Scialpinismo base	Corso base - escluse tecniche alp. con corda
15	SA2	Scialpinismo avanzato	Corso avanzato incluse tecniche alp. con corda
16	SA3	Scialpinismo perfezionamento	Corso perfezionamento scialpinismo - per evoluti
17	SBA1	Snowboard alpinismo base	Corso base – come SA1 ma con snowboard
18	SBA2	Snowboard alpinismo avanzato	Corso avanzato – come SA2 ma con snowboard
19	M-F1	Ferrate	Corso monotematico su vie ferrate
20	M-AR	Artificiale su roccia	Corso monotematico su prog. artif. su roccia
21	M-MA	Manovre di autosoccorso	Corso monotematico manovre su roccia e ghiaccio
22	M-PAN	Prevenzione e autosoccorso su neve	Corso mon. prev.ne su neve e autos. in valanga
23	AS	Aggiornamento scuole	Aggiornamento dedicato all'organico scuole
24	F-SAIS	Formazione specialistica CNSASA per aspiranti istruttori sezionali	Percorso di formazione specialistico Aspiranti Istruttori Sezionali operanti in CNSASA
25	F-BCC	Formazione sulla Base Culturale Comune per gli aspiranti sezionali	Formazione sulla base culturale comune per Aspiranti Sezionali (Istr.ri, Accom.ri., Operatori)

B) Disposizioni generali per lo svolgimento dei corsi sezionali – CNSASA 11-09-10

In questa sezione sono raccolte le disposizioni generali valevoli per tutti i corsi e che, fatti salvi specifici casi, non saranno ripetute nella descrizione dettagliata di ciascun corso. Viene anche sottolineata la necessità di dedicare nei corsi più spazio a lezioni che trattano temi culturali ed etici perché la scuola del CAI svolge anche un'azione educativa e di orientamento.

1 - Richiesta di Nulla Osta (NO) e Relazione di Fine Corso (RFC)

Le scuole sono tenute a presentare, almeno un mese prima dall'effettuazione del corso, regolare richiesta di Nulla Osta agli OTTO di pertinenza. Tale richiesta deve essere presentata in formato elettronico tramite il sito della CNSASA. L'approvazione del NO da parte della commissione interregionale certifica che il corso rispetta le caratteristiche stabilite dalla CNSASA, attesta che il corso costituisce attività sezionale e pertanto giustifica l'attivazione della copertura assicurativa. La richiesta per lo svolgimento di corsi speciali, cioè non descritti nell'elenco di cui al punto A, va presentata direttamente alla CNSASA e per conoscenza all'OTTO di riferimento. Il modulo di richiesta, disponibile in formato pdf sul portale della CNSASA (www.cnsasa.it) nella sezione "moduli" dell'area "documenti", una volta stampato, compilato nelle sue varie parti e scansionato, verrà trasmesso in modalità elettronica. La relazione di fine corso va inviata in formato elettronico entro un mese dalla conclusione del corso.

2 - Copertura assicurativa

L'iscrizione al Sodalizio garantisce automaticamente la copertura assicurativa per gli infortuni in attività sociale e per la copertura delle spese inerenti il Soccorso Alpino (vedi polizze 2011).

Le attività sociali comprese nella garanzia assicurativa sono tutte quelle organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI come ad esempio i corsi, i sopralluoghi per visionare l'itinerario, riunioni e consigli direttivi, attività promozionali organizzate dalle Sezioni CAI. Per risultare coperte e indennizzabili, le attività devono essere preventivamente deliberate dal Consiglio Direttivo o dal Presidente di Sezione; quindi le scuole devono presentare programma e calendario delle attività in Sezione e le variazioni di date e le integrazioni di programma vanno comunicate alla Sezione con lettera, fax, o e-mail prima delle loro effettuazione.

3 - Soci e non soci partecipanti ai corsi

I partecipanti ai corsi devono in generale essere soci del CAI in regola con il tesseramento; per casi particolari (disabilità, attività giovanile) è consentito accettare a titolo promozionale non soci. Nel caso di partecipazione di non soci la quota di iscrizione va maggiorata dei costi derivanti dalla copertura assicurativa e in base alla attuale normativa fiscale la sezione è tenuta a rilasciare al non socio una ricevuta.

4 - Certificato medico per i partecipanti ai corsi

Gli allievi che partecipano ai corsi devono presentare un certificato medico che attesti lo stato di buona salute per lo svolgimento di attività non agonistica. La certificazione medica per la tutela sanitaria degli sportivi non agonisti è di competenza dei medici di medicina generale e dei pediatri di libera scelta e rimane limitata ad uno "stato di buona salute". Poiché tale certificazione risulta responsabilizzante per i medici che la redigono, in tutti i casi in cui esista un motivato sospetto clinico, è raccomandato il sussidio di consulenze specialistiche e di esami clinico - strumentali integrativi, a norma del Decreto Ministeriale 28-2-1983. La Commissione Medica Centrale del C.A.I. ha predisposto un modello unificato di "certificato di stato di buona salute", aderente alle attuali disposizioni di legge, da adottare da parte di tutte le Scuole e le strutture del C.A.I. che in

qualunque forma organizzino corsi o attività sportive in ambito montano (vedi sul sito “modulo richiesta certificato medico”).

5 - Corsi monotematici

I corsi monotematici, avendo come obiettivo l’approfondimento specifico di un solo argomento, hanno tipicamente una durata temporale più limitata dei corsi tradizionali.

Al momento sono stati descritti i corsi monotematici di Ferrate, di Arrampicata Artificiale su roccia, di Manovre di autosoccorso su roccia e ghiaccio, di Prevenzione a autosoccorso su neve ma non si esclude ovviamente l’individuazione in futuro di altri corsi di questo tipo che potranno risultare di interesse per la Scuole. Va sottolineato che il corso tradizionale (di 6-7 uscite con le necessarie lezioni teoriche) mantiene tutta la sua validità; infatti non si ritiene opportuna l’ipotetica suddivisione di un corso classico in moduli di breve durata perché si perderebbe la visione d’insieme della disciplina e perché, dati i tempi ridotti, non faciliterebbe lo spirito di aggregazione e la nascita di rapporti di amicizia.

6 – Organico Istruttori, rapporto Istruttori/Allievi, presenza di aspiranti istruttori

Nei corsi con il termine Istruttore si intende, salvo specifica citazione, un Istruttore Nazionale, Regionale o Sezionale. Quando si dice ad esempio che non vi potranno essere più di due allievi per ciascun istruttore non si considera il livello del titolo. Di norma nelle uscite in cui si prevede la progressione in cordata il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 2/1.

Come già definito da apposita circolare, l’aspirante istruttore sezionale, presente nel corso per effettuare un tirocinio formativo sul terreno, non fa parte dell’organico, non ha mai responsabilità di allievi ed opera in affiancamento ad un istruttore. In ambito alpinistico o di arrampicata libera l’aspirante istruttore sezionale può assumere il ruolo di capocordata tra due aspiranti, mentre in ambito di scialpinismo o di sciescursionismo egli può assumere il ruolo di conduttore di altro aspirante o di conduttore di sottogruppo (senza allievi) sotto la vigilanza di un istruttore titolato.

7 - Le difficoltà massime previste nelle attività alpinistiche

La tipologia dei corsi si basa su un progressivo aumento delle difficoltà tecniche e della complessità delle manovre di autosoccorso. Per ciascun corso sono descritte a titolo orientativo le difficoltà massime da sviluppare nel programma; si tratta di valori indicativi aventi lo scopo didattico di far svolgere nei corsi avanzati ascensioni che presentano difficoltà superiori a quelle affrontate nei corsi di base; analogo concetto di approccio graduale è applicato per la ripartizione nei corsi delle manovre di autosoccorso, sulla base della loro complessità. Vale sempre la regola generale secondo la quale le ascensioni vanno scelte in base alle effettive capacità dei partecipanti e quindi le difficoltà possono anche essere inferiori a quelle massime indicate.

Con riferimento a queste ed altre considerazioni legate alle condizioni operative e alla natura degli itinerari scelti, pur raccomandando di attenersi da un punto di vista didattico - organizzativo ai parametri proposti, nell’ambito dello svolgimento del corso, le difficoltà massime affrontate possono essere ridotte o incrementate rispetto a quelle indicate.

8 – Pendio ripido innevato che presenta un potenziale pericolo di distacco di valanghe

Tra le difficoltà di natura alpinistica è stato inserito il concetto di “pendio ripido innevato” intendendo con ciò la frequentazione di un terreno innevato che proprio a causa della sua pendenza può essere potenzialmente soggetto al pericolo di valanghe; in questa situazione si richiede all’alpinista una adeguata esperienza per poter valutare con cognizione di causa il grado di pericolo del manto nevoso. Si fa notare che per il solo fatto che un terreno ricoperto da neve abbia una inclinazione superiore a 25° non è condizione sufficiente affinché ci sia il distacco di una

valanga. Infatti gli incidenti da valanga avvengono con neve asciutta prevalentemente su un pendio avente inclinazione di almeno 30°, ma con neve bagnata il distacco può avvenire anche a 25°; oltre alla pendenza perché ci sia distacco occorre la presenza di strati di neve poco legati tra loro che determinano instabilità del manto nevoso.

9 - Accettazione del rischio e frequentazione dell'ambiente in ragionevole sicurezza

L'arrampicata in montagna e in falesia, lo scialpinismo e l'escursionismo in tutte le sue forme sono attività che presentano dei rischi e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità; sono soprattutto le competenze ed il livello di preparazione fisica e psichica che possiede l'individuo a stabilire il grado di percezione del rischio e ad imporre le conseguenti azioni.

Il desiderio di scoprire e di fare nuove esperienze fa parte della natura dell'uomo fin dall'epoca dei grandi viaggiatori. La montagna è vista come palestra di crescita, scuola di esperienza che aiuta a maturare in senso spirituale oltre che fisico. L'uomo ha la necessità di misurarsi con se stesso e con una natura non addomesticata: la montagna, in quanto terreno di avventura, offre questa opportunità. L'accettazione del rischio è parte integrante dell'alpinismo; la conoscenza ed il rispetto della montagna sono condizioni indispensabili per una sicura pratica dell'alpinismo. L'obiettivo delle scuole CAI è quello di adottare tutte le misure precauzionali affinché nella frequentazione dell'ambiente si operi con il maggior grado di sicurezza possibile; si parla quindi di "ragionevole sicurezza" in quanto nella pratica di montagna un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

10 – Sviluppo dell'autonomia come obiettivo del corso e significato dell'accompagnamento

Tutti i corsi, alla fine del percorso formativo, devono fornire all'allievo un certo grado di autonomia, proporzionato al livello del corso e alle capacità iniziali del partecipante. L'istruttore deve quindi saper motivare gli allievi, favorendo un passaggio di conoscenze e un trasferimento di abilità. A tale scopo, l'azione di insegnamento deve rispondere ai bisogni dei corsisti ed adeguarsi ad essi, deve essere convincente e ben comunicata.

Si possono tenere belle lezioni, fare complesse esercitazioni, gestire con competenza le uscite, ma ciò che veramente importa è che alla fine di un corso ogni allievo sia in grado di fare quanto si era concordato. Si noti che l'illustrazione di una serie di argomenti, trattati una/due volte, è spesso semplice informazione e non trasmissione reale di conoscenze. Scopo principale del corso, e quindi dell'istruttore, è soprattutto quello di produrre, per una serie specifica di temi, apprendimento ovvero una modificazione duratura del comportamento dell'allievo. La formazione non si limita a fornire conoscenze e dimostrare manovre: attraverso la partecipazione attiva, le ripetizioni e l'azione autonoma, termina quando l'istruttore ha raggiunto la ragionevole certezza che i partecipanti abbiano imparato. Per ottenere un apprendimento efficace, per un insieme di conoscenze e abilità individuate, è importante che:

- l'allievo sia coinvolto e partecipi attivamente
- si ripeta più volte la progressione o la manovra in modo che provando e riprovando si faciliti la memorizzazione della competenza e si eliminano gli errori
- l'allievo faccia dell'esperienza personale in vari contesti (infissione chiodi, manovre, predisposizione soste, ...) opportunamente aiutato e corretto dall'istruttore.

Durante i corsi si svolge sia attività di istruzione che di accompagnamento: l'istruzione ha lo scopo, tramite la ripetizione delle tecniche di progressione e delle manovre di autosoccorso, di far raggiungere al partecipante un certo grado di autonomia; l'accompagnamento è una ovvia conseguenza del fatto che le escursioni e le esercitazioni avvengono in ambiente. E' fondamentale che l'istruttore non si limiti a fare il capo cordata o accompagnare il gruppo solo per raggiungere una determinata meta. Gli allievi hanno la necessità di essere sempre seguiti e hanno bisogno di

lavorare molto: il solo accompagnamento non basta, ma sono la pratica, l'esercizio e il confronto che aiutano a dare autonomia e senso della montagna.

11 - Principio della crescita graduale

Una reale crescita prevede una necessaria gradualità ed una buona dose di umiltà nella scelta delle ascensioni perché ciò consente l'acquisizione di una solida esperienza.

Le scuole devono dedicare grande cura all'organizzazione dei corsi e approfondire maggiormente questa impostazione basata sull'umiltà e la gradualità nell'apprendimento, sulla necessità di fare meno cose purché gli obiettivi principali siano raggiunti, sull'esigenza di trasmettere saperi, abilità e uno stile di comportamento. I percorsi delle uscite pratiche hanno l'esigenza di essere noti in modo da garantire sufficienti margini di sicurezza ed evitare imprevisti e devono essere scelti in modo adeguato alle capacità dei partecipanti e alle caratteristiche del tipo di corso.

12 - Allievo da capocordata

Si è contemplata la possibilità, in certi corsi e con determinate condizioni di sicurezza, di far condurre da capocordata gli allievi. Si ritiene, infatti, che l'attività da primo di cordata, esercitata durante il corso in opportune condizioni di sicurezza, consenta all'allievo di migliorare la propria preparazione e il grado di autonomia. Si punta ad una crescita personale secondo la quale è preferibile che l'avviamento dell'esperienza di capocordata si svolga sotto l'occhio vigile dell'istruttore, piuttosto che in piena solitudine e con un compagno poco esperto.

Nei corsi sezionali di base quali: A1, AG1, SFSE1, SA1, SBA1, SA2, SBA2, M-F1, M-PAN, avendo carattere di avviamento e di propedeuticità, si ritiene opportuno che gli allievi non svolgano attività da primo di cordata, fatto salvo casi specifici come ad esempio cordate nella fase di discesa o di attraversamento di un ghiacciaio nei quali a volte per motivi di sicurezza è preferibile che il più esperto rimanga come secondo o terzo di cordata. Peraltro come è ben noto nella realtà dell'alpinismo molto spesso gli allievi, sotto il controllo da parte degli istruttori, si devono muovere senza corda oppure legati in conserva su terreni considerati alla portata delle loro capacità; tuttavia queste situazioni, nelle quali si accetta un margine di rischio che non può mai essere ridotto a zero, devono essere affrontate nei corsi per far acquisire agli allievi, una adeguata esperienza che potrà loro consentire un domani di organizzare autonomamente una escursione.

Nei corsi sezionali di arrampicata libera, in palestra indoor e in falesia, è prevista l'attività da primo di cordata da parte dell'allievo su percorsi che presentano protezioni ravvicinate: nei corsi AL1 solo su monotiri; nei corsi AL2 anche su vie a più tiri.

Viene inoltre data facoltà al direttore di un corso sezionale avanzato e di perfezionamento AR1, A2, A3, AG2, A3, SA3, M-AR di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensioni purché sussistano alcune condizioni di sicurezza quali:

1. il percorso è esente da pericoli oggettivi prevedibili
2. l'allievo è affidato ad un istruttore che lo segue a vista
3. il tratto di itinerario scelto presenta la possibilità di facile posizionamento degli ancoraggi di progressione e di sosta.

13 – Percorrenza di vie classiche e cultura dell'alpinismo

Le Scuole, quando organizzano corsi di alpinismo, devono soprattutto portare gli allievi a percorrere vie classiche conosciute, anche di alta montagna e su terreno di misto; si tratta di un modo di fare alpinismo che privilegia il raggiungimento di una vetta, che prevede un percorso dotato di una chiodatura tradizionale e soprattutto che richiede di valutare volta per volta le condizioni del percorso, della cordata e della situazione meteorologica.

Vivere la sola esperienza "plaisir" allontana l'allievo da quello che è il reale ambiente di montagna per cui l'attività in falesia può essere finalizzata al superamento del passaggio e al miglioramento

del gesto tecnico ma deve restare di natura propedeutica orientata all'esperienza futura in montagna. Gli allievi alla fine di un corso di alpinismo devono capire che l'aver svolto solo arrampicata in falesia a più tiri su fix o su fittoni resinati non educa ad affrontare in sicurezza le pareti alpine dove esistono, oltre alle proprie capacità psico-fisiche, vari elementi da considerare come le condizioni della montagna, la qualità della roccia, la distanza delle protezioni, la lunghezza della via, l'orientamento, la quota, l'equipaggiamento non minimale ma necessario. E' importante conservare l'abitudine all'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi e va sviluppata la capacità di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci.

Nei corsi di perfezionamento si chiede che venga trattato il tema della cultura dell'alpinismo ovvero cosa significa arrampicata tradizionale e arrampicata plaisir, i principi di etica e di autoregolamentazione.

14 - Presenza di accademici del CAAI alle lezioni di storia dell'alpinismo

E' stata prevista nei programmi dei corsi di roccia e di alpinismo avanzati organizzati dalla CNSASA una collaborazione di natura culturale da parte del Club Alpino Accademico Italiano. Nella formazione dell'alpinista abbiamo sempre sottolineato l'importanza della preparazione scientifica e culturale e la conoscenza della storia di chi ci ha preceduto. Gli accademici in questo senso possono aiutare le scuole a far conoscere agli allievi la storia dell'alpinismo e trasmettere le loro dirette esperienze vissute in montagna; lo scopo non è tanto diffondere la sola prestazione sportiva ma è soprattutto quello di trasmettere una esperienza di vita.

15 – Potenziamento dell'attività di prevenzione dei pericoli in ambiente innevato

Mentre dal 1986 al 2000 sia l'attività scialpinistica che l'attività di fuori pista registravano un calo del numero di incidenti, purtroppo nell'ultimo decennio la tendenza si è invertita. La forte espansione dello snowboard e delle racchette da neve, non accompagnata da adeguata formazione, purtroppo ha prodotto anche un elevato numero di incidenti in misura proporzionalmente maggiore di quelli accaduti durante lo svolgimento di attività con gli sci.

A conferma di questa tendenza negativa si riportano gli incidenti da valanga accaduti nelle ultime tre stagioni invernali: nel 2007-2008 si sono verificati 33 incidenti con 16 morti, nel 2008-2009 si sono verificati 67 incidenti con 21 morti e nel 2009-2010 si sono verificati 119 incidenti con 43 morti. La CNSASA chiede alle Scuole di attivare delle specifiche iniziative per accrescere l'attività di prevenzione in ambiente innevato. In primo luogo si sono ampliati i contenuti di neve, valanghe, prevenzione e autosoccorso in molti corsi. Come secondo provvedimento si è programmato a livello sezionale un corso monotematico (M-PAN) rivolto a tutti i frequentatori della montagna innevata su prevenzione dei pericoli su neve e autosoccorso in caso di travolgimento da valanga. Come terzo intervento la CNSASA intende sostenere con tutte le sue strutture iniziative promosse dal Club Alpino Italiano, avente come scopo l'attuazione di una vasta campagna di sensibilizzazione ed informazione a livello nazionale sul tema della prevenzione degli infortuni sulla neve.

16 – Finalità statutarie e struttura organizzativa del Club Alpino Italiano

Nei corsi di base si ritiene importante far conoscere ai nostri allievi quali sono gli scopi del CAI e in che modo è organizzato il nostro sodalizio. Si chiede di inserire una lezione in cui vengano illustrate le finalità statutarie del CAI per la conoscenza e lo studio delle montagne, per la difesa dell'ambiente, per la prevenzione dei pericoli, per il soccorso degli infortunati e si descrivano gli aspetti essenziali del modo di operare della nostra organizzazione ovvero la centralità del socio e

dell'azione di volontariato, l'assemblea dei delegati, le sezioni, la sede centrale, la funzione degli organi tecnici.

17 - Conoscenza della montagna e salvaguardia dell'ambiente

Così come il CAI non può proporre solo una offerta diversificata di servizi ai fruitori della montagna che cercano svago o avventura, così le strutture formative e le scuole devono trasmettere agli allievi non solo regole tecniche ma anche una coscienza etica per vivere la montagna. Nei corsi di base va inserita una lezione, tenuta anche con la collaborazione di operatori TAM disponibili, in cui si parla di conoscenza del territorio, della storia economica e sociale di chi vive in montagna, delle problematiche ecologiche, di sviluppo sostenibile. Nei corsi avanzati potranno essere trattati argomenti di approfondimento sulle tematiche ambientali e temi di carattere più specifico come flora e fauna di montagna.

18 - Libera frequentazione della montagna e forme di autoregolamentazione

Non si tratta solo di proteggere il più possibile la natura alpina ma anche di dar modo alle generazioni future non solo di usufruire dell'ambiente almeno quanto ne fruiamo noi, ma di consentire loro di fare le stesse esperienze provando ancora emozioni in un terreno libero e selvaggio; esiste la necessità di tutelare e mantenere gli spazi di avventura sia nella frequentazione delle montagne della cerchia alpina che nelle zone prealpine. Il CAI non può accettare rigide regolamentazioni che limitano la libertà di accesso ai monti e forte della sua centenaria esperienza può farsi promotore di un codice di autoregolamentazione delle attività sportive in montagna.

Si chiede di dedicare nei corsi avanzati una lezione in cui si parli dei principi di comportamento (libertà d'azione, esperienza personale quale elemento principale della conoscenza, accettazione del rischio,..), dell'azione di prevenzione in ambiente innevato svolta dal sodalizio e della absurdità di certe ipotizzate normative, della necessità di formazione e di regole frutto dell'esperienza di chi la montagna la frequenta per passione o per lavoro.

19 - Altre disposizioni comuni a tutti i corsi

La parte di descrizione dei corsi riporta le finalità, gli obiettivi formativi e i contenuti specifici di ciascun corso; descrive quelle che dovrebbero essere in generale la preparazione iniziale degli allievi e le competenze che dovrebbero acquisire alla fine del percorso formativo. Per ciascun corso si descrive anche un insieme di lezioni teoriche/pratiche che ne costituiscono la struttura di base; ovviamente possono essere aggiunte altre lezioni a discrezione del Direttore/Istruttori del corso. Alcuni degli argomenti suggeriti per le lezioni teoriche potranno essere anche accorpati in singole serate.

Per ciascun corso viene anche riportata, a titolo di esempio, una ipotesi di organizzazione delle uscite pratiche. Si sottolinea che tra gli scopi dei corsi vi è anche quello di favorire l'aggregazione tra gli allievi e tra allievi ed istruttori. A tale proposito, come spesso di fatto già avviene in molte scuole, si ritiene utile prevedere almeno una cena di fine corso per la chiusura delle attività del corso stesso.

C) Direzione dei Corsi Sezionali - CNSASA 11-09-2010

	SIGLA	DENOMINAZIONE DEL CORSO	LIVELLO	DIREZIONE
1	A1	Alpinismo base	base	INA, INSA, IA, ISA, ISBA
2	A2	Alpinismo avanzato	avanzato	INA, INSA, IA,
3	A3	Alpinismo perfezionamento	perfezionamento	INA
4	AR1	Roccia avanzato	avanzato	INA, IA
5	AR2	Roccia perfezionamento	avanzato	INA
6	AG1	Ghiaccio avanzato	avanzato	INA, INSA, IA, ISA, ISBA
7	AG2	Ghiaccio perfezionamento	perfezionamento	INA, INSA
8	ACG1	Cascate di ghiaccio	avanzato	INA
9	AL1	Arrampicata Libera base	base	INAL, IAL
10	AL2	Arrampicata Libera avanzato	avanzato	INAL
11	SFSE1	Sci fondo; Sciescursionismo - pro.co	propedeutico	INSFE, ISFE
12	SFE2	Sci fondo escursionismo avanzato	avanzato	INSFE, ISFE
13	SE2	Sciescursionismo avanzato	avanzato	INSFE, ISFE
14	SA1	Scialpinismo base	base	INSA, ISA, ISBA,
15	SA2	Scialpinismo avanzato	avanzato	INSA, ISA, ISBA
16	SA3	Scialpinismo perfezionamento	perfezionamento	INSA
17	SBA1	Snowboard alpinismo base	base	INSA, ISA, ISBA
18	SBA2	Snowboard alpinismo avanzato	avanzato	INSA, ISA, ISBA
19	M-F1	Ferrate	monotematico	INA, INSA, IA, ISA, ISBA
20	M-AR	Artificiale su roccia	monotematico	INA
21	M-MA	Manovre di autosoccorso	monotematico	INA, INSA, IA, ISA, ISBA
22	M-PAN	Prevenzione e autosoccorso su neve	monotematico	INSA, ISA, ISBA, INSFE, Titolati SVI
23	AS	Aggiornamento scuole	perfezionamento	INA, INSA, INAL, INSFE
24	F-SAIS	Formazione specialistica CNSASA per aspiranti istruttori sezionali	formativo	Il Direttore Scuola fa da garante Il Titolato fa da Tutor
25	F-BCC	Formazione sulla Base Culturale Comune per gli aspiranti sezionali	formativo	Il Direttore Scuola fa da garante Il Titolato fa da Tutor

Direzioni di corsi da parte di Guide Alpine

Tutti i corsi possono essere diretti da una Guida Alpina a condizione che vengano svolti nell'ambito di una scuola del CAI, riconosciuta dalla CNSASA e nell'osservanza dei previsti regolamenti.

Rapporto numerico Istruttori Titolati/Istruttori Sezionali nell'ambito di un corso

Nell'ambito di un corso il numero degli Istruttori Sezionali non può superare il triplo degli Istruttori titolati (Regionali o Nazionali). Per lo Sciescursionismo fino al 31-12-2013 vale un rapporto di 5/1.

D) Direzione delle Scuole - CNSASA 11-09-2010

Il Direttore della Scuola deve essere un Istruttore Nazionale.

1. Direttore Scuola di Alpinismo: INA oppure INSA oppure INAL + IA (INAL che ha anche il titolo IA)
2. Direttore Scuola di Scialpinismo: INSA oppure INA oppure INAL + ISA oppure INAL + ISBA
3. Direttore Scuole di Arrampicata Libera: INAL oppure INA + IAL oppure INSA + IAL
4. Direttore Scuola di Sciescursionismo: INSFE o INSA + ISFE (in deroga fino al 31-12-2013 anche ISFE)
5. Direttore Scuola di Alpinismo, Arrampicata libera, Scialpinismo e Sciescursionismo: INA oppure INSA oppure INAL + (titolo di IA o di ISA o di ISBA).

Si richiamano inoltre due regole già presenti nel precedente regolamento (il cosiddetto “Libretto Rosso” attualmente in fase di rielaborazione ed aggiornamento) relative alla composizione dell’organico di una Scuola:

- 1) per attribuirsi il nome di scuola a ciascuno dei settori di attività (Alpinismo, Arrampicata libera, Scialpinismo, Sciesursionismo) devono far parte del Corpo Istruttori almeno tre Istruttori titolati; diversamente nelle scuole in cui si svolgono più specialità, il settore che presenta un numero di titolati inferiore a tre può comunque svolgere corsi di base
- 2) nell’organico di una Scuola gli Istruttori Sezionali non possono superare, per ciascuna disciplina, il triplo degli Istruttori titolati (Regionali + Nazionali).

Deroghe: la CNSASA, per situazioni particolari e debitamente giustificate, può concedere deroghe alle regole di direzione di una Scuola.

Tabelle difficoltà nella progressione e nelle manovre nei corsi sezionali a uso didattico - CNSASA 11-09-10

N	Denominazione Corso	Sigla	N° lezioni min.		Difficoltà max (anche superabili)				Livello manovre			Discesa
			Teoriche	Pratiche	Roccia	Neve	Ghiaccio	Scialp	Roccia	Neve- Gh.cio	ARTVA	
1	Alpinismo base	A1	10	8	III, p. IV	PD	F		Fondamentale	Fondamentale		
2	Alpinismo avanzato	A2	10	8	IV+		AD		Progredito	Progredito	Impiego base	
3	Alpinismo perfezionamento	A3	6	6	V		D		Evoluto	Evoluto	Fondamentale	
4	Roccia avanzato	AR1	8	6	IV-V p. V+				Progredito			
5	Roccia perfezionamento	AR2	6	6	V+/VI				Evoluto			
6	Ghiaccio avanzato	AG1	8	6			AD			Progredito	Dimostrativo	
7	Ghiaccio perfezionamento	AG2	6	6			D			Evoluto	Impiego base	
8	Cascate di ghiaccio	ACG1	6	6			3-4				Fondamentale	
9	Arrampicata libera base	AL1	6	6	6a				Vedere corso			
10	Arrampicata libera avanzato	AL2	6	6	6a/6b				Vedere corso			
11	Sci fondo-Sciescursionismo prop.co	SFSE1	6	6							Dimostrativo	Propedeutico
12	Sci fondo escursionismo avanzato	SFE2	6	6							Impiego base	Fondamentale
13	Sciescursionismo avanzato	SE2	6	6							Impiego base	Fondamentale
14	Scialpinismo base	SA1	8	7		PD		MS			Fondamentale	Fondamentale
15	Scialpinismo avanzato	SA2	8	8	II pIII	PD	F	BSA	Fondamentale	Fondamentale	Progredito	Progredito
16	Scialpinismo perfezionamento	SA3	8	8	III pIV		AD	OSA	Progredito	Progredito	Evoluto	Evoluto
17	Snowboard alpinismo base	SBA1	8	7		PD		MS			Fondamentale	Fondamentale
18	Snowboard alpinismo avanzato	SBA2	8	8	II pIII	PD	F	BSA	Fondamentale	Fondamentale	Progredito	Progredito
19	Monotematico ferrate	M-F1	5	4	Ferrate D				Fondamentale			
20	Monotematico artificiale su roccia	M-AR	3	4	A2				Vedere corso			
21	Mon. manovre di autosoccorso	M-MA	2	4					Progredito	Progredito		
22	Mon. Prev.ne e autos.so su neve	M-PAN	5	3							Impiego base	

Manovre roccia per Alpinismo

Fondamentale	Progredito (da aggiungere a fondamentale)	Evoluto (da aggiungere a progredito)
Nodi principali e imbracatura di emergenza	Tecniche di assicurazione al compagno	Calata con bilancino
Discesa in corda doppia	Prove di trattenuta dinamica	Ricongiungimento cordata (volo del 1°)
Soste con ancoraggi già presenti	Predispos.ne di soste con chiodi e ancoraggi "veloci"	Calata con giunzione corde
Assicurazione con mezzo barcaiolo	Predisposizione di corda doppia	
Uso di corde fisse	Risalita di corda fissa (con nodi autobloccanti)	
Visione di messa in opera di corde fisse	Paranco con piastrina e mezzo Poldo	
Calata del compagno con mezzo barcaiolo	Corda doppia con ferito	
Paranco con carrucola semplice (rinvio al comp.)		

Manovre neve ghiaccio per Alpinismo

Fondamentale	Progredito (da aggiungere a fondamentale)	Evoluto (da aggiungere a progredito)
Nodi principali e imbracatura di emergenza	Discesa in corda doppia	Paranco Vanzo
Sosta con una e due piccozze	Posizionamento viti da ghiaccio	Calata con giunzione corde
Assicurazione a spalla	Risalita di corda fissa	
Autoarresto su neve/ghiaccio	Calata con mezzo barcaiolo	
Trattenuta di una caduta in crepaccio	Sosta con piccozze e corpi morti	
Paranco con carrucola semplice (rinvio al comp.)	Paranco e mezzo Poldo con piastrina	
	Corda doppia con ferito	

Manovre roccia per Scialpinismo

Fondamentale	Progredito (da aggiungere a fondamentale)
Nodi principali e imbracatura di emergenza	Collaborazione alla predisposizione di soste con chiodi e ancoraggi naturali
Autoas.one alla sosta già preparata con barcaiolo	Collaborazione alla predisposizione di corda fissa
Assicurazione con mezzo barcaiolo	Tecniche di assicurazione al compagno
Modalità d'uso di corde fisse	Collaborazione alla predisposizione di corda doppia e discesa mediante freno con moschettoni
Discesa corda doppia mediante freno con piastrina	Risalita di corda fissa con nodi autobloccanti
Legatura in conserva corta e media	Calata del compagno con mezzo barcaiolo

Manovre neve - ghiaccio per Scialpinismo

Fondamentale	Progredito (da aggiungere a fondamentale)
Nodi principali. Imbracatura di emergenza. Assicurazione a spalla	Soste con una o due piccozze, sci,viti da ghiaccio
Utilizzo soste già preparate con una o due piccozze,sci,viti da ghiaccio	Paranco con azione interna esterna
Formazione della cordata su ghiacciaio (da 2 e da 3 elementi)	Paranco mezzo Poldo con piastrina
Trattenuta del compagno che cade nel crepaccio e recupero mediante carrucola semplice con rinvio	

ARTVA - Autosoccorso in valanga

Impiego base	Fondamentale	Progredito (da aggiungere a fond.ale)	Evoluto (da aggiungere a progredito)
ARTVA digitale: carat.che e impiego	ARTVA analogico: carat.che e impiego	Metodo dei quadranti (2 sepolti an.ico)	Microgreca: 3 sepolti con ARTVA an.co
Ricerca di 1 sepolto con ARTVA dig.le	ARTVA digitale: carat.che e impiego	Ricerca con ARTVA digitale (2 sepolti)	Ricerca con ARTVA digitale di 3 sepolti
Ricerca vista e udito	Tecnica di scavo	Partecipazione ad autosoc.so di gruppo	Seppelliti profondi con ARTVA digitali
Impiego della sonda e esecuz. scavo	Ricerca di 1 sepolto con ARTVA dig.le	Tecnica di scavo	Gestione di un autosoccorso di gruppo
	Parteci.ne ad un autosoccorso di gruppo		Comparazione ARTVA digitali

Tecnica di discesa: scialpinismo – snowboard alpinismo

Fondamentale	Progredito (oltre a fondamentale)	Evoluto (da aggiungere a progredito)
2° Liv. tecniche di discesa SA su pendio 25°- 30°	2° liv. tecniche di discesa SA su pendio 30°-35°	3° liv. tecniche di discesa SA su pendio 35°- 40°

Tecnica di salita e discesa: sci di fondo escursionismo - sciescursionismo

SFSE1: propedeutica con l'attrezzo scelto su P<25°	SFE2: fondamentale con sci da fondo su P<25°	SE2: fondamentale con sci da sciescursionismo P<25°
--	--	---

CORSO DI ALPINISMO BASE – A1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso A1 è un corso di livello base rivolto a principianti, ossia a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistica. I partecipanti quindi non hanno in genere esperienza alpinistica di montagna né estiva né invernale e possono provenire dall'escursionismo.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: arrampicata su roccia di II e III con eventuali passaggi di IV grado UIAA, progressione lungo vie ferrate con difficoltà massima D, frequentazione di pendii ripidi innevati, attraversamento di ghiacciai oppure di tratti su neve compatta, salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse, realizzazione di semplici manovre di autosoccorso. Considerato il livello propedeutico del corso, non viene prevista l'attività da primo di cordata da parte dell'allievo

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso A1 è articolato in almeno 10 lezioni teoriche e 8 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 A1 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) Essere autonomo in cordata all'interno di gruppi organizzati che svolgono escursioni in montagna vie ferrate, su pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto, lungo vie di roccia di bassa difficoltà, in quota lungo vie normali.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (es: casco, imbracatura, corda, cordini, e fettucce, moschettoni, discensore, set per ferrata, piccozza, ramponi).
- 2) Conoscere e saper realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, machard, prusik, nodo inglese doppio, nodo a palla).
- 3) Sapere regolare la propria imbracatura e saperla collegare correttamente alla corda di cordata o al set per ferrate.
- 4) Conoscere le principali caratteristiche della catena di assicurazione di base.
- 5) Conoscere le tecniche per percorrere in ragionevole sicurezza vie ferrate (difficoltà massima D), utilizzando in modo corretto il set di assicurazione.
- 6) Sapere scendere in corda doppia, utilizzando un discensore oppure un freno formato da moschettoni.
- 7) Sapere arrampicare su roccia su basse difficoltà (II e III con eventuali passaggi di IV grado UIAA) da secondo di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione.
- 8) Sapere realizzare soste su roccia utilizzando chiodi già presenti e ancoraggi naturali e sapere effettuare l'assicurazione al 1° di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione
- 9) Sapere utilizzare una corda fissa per l'attraversamento di tratti difficoltosi.
- 10) Conoscere le tecniche per calare un compagno con mezzo barcaiolo oppure per recuperarlo, con l'aiuto di altri, in un luogo più sicuro mediante carrucola semplice con rinvio al compagno per un breve tratto.
- 11) Conoscere le tecniche di progressione individuale su neve con piccozza senza ramponi.
- 12) Conoscere le tecniche di progressione individuale su neve e tratti ghiacciati con piccozza e ramponi.
- 13) Conoscere la tecnica di auto arresto in caso di scivolata su neve.
- 14) Sapere realizzare una sosta su neve mediante l'uso di una o due piccozze; sapere effettuare al 1° di cordata l'assicurazione bilanciata e a spalla (con autoassicurazione su una sola piccozza).

- 15) Conoscere le modalità di progressione in conserva media (da 2 e da 3 persone) per attraversare un tratto ghiacciato.
- 16) Avere conoscenza di come recuperare una persona caduta (ad es. in un crepaccio o in una forra) con l'aiuto di compagni, mediante carrucola semplice con rinvio al compagno.
- 17) Prendere visione di come si posiziona una corda fissa e saperla risalire mediante l'uso di nodi autobloccanti.
- 18) Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga e le principali norme per evitare i percorsi potenzialmente pericolosi nella scelta della gita e durante l'escursione. Comprendere i principali aspetti del bollettino nivometeorologico e ricavare la situazione del tempo, il grado di pericolo di valanghe, l'eventuale quantità di neve fresca.
- 19) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e nell'individuazione delle aree di ricerca primarie; effettuare la ricerca vista – udito, comprendere le difficoltà nell'effettuare un sondaggio e uno scavo con mezzi di fortuna.
- 20) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro e l'uso di una bussola a fondo trasparente. Conoscere e il concetto di azimut e le basi dell'orientamento. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 21) Conoscere i principali pericoli della montagna.
- 22) Conoscere gli aspetti essenziali del primo soccorso soprattutto prendendo coscienza relativamente al modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 23) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e i principali accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero.
- 24) conoscere il territorio montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema) e i principi generali di tutela (sintesi del bidecalogo); comprendere gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica alpinistica.
- 25) Conoscere le finalità principali e la struttura organizzativa del CAI.

A1 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Pur trattandosi di un corso base, considerato il livello di preparazione dei partecipanti e la vastità degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Questo corso consente ai principianti di svolgere attività di natura alpinistica in ambiente alpino come percorsi su vie ferrate, arrampicata in montagna con l'impiego della corda sia su roccia che su neve dura, attraversamento di un ghiacciaio, frequentazione di pendii innevati aventi inclinazione superiore a 25° e percorrenza di itinerari su neve che si svolgono in prossimità di pendii ripidi e come tali soggetti al pericolo di valanghe; sono inoltre parte integrante dell'attività alpinistica le manovre di base di autosoccorso richieste dai vari ambienti, ivi compresi cenni relativi alla ricerca di un travolto da valanga.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo: 10 lezioni)

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento
2. Nodi
3. Catena di assicurazione – livello 1
4. Cartografia e orientamento – livello 1
5. Neve, valanghe, bollettino, autosoccorso – livello 1
6. Pericoli in montagna – livello 1. Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà.
7. Preparazione fisica e alimentazione – livello 1
8. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso – livello 1
9. Conoscenza della montagna e salvaguardia dell'ambiente alpino
10. Finalità principali e struttura organizzativa del CAI. - livello 1
11. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

1. Imbracatura e nodi.
2. Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.
3. Realizzazione di soste ed ancoraggi su roccia – livello 1
4. Tecnica di arrampicata su roccia – livello 1.
5. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti su roccia e misto.
6. Discesa in corda doppia e risalita della corda con autobloccanti.
7. Utilizzo di piccozza e ramponi.
8. Realizzazione di soste ed ancoraggi su neve e ghiaccio – livello 1.
9. Tecnica di progressione individuale su neve e ghiaccio con e senza ramponi - livello 1.
10. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti su ghiacciaio.
11. Paranco con carrucola semplice e rinvio al compagno (dimostrazione).
12. Progressione e comportamento su via ferrata.
13. Allestimento di una corda fissa (dimostrazione).
14. Utilizzo di una corda fissa.
15. Esercitazioni di cartografia e orientamento.
16. Comportamento su pendii ripidi innevati e aspetti principali della ricerca di un travolto da valanga

Esempio programma uscite pratiche di un corso A1 (numero minimo: 8 giornate)

1. **Uscita in palestra di roccia (1 giorno)**
Imbracatura e nodi. Autoassicurazione e assicurazione. Tecnica di arrampicata su roccia – livello 1
2. **Uscita in palestra di roccia (1 giorno)**
Tecnica di arrampicata su roccia – livello 1. Soste ed ancoraggi su roccia – livello 1. Comportamento su vie ferrate. Manovre di corda: Discesa in corda doppia. Recupero del caduto con carrucola semplice
3. **Uscita su ghiacciaio: Palestra di neve/ghiaccio (1 giorno)**
Formazione e procedimento della cordata da due e tre componenti. Tecnica di progressione su neve/ghiaccio - livello 1. Soste ed ancoraggi su neve-ghiaccio – livello 1
4. **Uscita in montagna: via ferrata (1 giorno)**
Progressione su via ferrata (EEA – D). Attrezzatura di una corda fissa
5. **Uscita in montagna: cresta o cima rocciosa (1 giorno)**
Progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Discesa in corde doppia.
6. **Uscita in montagna: ambiente di media montagna. Roccia e neve (1 giorno)**
Progressione della cordata su roccia e misto. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione. Cartografia e orientamento .
7. **Uscita in montagna: ambiente di medio/alta montagna. Neve-Ghiaccio (2 giorni)**
1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Preparazione della salita. Ricerca di un travolto da valanga.
2° giorno: Salita su neve e tratti ghiacciati di medio/bassa difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione

CORSO DI ALPINISMO AVANZATO - A2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso A2 è un corso di livello avanzato rivolto preferibilmente a persone già in possesso di qualche esperienza alpinistica simile a quella acquisita in un corso base di alpinismo (A1), roccia (AR1) o ghiaccio (AG1). Vengono sviluppati tutti gli argomenti svolti nel corso base A1 ma con un approfondimento e un livello tecnico superiori, trattando sia gli argomenti comuni ai corsi AR1 e AG1 che quelli più avanzati. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: arrampicata su roccia di III e IV grado con passaggi di IV+ grado UIAA, progressione su pendii di neve/ghiaccio e terreno di misto con difficoltà PD/AD, frequentazione di pendii ripidi innevati ovvero con inclinazione superiore a 25°, attraversamento di ghiacciai. Particolare attenzione sarà dedicata alla realizzazione di semplici manovre di autosoccorso su roccia e su ghiaccio, nonché alla ricerca di un travolto da valanga con e senza l'uso dell'ARTVA. Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso A2 è articolato in almeno 10 lezioni teoriche e 8 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 A2 è affidata a: INA, IA, INSA

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicate su roccia in montagna su itinerari che presentano difficoltà massime di IV grado UIAA.
- b) Essere autonomo come secondo di cordata oppure all'interno di gruppi organizzati da alpinisti esperti nell'ambito di ascensioni, anche in alta montagna, su pendii ripidi innevati e/o ghiacciati, su ghiacciaio ed eventualmente lungo tratti di misto di media difficoltà (PD, AD, con passaggi di III/IV UIAA).
- c) Preparare in modo autonomo una salita su roccia/neve/ghiaccio/misto.
- d) Realizzare in modo autonomo una salita su roccia/neve/ghiaccio/misto, di bassa difficoltà solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscano le capacità del soggetto.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione.
- 2) Conoscere e saper realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, machard, prusik, nodo inglese doppio, nodo a palla, cordino da ghiacciaio).
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente alla corda di cordata anche nell'eventualità di utilizzo del pettorale dovuto all'impiego dello zaino.
- 4) Conoscere le caratteristiche della catena di assicurazione.
- 5) Conoscere le diverse tecniche di assicurazione (a spalla, classica bilanciata e ventrale).
- 6) Conoscere le fondamentali tecniche di arrampicata (progressione fondamentale ed evoluta).
- 7) Arrampicare su roccia da secondo di cordata su vie di bassa/media difficoltà (III/IV grado UIAA con passaggi di IV+) adottando le tecniche appropriate di autoassicurazione e assicurazione.
- 8) Procedere in cordata legati in conserva media (da 2 e da 3 persone) per attraversare un ghiacciaio.
- 9) Sapere realizzare soste utilizzando ancoraggi artificiali (in particolare chiodi da ghiaccio e da roccia ma anche nut e friend) e ancoraggi naturali, ed effettuare l'assicurazione al 1° di cordata mediante mezzo barcaiolo.
- 10) Sapere realizzare una sosta su due/tre chiodi e su di essa effettuare una discesa in corda doppia.
- 11) Attrezzare una corda doppia e scendere sia utilizzando un discensore che un freno formato da moschettoni.
- 12) Risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti.

- 13) Sapere predisporre punti di ancoraggio intermedi sfruttando ancoraggi artificiali e naturali.
- 14) Procedere da 2° di cordata su pendii di neve/ghiaccio con difficoltà massima AD ed eventualmente lungo tratti di misto o di cresta di bassa/media difficoltà (PD/AD, con passaggi di II/III UIAA). Effettuare l'assicurazione al 1° di cordata adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione alle soste.
- 15) Procedere legati in conserva corta (cordata da 2 e da 3 persone) su tratti esposti, gradoni e creste di bassa difficoltà (PD, con passaggi di I/II grado UIAA).
- 16) Procedere legati in conserva corta (cordata da 2 e da 3 persone) su tratti di misto di bassa difficoltà (PD, con passaggi di I/II grado UIAA).
- 17) Procedere legati in conserva media (cordata da 2 e da 3 persone) per attraversare un ghiacciaio.
- 18) Esercitare la progressione individuale di base con e senza ramponi e una piccozza su neve dura e tratti ghiacciati.
- 19) Esercitare la progressione individuale di base con ramponi e due attrezzi su neve dura e tratti ghiacciati con pendenze fino a 60-65°.
- 20) Adottare la tecnica di auto arresto in caso di scivolata su neve.
- 21) Realizzare soste su neve mediante l'uso di una e due piccozze, eventualmente con corpi morti. Effettuare al 1° di cordata l'assicurazione bilanciata e a spalla con autoassicurazione su una sola piccozza).
- 22) Essere in grado di posizionare e togliere chiodi da ghiaccio e di allestire una sosta impiegando ancoraggi naturali e artificiali.
- 23) Calare un compagno con mezzo barcaiolo e nodo autobloccante
- 24) Recuperare, con l'aiuto di altri, una persona caduta in un crepaccio mediante carrucola semplice con rinvio al compagno.
- 25) Recuperare, con l'aiuto di altri, una persona caduta in un crepaccio mediante paranco mezzo Poldo con piastrina.
- 26) Nel ruolo di soccorritore partecipare alla manovra di autosoccorso della cordata per calarsi con ferito da sosta a sosta già attrezzata per almeno due calate.
- 27) Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga e le principali norme per evitare i percorsi potenzialmente pericolosi nella scelta della gita e durante l'escursione. Comprendere i principali aspetti del bollettino nivometeorologico e ricavare la situazione del tempo, il grado di pericolo di valanghe, l'eventuale quantità di neve fresca.
- 28) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e nell'individuazione delle aree di ricerca primarie; effettuare la ricerca vista – udito, comprendere le difficoltà nell'effettuare un sondaggio e uno scavo con mezzi di fortuna. Effettuare una ricerca con ARTVA.
- 29) Interpretare gli elementi essenziali di una carta topografica. Individuare i pendii ripidi misurando la distanza tra le curve di livello. Sviluppare il confronto tra gli aspetti topografici e i corrispondenti riferimenti sul terreno. Conoscere il funzionamento di un altimetro e di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno e con l'uso della bussola orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 30) Conoscere i principali pericoli della montagna con particolare attenzione alla morfologia dell'ambiente glaciale e le modalità di chiamata del soccorso alpino. Conoscere gli accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero.
- 31) Conoscere gli aspetti essenziali del primo soccorso soprattutto prendendo coscienza relativamente al modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 32) Avere nozioni di allenamento, preparazione fisica e alimentazione.
- 33) Conoscere gli aspetti generali della storia dell'alpinismo.
- 34) Conoscere aspetti di flora e fauna alpina e i principi di tutela del territorio montano.
- 35) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita su roccia/neve/ghiaccio/misto, di bassa difficoltà solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscano le capacità del soggetto: valutare le proprie capacità, valutare le condizioni del tempo e della montagna, studiare il percorso di salita e di discesa e stabilire i tempi di percorrenza, scegliere l'attrezzatura necessaria, analizzare gli eventuali pericoli oggettivi, preparare itinerari alternativi.

A2 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Considerata la ampiezza e il grado di approfondimento degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Vanno privilegiate le ascensioni di vie classiche conosciute, anche di alta montagna e su terreno di misto. E' importante conservare l'abitudine all'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi e va sviluppata la capacità di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci. Si sviluppano l'osservazione dell'ambiente e l'individuazione del percorso più sicuro dal pericolo di valanghe. Va eseguita anche una prova di autosoccorso sia con uso di ARTVA sia senza ARTVA con lo scopo di individuare i luoghi dove è più probabile il seppellimento. Sono parte integrante dell'attività alpinistica le manovre di base di autosoccorso richieste dai vari ambienti.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 10 lezioni)

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento.
2. Catena di sicurezza (per attività su neve/ghiaccio e roccia) – livello 1.
3. Cartografia e orientamento – livello 2.
4. Neve, valanghe, bollettino, autosoccorso su neve – livello 2.
5. Ricerca di travolti da valanga con ARTVA – impiego base.
6. Pericoli in montagna su neve, ghiaccio e roccia – livello 1. Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà.
7. Geomorfologia. Caratteristiche dell' ambiente glaciale.
8. Progressione individuale su roccia. Progressione della cordata.
9. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso - livello 2.
10. Storia dell'alpinismo.
11. Flora e fauna alpina e tutela del territorio montano.
12. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 8 giornate)

1. Uso dell'imbracatura e nodi.
2. Realizzazione di soste su neve, ghiaccio e roccia con ancoraggi artificiali e naturali - livello 1.
3. Posizionamento di protezioni intermedie su neve, ghiaccio e roccia con ancoraggi artificiali e naturali – livello 1.
4. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione (a spalla, classica, bilanciata e ventrale).
5. Scivolata e auto arresto.
6. Allestimento e utilizzo di una corda fissa.
7. Formazione e progressione su terreno alpinistico della cordata da due e tre componenti.
8. Formazione e progressione in conserva su ghiacciaio della cordata da due e tre componenti.
9. Formazione e progressione in conserva su pendii e creste della cordata da due e tre componenti.
10. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in conserva corta.
11. Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio e recupero del compagno con carrucola semplice con rinvio al compagno.
12. Prove di trattenuta dinamica con l'impiego del mezzo barcaiolo.
13. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in salita e discesa.
14. Tecniche di progressione di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio con e senza ramponi, con uno e due attrezzi - livello 1.
15. Realizzazione di un ancoraggio/sosta per discesa in corda doppia ed effettuazione della discesa sulla stessa utilizzando sia un discensore che un freno formato da moschettoni.
16. Risalita della corda con autobloccanti.
17. Recupero del compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.

18. Calata di ferito con soccorritore da una sosta all'altra.
19. Osservazione dei principali fattori di rischio in ambiente innevato (meteo, neve, terreno, partecipanti) e scelta del percorso più idoneo su pendio ripido ricoperto di neve.
20. Ricerca di un travolto da valanga con e senza ARTVA.
21. Esercitazioni di cartografia e orientamento.

Note: Tutti gli argomenti sopra elencati devono essere sviluppati, tuttavia alcuni di essi possono essere accorpati e svolti nella stessa lezione pratica.

**Esempio programma uscite pratiche di un corso A2
(numero minimo da svolgere: 8 giornate)**

1. **Uscita in palestra di roccia (1 giorno)**
Imbracatura e nodi. Autoassicurazione e assicurazione. Tecnica di arrampicata su roccia
2. **Uscita in palestra di roccia (1 giorno)**
Tecnica di arrampicata su roccia. Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: Discesa in corda doppia e risalita della corda
3. **Uscita su ghiacciaio: Palestra di neve/ghiaccio (1 giorno)**
Formazione e procedimento della cordata da due e tre componenti. Tecnica di progressione su neve/ghiaccio. Soste ed ancoraggi su neve-ghiaccio
4. **Uscita in montagna: cresta o cima rocciosa (1 giorno)**
Progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Attrezzatura di una corda fissa
5. **Uscita in montagna: cresta o cima rocciosa (1 giorno)**
Progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Discesa in corda doppia.
6. **Uscita in montagna: ambiente di media montagna. Roccia e neve (1 giorno)**
Progressione della cordata su roccia e misto. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione. Cartografia e orientamento. Ripasso di manovre.
7. **Uscita in montagna: ambiente di medio/alta montagna. Neve-Ghiaccio (2 giorni)**
1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio. Recupero del caduto con carrucola semplice. Ricerca di un travolto da valanga.
2° giorno: Attraversamento di un ghiacciaio e salita su neve, ghiaccio di medio/basse difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione.

CORSO DI ALPINISMO PERFEZIONAMENTO - A3

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso A3 è un corso di livello specialistico, rivolto a persone già in possesso di esperienza alpinistica, simile a quella acquisita in un corso di alpinismo avanzato (A2). I partecipanti quindi devono essere in possesso di una esperienza di frequentazione dell'ambiente di alta montagna avendo già effettuato ascensioni di bassa difficoltà su neve, ghiaccio e roccia

Il corso, che riprende in modo più approfondito quanto trattato nel corso A2, prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni e delle tecniche necessarie per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: arrampicata su roccia di IV e V grado UIAA, progressione su pendii di neve/ghiaccio e terreno di misto con difficoltà AD, frequentazione di pendii ripidi innevati ovvero con inclinazione superiore a 25°, attraversamento di ghiacciai. Sono approfondite le manovre di autosoccorso su roccia e su ghiaccio, nonché la ricerca di un travolto da valanga con e senza l'uso dell'ARTVA. Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso A3 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 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 di 2/1.

La direzione di un corso A3 è affidata a: INA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicate su roccia in montagna su itinerari che presentano difficoltà di V grado UIAA.
- b) Essere autonomo come secondo di cordata oppure all'interno di gruppi organizzati da alpinisti esperti nell'ambito di ascensioni, anche in alta montagna, su pendii ripidi innevati e/o ghiacciati, su ghiacciaio ed eventualmente lungo tratti di misto di difficoltà anche superiori a AD, con passaggi di IV/V grado UIAA).
- c) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita di media difficoltà su roccia/neve/ghiaccio/misto.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Consolidare la conoscenza di tutti argomenti previsti per il corso A2.
- 2) Conoscere i materiali specifici (piccozze e ramponi da cascata e da dry tooling).
- 3) Approfondire la conoscenza delle caratteristiche della catena di assicurazione.
- 4) Approfondire la conoscenza delle diverse tecniche di autoassicurazione e assicurazione (a spalla, classica, bilanciata, ventrale) con particolare riferimento alla scelta del freno migliore in relazione al terreno che si incontra.
- 5) Approfondire la conoscenza delle tecniche di arrampicata su roccia.
- 6) Conoscere le tecniche di arrampicata in artificiale (difficoltà A0, A1).
- 7) Arrampicare su roccia su itinerari di media difficoltà (es. IV/V grado UIAA) e in artificiale su roccia (difficoltà A0 e passaggi di A1) .
- 8) Approfondire la conoscenza delle tecniche di arrampicata su neve/ghiaccio con particolare riferimento alla "piolet traction" su pendii ripidi e su cascate facili.
- 9) Arrampicare su neve/ghiaccio su vie di media difficoltà.
- 10) Essere in grado di mettere in opera le principali manovre di autosoccorso della cordata utili per il recupero del compagno alla sosta oppure da un crepaccio (paranco Vanzo, paranco mezzo Poldo semplice e con spezzone ausiliario), per la calata del compagno (anche con giunzione delle corde e bilancino) e per il ricongiungimento della cordata. In tutti i casi indipendentemente dal fatto che il compagno sia in grado di collaborare.
- 11) Conoscere i principi di funzionamento dell'ARTVA e saper realizzare la ricerca di un travolto.
- 12) Saper realizzare un bivacco di emergenza.

- 13) Avere idea dei problemi che comporta il caso di mancato intervento del soccorso alpino.
- 14) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita di media difficoltà su roccia/neve/ghiaccio/misto; ovvero valutare le proprie capacità, valutare le condizioni del tempo e della montagna, studiare il percorso di salita e di discesa e stabilire i tempi di percorrenza, scegliere l'attrezzatura necessaria, analizzare gli eventuali pericoli oggettivi, preparare itinerari alternativi, sapere utilizzare le tecniche di progressione individuale e di cordata adatte al percorso, sapere predisporre soste e proteggere opportunamente la salita, sapere attrezzare e realizzare discese in corda doppia, sapere effettuare manovre di autosoccorso.
- 15) Conoscere gli aspetti di cultura ed etica dell'alpinismo e i principi della libera frequentazione dei monti.

A3 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Considerata l'ampiezza e il grado di approfondimento degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Questo corso deve far acquisire ai partecipanti le conoscenze per svolgere in autonomia attività di un discreto livello in ambiente alpino sia su roccia che su neve, ghiaccio e misto, approfondendo e specializzando quanto trattato nel corso A2.

Vanno privilegiate le ascensioni di vie classiche conosciute di alta montagna e su terreno di misto. E' importante conservare l'abitudine all'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi e va sviluppata la capacità di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci. Si sviluppano l'osservazione dell'ambiente e l'individuazione del percorso più sicuro dal pericolo di valanghe. Va eseguita anche una prova di autosoccorso sia con uso di ARTVA sia senza ARTVA con lo scopo di individuare i luoghi dove è più probabile il seppellimento. Sono parte integrante dell'attività alpinistica le manovre di autosoccorso richieste dai vari ambienti.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione del corso, materiali specifici e norme.
2. Nodi e manovre.
3. Catena di sicurezza – livello 2.
4. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in artificiale.
5. Tecnica individuale di arrampicata su neve e ghiaccio con due attrezzi e introduzione alla "piolet-traction".
6. Meteorologia, Geologia, Cartografia e orientamento - livello 2.
7. Preparazione di una salita. Pericoli in montagna su roccia, neve e ghiaccio - livello 2.
8. Principi di funzionamento e uso dell'ARTVA.
9. Neve, valanghe, bollettino – livello 2.
10. Storia dell'Alpinismo.
11. Alimentazione, preparazione fisica, allenamento per salite su roccia/neve/ghiaccio, alta montagna - livello 2.
12. Primo soccorso - livello 2.
13. Struttura del CAI con particolare ai corsi organizzati dalla CNSASA - livello 2.
14. Aspetti di cultura ed etica dell'alpinismo. Principi della libera frequentazione della montagna.
15. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. Riepilogo argomenti trattati in A2.
2. Realizzazione di soste e ancoraggi su roccia/neve/ghiaccio - livello 2.

3. Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali, naturali su roccia/neve/ghiaccio - livello 2.
4. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in salita e discesa - livello 2.
5. Tecnica individuale di progressione in artificiale (uso delle staffe, trazione laterale, pendolo).
6. Tecniche di progressione di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio con e senza ramponi, con uno e due attrezzi - livello 2
7. Ricerca di un travolto da valanga con e senza ARTVA.
8. Realizzazione di un rifugio di emergenza.
9. Manovre di autosoccorso:
 - a. Paranco di recupero mezzo Poldo con piastrina
 - b. Paranco di recupero mezzo Poldo con piastrina e spezzone ausiliario
 - c. Paranco "ultrarapido"
 - d. Ricongiungimento della cordata
 - e. Calata con bilancino
 - f. Calata del ferito con giunzione delle corde

**Esempio programma uscite pratiche di un corso A3
(numero minimo da svolgere: 6 giornate)**

1. Uscita in montagna; es. cresta o cima rocciosa (2 giorni)

1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio, Ripasso di manovre, Preparazione della salita

2° giorno: Svolgimento di un'ascensione di media difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione, messa in opera delle protezioni.

2. Uscita in montagna; Ambiente di media montagna; Roccia- Neve (2 giorni)

1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Tecnica di progressione su neve/ghiaccio, (prove di uso ARTVA).

2° giorno: Svolgimento di un'ascensione di media difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione.

3. Uscita in montagna; Ambiente di media/alta montagna; Neve-Ghiaccio (2 giorni)

1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio, Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio - Recupero del caduto, Preparazione della salita.

2° giorno: Salita su ghiaccio di media difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione.

CORSO DI ROCCIA AVANZATO - AR1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AR1 è un di livello avanzato rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica, simile a quella impartita in un corso base di Alpinismo (A1), un corso di alpinismo su neve e ghiaccio (AG1) o di Arrampicata Libera (AL1).

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia. Nel corso si effettuano ascensioni che presentano di difficoltà massime di V con passaggi di V+ della scala UIAA e vengono effettuate manovre di corda e di autosoccorso su parete di roccia. Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AR1 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 6 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) Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicate in montagna su itinerari che presentano difficoltà massime di IV e V grado UIAA.
- b) Preparare in modo autonomo una salita su roccia.
- c) Realizzare in modo autonomo una salita su roccia, solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscano le capacità del soggetto.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (Es: casco, imbracatura, corda, cordini e fettucce, moschettoni, discensore, chiodi, martello, nut e friend).
- 2) Conoscere e sapere realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, bulino infilato, nodo inglese doppio, fettuccia, nodo galleggiante, Machard, Prusik).
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente alla corda di cordata anche nell'eventualità di utilizzo del pettorale dovuto all'impiego dello zaino.
- 4) Conoscere le caratteristiche della catena di assicurazione.
- 5) Conoscere le diverse tecniche di assicurazione (classica, bilanciata, ventrale).
- 6) Verificare praticamente lo sforzo necessario per sostenere la caduta del compagno mediante prove di trattenuta dinamica.
- 7) Conoscere le fondamentali tecniche di arrampicata (progressione fondamentale e a triangolo).
- 8) Arrampicare su roccia da secondo di cordata su vie di media difficoltà (IV/V grado UIAA con passaggi di V+) adottando le tecniche appropriate di autoassicurazione e assicurazione.
- 9) Sapere realizzare soste utilizzando, ancoraggi artificiali (in particolare chiodi da roccia, nuts e friend) e ancoraggi naturali, ed effettuare l'assicurazione al 1° di cordata mediante mezzo barcaiolo ed altri freni meccanici (tuber, reverso, ecc).
- 10) Sapere realizzare una sosta su due/tre chiodi e su di essa effettuare una discesa in corda doppia.
- 11) Attrezzare una corda doppia e scendere sia utilizzando un discensore che un freno formato da moschettoni.
- 12) Sapere predisporre punti di ancoraggio intermedi sfruttando ancoraggi artificiali (chiodi, nut, friend, ...) e naturali.
- 13) Procedere legati in conserva corta (2 e da 3 persone) su tratti esposti, gradoni e creste di basse difficoltà.
- 14) Risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti.

- 15) Nel ruolo di soccorritore partecipare alla manovra di autosoccorso della cordata per calarsi con ferito lungo una parete da sosta a sosta già attrezzate per almeno due calate.
- 16) Recuperare il compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.
- 17) Interpretare gli elementi essenziali di una carta topografica. Sviluppare il confronto tra gli aspetti topografici e i corrispondenti riferimenti sul terreno. Conoscere il funzionamento di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno e con l'uso della bussola orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 18) Conoscere i principali pericoli della montagna.
- 19) Conoscere gli aspetti essenziali del primo soccorso soprattutto prendendo coscienza relativamente al modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 20) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e i principali accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero.
- 21) Avere nozioni di allenamento, preparazione fisica e alimentazione.
- 22) Individuare una ascensione adeguata alle proprie possibilità e fattibile in relazione alle condizioni della montagna, descrivere l'itinerario di salita e di discesa, valutare le difficoltà da superare, analizzare eventuali pericoli oggettivi, stabilire i tempi, scegliere l'abbigliamento e l'attrezzatura.
- 23) Realizzare in modo autonomo una salita su roccia, solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscano le capacità del soggetto: valutare le proprie capacità, valutare le condizioni del tempo e della montagna, studiare il percorso di salita e di discesa e stabilire i tempi di percorrenza, scegliere l'attrezzatura necessaria, analizzare gli eventuali pericoli oggettivi, preparare itinerari alternativi, sapere utilizzare le tecniche di progressione individuale e di cordata adatte al percorso, sapere predisporre soste e proteggere opportunamente la salita, sapere attrezzare e realizzare discese in corda doppia, sapere effettuare manovre di autosoccorso.
- 24) Apprendere la storia dell'alpinismo.
- 25) Conoscere aspetti di cultura della montagna: flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche, sviluppo sostenibile.

AR1 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Salvo una o due uscite in ambiente di palestra attrezzata a fix e utilizzata a scopo propedeutico, va privilegiato l'ambiente di montagna con itinerari di roccia attrezzati in modo classico. E' importante insegnare l'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi, va peraltro trasmessa anche la conoscenza di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE (numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento per corso roccia.
2. Catena di sicurezza (per attività su roccia) - livello 1.
3. Tecnica individuale di arrampicata su roccia (anche in palestra indoor) - livello 1.
4. Meteorologia. Geologia.
5. Scelta e preparazione di una salita su roccia. Valutazione delle difficoltà. Pericoli oggettivi e soggettivi. Cartografia e orientamento.
6. Alimentazione, preparazione fisica e allenamento per salite su roccia - livello 1.
7. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso - livello 2.
8. Storia dell'Alpinismo.
9. Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche, sviluppo sostenibile.
10. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

1. Uso dell'imbracatura e nodi.
2. Realizzazione di soste con ancoraggi artificiali e naturali.- livello 1.
3. Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali e naturali.- livello 1.

4. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione (classica, bilanciata e ventrale).
5. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in arrampicata su roccia.
6. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in conserva corta.
7. Prove di trattenuta dinamica con l'impiego del mezzo barcaiole.
8. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in salita e discesa.
9. Realizzazione di una sosta per discesa in corda doppia ed effettuazione della discesa sulla stessa utilizzando sia un discensore che un freno formato da moschettoni.
10. Risalita della corda con autobloccanti.
11. Recupero del compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.
12. Calata di ferito con soccorritore da una sosta all'altra.
13. Esercitazioni di cartografia e orientamento.

Note: Tutti gli argomenti sopra elencati devono essere sviluppati, tuttavia alcuni di essi possono essere accorpati e svolti nella stessa lezione pratica.

**Esempio programma uscite pratiche di un corso AR1
(numero minimo da svolgere: 6 giornate)**

1. Uscita in palestra di roccia (1 giorno)

Tecnica individuale di arrampicata su roccia. Imbracatura e nodi. Discesa in corda doppia. Risalita della corda con nodi autobloccanti. Prove di trattenuta dinamica con l'impiego del mezzo barcaiole.

2. Uscita in montagna (1 giorno)

Tecnica individuale di arrampicata su roccia. Tecniche di assicurazione (classica, bilanciata, ventrale). Realizzazione di soste.

3. Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia. Cartografia e orientamento. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni. Discesa in corda doppia. Procedere legati in conserva corta (cordata da 2 o 3 persone) su tratti esposti, gradoni e creste di basse difficoltà.

4. Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia. Cartografia e orientamento. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni. Attrezzare una corda doppia; scendere in sicurezza utilizzando un freno formato da moschettoni e un discensore.

5. Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia. Cartografia e orientamento. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni. Recupero del compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.

6. Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia. Cartografia e orientamento. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni. Calata di ferito con soccorritore da una sosta all'altra.

CORSO DI ROCCIA PERFEZIONAMENTO - AR2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso AR2 è un corso di livello specialistico, rivolto a persone già in possesso di esperienza alpinistica, simile a quella acquisita in un corso di roccia base (AR1) o alpinismo avanzato (A2). I partecipanti quindi devono avere già esperienza di montagna per quanto riguarda le tecniche di arrampicata su roccia e la conduzione della cordata su itinerari di media difficoltà. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza ascensioni di medio/alta difficoltà su roccia che presentano difficoltà massime di V+/VI della scala UIAA; vengono inoltre effettuate manovre di corda e di autosoccorso su parete di roccia. Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AR2 è articolato in almeno in 6 lezioni teoriche e 6 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 AR2 è affidata a: INA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicate su roccia in montagna su itinerari che presentano difficoltà anche oltre il V grado UIAA e tratti di arrampicata in artificiale di difficoltà massima A1 UIAA.
- b) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita su roccia.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Consolidare la conoscenza di tutti argomenti previsti per il corso AR1.
- 2) Approfondire la conoscenza delle caratteristiche della catena di assicurazione.
- 3) Approfondire la conoscenza delle diverse tecniche di assicurazione (classica, bilanciata, ventrale).
- 4) Approfondire la conoscenza delle tecniche di arrampicata su roccia.
- 5) Conoscere le tecniche di arrampicata in artificiale (difficoltà A0, A1).
- 6) Arrampicare su roccia su vie di media/alta difficoltà (es. V/V+ UIAA) e in artificiale (difficoltà A0 e passaggi di A1).
- 7) Arrampicare su roccia adottando le tecniche appropriate di autoassicurazione e assicurazione.
- 8) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita su roccia essendo in grado di: valutare le proprie capacità, valutare le condizioni del tempo e della montagna, studiare il percorso di salita e di discesa e stabilire i tempi di percorrenza, scegliere l'attrezzatura necessaria, analizzare gli eventuali pericoli oggettivi, preparare itinerari alternativi, sapere utilizzare le tecniche di progressione individuale e di cordata adatte al percorso, sapere predisporre soste e proteggere opportunamente la salita, sapere attrezzare e realizzare discese in corda doppia, sapere effettuare manovre di autosoccorso.
- 9) Essere in grado di mettere in opera le manovre di autosoccorso della cordata utili per il recupero del compagno alla sosta, per la calata del compagno e per il ricongiungimento della cordata. In tutti i casi indipendentemente dal fatto che il compagno sia in grado di collaborare.
- 10) Saper realizzare un bivacco di emergenza.
- 11) Avere idea dei problemi che comporta il caso di mancato intervento del soccorso alpino.
- 12) Apprendere la storia dell'alpinismo.
- 13) Conoscere la cultura dell'alpinismo e i principi della libera frequentazione della montagna.

AR2 - CONTENUTI

INDICAZIONI

Salvo una eventuale uscita in ambiente di palestra attrezzata a fix e utilizzata a scopo propedeutico, le uscite si svolgono in ambiente di montagna con itinerari di roccia attrezzati in modo classico.

E' importante insegnare l'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi, e va sviluppata la capacità di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci.

Particolare attenzione deve essere dedicata alle manovre di autosoccorso.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione del corso, materiali specifici (con particolare riferimento a quelli per l'arrampicata artificiale) e norme.
2. Nodi e manovre.
3. Catena di sicurezza – livello 2.
4. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in artificiale.
5. Preparazione di una salita su roccia.
6. Storia dell'Alpinismo.
7. Cultura dell'alpinismo e libera frequentazione della montagna.
8. Alimentazione, Preparazione fisica e allenamento per salite su roccia livello 2.
9. Primo soccorso livello 2.
10. Meteorologia, Geologia, Cartografia e orientamento livello 2.
11. Struttura del CAI con riferimento agli OTCO e caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
12. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. Riepilogo argomenti trattati in AR1.
2. Realizzazione di soste con ancoraggi artificiali e naturali - livello 2.
3. Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali e naturali - livello 2.
4. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in salita e discesa - livello 2.
5. Tecnica individuale di progressione in artificiale (uso delle staffe, trazione laterale, pendolo).
6. Manovre di autosoccorso:
 - a) Paranco di recupero mezzo Poldo con piastrina e spezzone ausiliario
 - b) Paranco "ultrarapido"
 - c) Ricongiungimento della cordata
 - d) Calata con bilancino
 - e) Calata del ferito con giunzione delle corde

Esempio programma uscite pratiche di un corso AR2

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. **Uscita in palestra di roccia (1 giorno)**
Nodi, Manovre di corda, Tecnica individuale di arrampicata su roccia. Discesa in corda doppia. Soste ed ancoraggi su roccia
2. **Uscita in palestra di roccia/ambiente (1 giorno)**
Tecnica individuale di arrampicata in artificiale, Manovre di autosoccorso.
3. **Uscita in ambiente (2 giorni)**
Salita di itinerari su roccia, progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Discesa in corda doppia. Manovre di autosoccorso.
4. **Uscita in ambiente (2 giorni)**

Salita di itinerari su roccia, progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Discesa in corda doppia.

CORSO DI GHIACCIO AVANZATO – AG1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AG1 è un corso di livello avanzato, rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica simile a quella acquisita in un corso di Alpinismo base (A1). Rispetto al corso A1 si approfondisce maggiormente l'attività su neve e ghiaccio mentre l'arrampicata su roccia è limitata ai passaggi, anche di misto, eventualmente presenti lungo l'itinerario con difficoltà massime di I e II grado UIAA .

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: progressione su pendii ripidi di neve/ghiaccio con eventuali tratti di misto, con difficoltà massima AD, attraversamento di ghiacciai e realizzazione di semplici manovre di autosoccorso compreso l'uso dell'ARTVA.

Considerato il livello propedeutico del corso non viene prevista l'attività da primo di cordata da parte dell'allievo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AG1 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 6 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 AG1 è affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomo come secondo di cordata all'interno di gruppi organizzati da alpinisti esperti nell'ambito di escursioni in montagna su pendii ripidi innevati e/o ghiacciati, su ghiacciaio ed eventualmente lungo tratti di misto di bassa difficoltà (PD, con passaggi di I/II UIAA).
- b) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita che si sviluppa su itinerari dove sia preponderante la parte di neve e ghiaccio, solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscono le capacità del soggetto.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (es: casco, imbracatura, corda, cordini e fettucce, moschettoni, discensore, piccozza, ramponi, ecc.).
- 2) Conoscere e saper realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio, machard, prusik, nodo inglese doppio, nodo a palla, cordino da ghiacciaio).
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente alla corda di cordata.
- 4) Conoscere le caratteristiche della catena di assicurazione con particolare riferimento al movimento su ghiaccio.
- 5) Esercitare la progressione individuale di base con e senza ramponi e una piccozza su neve dura e tratti ghiacciati.
- 6) Esercitare la progressione individuale di base con ramponi e due attrezzi su neve dura e tratti ghiacciati con pendenze fino a 50°.
- 7) Adottare la tecnica di auto arresto in caso di scivolata su neve.
- 8) Realizzare soste su neve mediante l'uso di una e due piccozze; effettuare l'assicurazione bilanciata e a spalla al 1° di cordata, con autoassicurazione su una sola piccozza.
- 9) Essere in grado di posizionare e togliere chiodi da ghiaccio e di allestire una sosta impiegando ancoraggi naturali e artificiali.
- 10) Procedere da 2° di cordata su pendii di neve/ghiaccio con difficoltà massima AD ed eventualmente lungo tratti di misto di bassa difficoltà (PD, con passaggi di I/II UIAA). Effettuare l'assicurazione al 1° di cordata adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione alle soste.
- 11) Procedere legati in conserva corta (cordata composta da 2 e da 3 persone) su tratti di misto di bassa difficoltà (PD, con passaggi di I/II UIAA).

- 12) Procedere in cordata legati in conserva media (da 2 e da 3 persone) per attraversare un ghiacciaio.
- 13) Scendere in corda doppia utilizzando sia un discensore che un freno moschettone.
- 14) Risalire una corda fissa utilizzando nodi autobloccanti.
- 15) Calare un compagno con mezzo barcaiolo e nodo autobloccante.
- 16) Recuperare, con l'aiuto di altri, una persona caduta in un crepaccio mediante carrucola semplice con rinvio al compagno.
- 17) Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga e le principali norme per evitare i percorsi potenzialmente pericolosi nella scelta della gita e durante l'escursione. Comprendere i principali aspetti del bollettino nivometeorologico e ricavare la situazione del tempo, il grado di pericolo di valanghe, l'eventuale quantità di neve fresca.
- 18) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e nell'individuazione delle aree di ricerca primarie; effettuare la ricerca vista – udito, comprendere le difficoltà nell'effettuare un sondaggio e uno scavo con mezzi di fortuna. Impiegare a livello dimostrativo l'ARTVA
- 19) Interpretare gli elementi essenziali di una carta topografica. Individuare i pendii ripidi misurando la distanza tra le curve di livello. Sviluppare il confronto tra gli aspetti topografici e i corrispondenti riferimenti sul terreno. Conoscere il funzionamento di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno e con l'uso della bussola orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 20) Conoscere i pericoli della montagna con particolare attenzione alla morfologia dell'ambiente glaciale e le modalità di chiamata del soccorso alpino. Conoscere gli accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero.
- 21) Avere nozioni di allenamento, preparazione fisica e alimentazione.
- 22) Prendere coscienza sul modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 23) Conoscere gli aspetti generali della storia dell'alpinismo.
- 24) conoscere la flora e fauna alpina, la storia economica e sociale dell'uomo in montagna, le problematiche ecologiche della montagna (parchi, turismo, energia, attività primarie).

CONTENUTI

INDICAZIONI

Si tratta di un corso avanzato per cui nelle lezioni teoriche gli argomenti hanno un approfondimento maggiore rispetto a quelli trattati nel corso base di alpinismo (A1).

Pur privilegiando gli itinerari su neve e ghiaccio nel corso non vanno trascurate la progressione su terreno misto e il movimento della cordata in conserva. Deve essere esercitata la tecnica individuale di base su ghiaccio sia con un attrezzo che con due. Vanno sviluppate l'osservazione dell'ambiente e l'individuazione del percorso più sicuro dal pericolo di valanghe. Va eseguita anche una dimostrazione di autosoccorso, sia con ARTVA che senza uso di ARTVA, con lo scopo di individuare i luoghi dove è più probabile il seppellimento.

LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento per corso ghiaccio.
2. Nodi.
3. Catena di sicurezza (per attività su neve/ghiaccio) – livello 1.
4. Cartografia e orientamento – livello 2.
5. Neve, valanghe, bollettino e autosoccorso – livello 1.
6. Pericoli in montagna su neve e ghiaccio. Preparazione di una salita.
7. Alimentazione, preparazione fisica e allenamento per salite su ghiaccio/neve - livello 1.
8. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso - livello 2.
9. Storia dell'Alpinismo.
10. Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche.

11. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

1. Uso dell'imbracatura e nodi.
2. Uso della piccozza e dei ramponi.
3. Realizzazione di soste su neve/ghiaccio livello 1.
4. Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi su neve/ghiaccio livello 1
5. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione (a spalla, classica, bilanciata e ventrale).
6. Scivolata e auto arresto.
7. Gradinamento.
8. Formazione e progressione su terreno alpinistico della cordata da due e tre componenti
9. Formazione e progressione in conserva su ghiacciaio della cordata da due e tre componenti.
10. Formazione e progressione in conserva su pendii e creste della cordata da due e tre componenti.
11. Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio e recupero del compagno con carrucola semplice con rinvio al compagno.
12. Tecniche di progressione di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio con e senza ramponi, con uno e due attrezzi - livello 1.
13. Realizzazione di un ancoraggio/sosta per discesa in corda doppia ed effettuazione della discesa sulla stessa utilizzando sia un discensore che un freno formato da moschettoni.
14. Risalita della corda con autobloccanti.
15. Osservazione dei principali fattori di rischio (meteo, neve, terreno, partecipanti) e scelta del percorso.
16. Ricerca di un travolto da valanga.
17. Esercitazioni di cartografia e orientamento.

Esempio programma uscite pratiche di un corso AG1 (numero minimo da svolgere: 6 giornate)

- 1. Uscita in ambiente di montagna oppure palestra di roccia/neve/ghiaccio (2 giorni)**
Tecniche di progressione di base su neve/ghiaccio con e senza ramponi, con uno e due attrezzi, uso dell'imbracatura e nodi. Autoassicurazione e assicurazione. Soste ed ancoraggi su roccia/neve/ghiaccio. Manovre di corda: discesa in corda doppia e risalita della corda. Formazione e procedimento della cordata da due e tre componenti. Scivolata e auto arresto.
Osservazione di alcuni importanti fattori di rischio (meteo, neve, terreno, partecipanti). Regole di sicurezza per l'esecuzione della traccia di salita e discesa. Progressione su pendio di neve. Ricerca di un travolto da valanga. Cartografia e orientamento.
- 2. Uscita in montagna: ambiente di medio/alta montagna: neve-ghiaccio (2 giorni)**
Progressione della cordata su pendio ripido di neve e/o ghiaccio e in conserva su tratti di misto. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione. Attraversamento di un ghiacciaio e salita su neve- ghiaccio di medio/basse difficoltà (max AD). Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione. Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio e recupero del caduto con carrucola semplice con rinvio al compagno.
- 3. Uscita in montagna: ambiente di media montagna: neve-ghiaccio (2 giorni)**
Svolgimento di un'ascensione su itinerario di neve e/o ghiaccio con difficoltà massima AD.

CORSO DI GHIACCIO PERFEZIONAMENTO - AG2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso AG2 è un corso specialistico, rivolto a persone già in possesso di una esperienza alpinistica simile a quella impartita in corsi avanzati come AG1 o A2. I partecipanti quindi hanno già una esperienza alpinistica di montagna, in particolare invernale, e hanno già effettuato ascensioni di bassa difficoltà su ghiaccio da capo cordata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche sul terreno, delle tecniche fondamentali e avanzate per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: progressione su pendii ripidi di ghiaccio con eventuali tratti di misto, con difficoltà massima AD-D, attraversamento di ghiacciai e realizzazione di manovre di autosoccorso. Si trattano anche le tematiche di neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AG2 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 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 AG2 è affidata a: INA, INSA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomi nella preparazione di una salita alpinistica in ambiente invernale oppure in alta montagna. Saper valutare la propria preparazione, le condizioni della neve, le difficoltà oggettive.
- b) Conoscere le tecniche individuali di salita, le tecniche di sicurezza e quelle di discesa.
- c) Essere in grado, in caso di incidente, di eseguire correttamente tutte le manovre di autosoccorso.

OBIETTIVI SPECIFICI

Oltre a quelli previsti per il Corso AG1, si devono contemplare i seguenti obiettivi formativi:

- 1) Conoscenza dei materiali specifici (piccozze classiche, da cascata, da dry tooling, ramponi classici, da cascata, chiodi da ghiaccio).
- 2) Tecnica di piolet traction, su pendii ripidi e su cascate facili.
- 3) Migliore conoscenza delle tecniche di assicurazione (bilanciata, ventrale, classica).
- 4) Saper scegliere l'assicurazione e il freno migliore a seconda del terreno che si incontra.
- 5) Essere in grado di preparare e svolgere correttamente le manovre di autosoccorso (Vanzo, giunzione di corda, mezzo poldo semplice e con spezzone ausiliario).
- 6) Tecniche di chiodatura su ghiaccio.
- 7) Metodi di riduzione del rischio di valanghe nella preparazione e condotta di un'ascensione.
- 8) Conoscenza dell'ARTVA.
- 9) Realizzazione di un bivacco di emergenza.
- 10) Preparare e realizzare in modo autonomo una salita di media difficoltà su neve/ghiaccio/misto; ovvero valutare le proprie capacità, valutare le condizioni del tempo e della montagna, studiare il percorso di salita e di discesa e stabilire i tempi di percorrenza, scegliere l'attrezzatura necessaria, analizzare gli eventuali pericoli oggettivi, preparare itinerari alternativi, sapere utilizzare le tecniche di progressione individuale e di cordata adatte al percorso, sapere predisporre soste e proteggere opportunamente la salita, sapere attrezzare e realizzare discese in corda doppia, sapere effettuare manovre di autosoccorso.
- 11) Conoscere la struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
- 12) Apprendere i principi della cultura dell'alpinismo e della libera frequentazione della montagna.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Si tratta di un corso di perfezionamento, per cui nelle lezioni teoriche gli argomenti hanno un maggiore approfondimento rispetto a quelli del corso avanzato di ghiaccio (AG1).

Pur privilegiando gli itinerari su neve e ghiaccio nel corso non vanno trascurate la progressione su terreno misto e il movimento della cordata in conserva. Deve essere esercitata la tecnica individuale di base su ghiaccio sia con un attrezzo che con due su terreno impegnativo. Vanno sviluppate l'osservazione dell'ambiente e l'individuazione del percorso più sicuro da pericolo di valanghe. Oltre a esercitarsi sull'uso dell'ARTVA, va eseguita anche una dimostrazione di autosoccorso, senza uso di ARTVA, con lo scopo di individuare i luoghi dove è più probabile il seppellimento.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione del corso, materiali e norme.
2. Tecnica di piolet-traction.
3. Catena di sicurezza – livello 2.
4. Metodi di riduzione del rischio valanghe.
5. Autosoccorso su valanga: probabilità di sopravvivenza, ricerca vista- udito, ricerca con ARTVA.
6. Preparazione di una salita. I pericoli dell'alta montagna.
7. Preparazione fisica.
8. Meteorologia, Geologia, Topografia e orientamento.
9. Struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e alle caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
10. Cultura dell'alpinismo e libera frequentazione della montagna.

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. **Uscita (1 giorno)**
Osservazione dei fattori di rischio legati al problema delle valanghe. Uso dell'ARTVA. Tecniche di assicurazione e di salita.
2. **Uscita (1 giorno)**
Tecnica di piolet traction; Discesa in corda doppia. Ricerca di travolto da valanga con ARTVA, pala e sonda.
3. **Uscita su ghiacciaio (2 giorni)**
Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Esempi pratici di costruzione di un rifugio di emergenza su neve o ghiaccio. Preparazione della salita. Svolgimento di un'ascensione di media difficoltà.
4. **Uscita in alta montagna (2 giorni)**
Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Tecniche di autoarresto e di autosoccorso. Preparazione della salita. Svolgimento di un'ascensione di media difficoltà.

CORSO DI ARRAMPICATA SU CASCATE DI GHIACCIO- ACG1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso ACG1 è un corso di livello specialistico, rivolto a persone già in possesso di una esperienza alpinistica simile a quella impartita in un corso di Alpinismo (A2), Roccia (AR1) o di Ghiaccio avanzato (AG1). I partecipanti quindi hanno già una esperienza alpinistica di montagna, estiva e/o invernale, e hanno già effettuato ascensioni di bassa difficoltà su roccia o ghiaccio da capo cordata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate su cascate di ghiaccio di media difficoltà (grado 3 o 4, con brevi tratti verticali) e la realizzazione di manovre di autosoccorso.

Si approfondiscono le tematiche di neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e l'autosoccorso con ARTVA.

Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso ACG1 è articolato in almeno in 6 lezioni teoriche e 6 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 ACG1 è affidata a: INA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Essere autonomi nella preparazione e organizzazione di una ascensione adeguata alle proprie capacità (scelta del percorso, scelta attrezzatura, acquisizione di informazioni su condizioni e pericoli, informazioni sul ritorno).
- b) Realizzare in modo autonomo e in ragionevole sicurezza le salite: sapere utilizzare le tecniche di progressione individuale e di cordata adatte al percorso, sapere predisporre soste e proteggere opportunamente la salita, sapere attrezzare ancoraggi per discese in corda doppia, sapere effettuare manovre di autosoccorso.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare il materiale tecnico individuale necessario (casco, imbraco, corda, cordini e fettucce, moschettoni, discensori, piccozze, ramponi, viti da ghiaccio).
- 2) Conoscere e sapere realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, bulino infilato, otto infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio, Machard, Prusik, fettuccia).
- 3) Conoscere le caratteristiche della catena di assicurazione.
- 4) Conoscere le diverse tecniche di assicurazione (ventrale, classica, bilanciata).
- 5) Attrezzare una corda doppia, anche su ghiaccio (Abalakov); Scendere in corda doppia utilizzando un freno formato da moschettoni.
- 6) Conoscere le fondamentali tecniche di arrampicata su ghiaccio verticale (progressione fondamentale, progressioni evolute, progressione laterale, tecnica di discesa).
- 7) Arrampicare su cascate di ghiaccio di bassa/media difficoltà (grado 3, 4) da secondo di cordata, adottando le tecniche appropriate di autoassicurazione e assicurazione.
- 8) Sapere realizzare soste su ghiaccio utilizzando viti da ghiaccio e ancoraggi naturali, ed effettuare l'assicurazione al 1° di cordata mediante secchiello o mezzo barcaiolo.
- 9) Progredire su neve e ghiaccio con piccozza senza ramponi, con piccozza e ramponi, in piolet traction.
- 10) Progredire su ghiaccio verticale con le opportune tecniche di arrampicata, sapendo predisporre i punti di ancoraggio intermedi.

- 11) Conoscere i principali pericoli della montagna e le modalità di chiamata del soccorso alpino (segnali internazionali di soccorso), conoscere gli accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero, avere idea dei problemi che comporta il caso di mancato intervento del soccorso alpino.
- 12) Sapere come comportarsi in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare.
- 13) Preparare e realizzare un'ascensione adeguata alle proprie possibilità e fattibile in relazione alle condizioni della montagna, descrivere l'itinerario di salita e di discesa, valutare le difficoltà da superare, analizzare eventuali pericoli oggettivi, stabilire i tempi, scegliere l'abbigliamento e l'attrezzatura.
- 14) Comprendere gli aspetti significativi del bollettino nivometeo e ricavare la situazione del tempo, il grado di pericolo di valanghe, l'eventuale quantità di neve fresca.
- 15) Applicare i metodi di riduzione del rischio valanghe nella scelta e nella condotta dell'escursione.
- 16) Conoscere il funzionamento dell'ARTVA e le fasi della ricerca. Utilizzare la sonda e la pala.
- 17) Conoscere la struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
- 18) Conoscere la storia dell'arrampicata su ghiaccio.
- 19) Apprendere i principi della cultura dell'alpinismo e della libera frequentazione della montagna.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Si tratta di un corso avanzato dedicato specificatamente all'arrampicata su cascate di ghiaccio. Va data molta importanza alla tecnica individuale e all'uso delle attrezzature, come pure alla scelta dell'itinerario e alla considerazione dei pericoli oggettivi. Va curato il metodo di riduzione del rischio valanghe sia nella fase di preparazione che nella fase di realizzazione. Si effettua una ricerca di travolti da valanga con l'impiego di ARTVA pala e sonda.

Nella scelta degli itinerari del corso, vanno comunque scelti percorsi sicuri, esenti da pericoli oggettivi, già noti agli istruttori, in modo da evitare situazioni non previste.

LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Equipaggiamento e materiali.
2. Nodi e manovre. Tecnica individuale su ghiaccio (ev. palestra indoor).
3. Catena di sicurezza e tecniche di assicurazione per corso ghiaccio.
4. Metodi di riduzione del rischio di valanghe. Impiego di ARTVA, sonda e pala.
5. Preparazione di una salita. Autosoccorso in valanga.
6. Morfologia del ghiaccio da cascata e dei ghiacciai.
7. Storia dell'alpinismo su ghiaccio.
8. Struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
9. Cultura dell'alpinismo e libera frequentazione della montagna.
10. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. **Uscita in palestra di ghiaccio (1 giorno)**
Tecnica individuale di arrampicata su ghiaccio. Infissione chiodi. Predisposizione corde doppie
2. **Uscita in palestra di ghiaccio (1 giorno)**
Tecnica individuale di arrampicata su ghiaccio. Soste ed ancoraggi su ghiaccio. Ricerca di travolti da valanga.
3. **Uscita in ambiente (2 giorni)**

Salita di cascate. Osservazione dell'ambiente e valutazione dei fattori di rischio valanghe. Progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Corde doppie.

4. Uscita in ambiente (2 giorni)

Salita di cascate. Osservazione dell'ambiente e valutazione dei fattori di rischio valanghe. Progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Corde doppie.

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Il Corso può prevedere anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva caratterizzati da protezioni vicine e sicure e presenza di soste attrezzate con fix, tasselli resinati o chiodi ad espansione. Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre).

Considerato il livello propedeutico del corso ma valutato anche l'elevato grado di proteggibilità che può offrire un itinerario di arrampicata sportiva il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata su monotiri.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AL1 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche. Le 6 giornate di uscite pratiche possono essere suddivise in due parti: una prima parte di 1-2 giornate (fase di introduzione al gesto) gestibile anche in palestre indoor, ed una seconda parte di altre 3-4 giornate (fase di approfondimento) da sviluppare su parete naturale. Queste uscite sono integrate da lezioni da svolgere nelle serate infrasettimanali.

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

La direzione di un corso AL1 è affidata a: INAL, IAL.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Sviluppare le abilità arrampicatorie.
- b) Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia.
- c) Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Sviluppare le qualità coordinative (tecnica e destrezza).
2. Conoscere le qualità condizionali (forza-resistenza) e dei loro correlati.
3. Conoscere gli aspetti principali sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata;
4. Conoscere le tecniche di assicurazione ed autoassicurazione in arrampicata.
5. Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI.
6. Conoscere il territorio montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema), e i principi generali di tutela (sintesi del bidecalogo); comprendere gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica alpinistica in falesia.
7. Conoscere elementi di storia dell'arrampicata sportiva.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il Corso si svolge in palestra indoor e in ambiente di falesia ed è rivolto all'apprendimento delle tecniche di arrampicata libera. Soltanto una volta apprese le necessarie tecniche di assicurazione sarà possibile percorrere brevi itinerari a più tiri, comunque sempre con protezioni in posto.

Sui monotiri gli allievi potranno cominciare ad arrampicare da primi di cordata affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro. Per progressione graduale si intende:

- 1° salita del tiro con la corda dall'alto;
- 2° salita del tiro da primo con le protezioni in posto;
- 3° salita del tiro in piena autonomia.

In caso di percorrenza di itinerari a più tiri, gli allievi devono arrampicare solamente da secondi di cordata. L'uso del casco protettivo è obbligatorio sia nelle uscite pratiche in falesia che negli itinerari a più tiri.

LEZIONI TEORICHE

- 1) Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali e conoscenze di base):
 - a) l'utilizzo del pannello ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza
 - b) l'utilizzo della parete indoor ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza
 - c) il boulder (cenni)
 - d) altri strumenti: trave, Pan Gullich, ecc.
- 2) Traumatologia e alimentazione (concetti fondamentali e conoscenze di base).
- 3) I materiali e la catena di assicurazione in arrampicata sportiva.
- 4) Storia dell'arrampicata sportiva, scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata.
- 5) Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata.
- 6) Principali finalità statutarie e organizzazione del CAI.
- 7) Chiusura del corso, consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati, raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI TECNICO-PRATICHE

Area 1) Didattica dell'arrampicata

Tecnica del movimento in arrampicata: introduzione e progressione fondamentale (diff. max 5b). Prime nozioni sui nodi. Tecnica di parata in caso di caduta del compagno vicino a terra.

- 1) Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
- 2) La progressione fondamentale e tecniche complementari a terra o in top-rope su terreno semplice
- 3) Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

Tecnica del movimento in arrampicata: riepilogo progressioni fondamentali e progressione a triangolo di base. Le fessure (triangolo con bilanciamento interno ed esterno, a vertice fisso e sue evoluzioni, progressione laterale: solo dimostrazione e cenni didattici)

- 1) Riepilogo progressioni fondamentali
- 2) Progressione a triangolo di base
- 3) Le fessure
- 4) Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno semplice (salita di itinerari diff. max 5c in moulinette)
- 5) Individuazione e correzione degli errori in arrampicata.

Area 2) Materiali, nodi e tecniche di assicurazione, autoassicurazione ed autosoccorso

Nodi e tecniche di assicurazione ed autoassicurazione sui monotiri in moulinette (top-rope)

- 1) Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni (mezzo barcaiolo, piastrina Sticht e secchiello), dei bloccanti (Gri-Gri) e loro problematiche, metodi di assicurazione
- 2) I nodi: nodo otto infilato, nodo bulino infilato, nodo fettuccia, nodo inglese doppio, asola inglobata, nodo galleggiante doppio, nodo Machard bidirezionale
- 3) La tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche
- 4) L'osservanza della sicurezza (il controllo del compagno, il fare una cosa per volta e concluderla, avere chiaro che ad ogni scelta od azione errata ne consegue una situazione di pericolo per la cordata, anche per chi è a terra)
- 5) Tecniche e problematiche della moulinette e rafforzamento della sosta con un rinvio contrapposto al moschettone di sosta.

Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata su monotiri (diff. compatibile con i livelli arrampicatori dell'allievo e comunque mai superiore al 6a). Brevi cenni sui materiali per l'attrezzatura degli itinerari di arrampicata. manovra di autosoccorso: calata da una sosta con anello chiuso. La corda doppia: gestione e problematiche

- 1) Tecniche di assicurazione sui monotiri

- 2) Cenni sulle caratteristiche di: chiodi ad espansione, fix, tasselli resinati, catene di sosta e moschettoni da calata
- 3) Tecniche di progressione da primo di cordata, utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio, il resting, il volo, la calata da una sosta con anello chiuso, ritirata da una via, nodo a fine corda
- 4) Prove di assicurazione e di volo controllato
- 5) La corda doppia e le sue problematiche: controllo della sosta, “longe” con cordino, allestimento della corda doppia, utilizzo della placchetta Gi-Gi, il vincolo della corda alla sosta, il recupero della corda
- 6) Tecniche di risalita e ridiscesa su corda.

Tecniche di progressione su itinerari di falesia a più tiri con corda singola e mezze corde (le conoscenze sull'argomento devono essere trasmesse anche se non si percorrono itinerari a più tiri). Manovre di autosoccorso: paranco con carrucola semplice e rinvio al compagno e calata del compagno con mezzo barcaiolo. Nel caso si prevedano itinerari a più tiri, anche paranco mezzo Poldo con spezzone ausiliario e calata con ferito in braccio.

- 1) Il concetto di sosta e realizzazione di una sosta in arrampicata su due/tre protezioni fisse
- 2) Uso dei cordini e dei moschettoni e relative problematiche
- 3) Autoassicurazione ed assicurazione ad una sosta (barcaiolo e mezzo barcaiolo)
- 4) Introduzione alle tecniche di assicurazione al 1° di cordata sugli Itinerari a più tiri con il mezzo barcaiolo: classica e bilanciata
- 5) Introduzione alle tecniche di assicurazione in vita al 1° di cordata sugli Itinerari a più tiri con piastrina Sticht o Secchiello
- 6) Paranco con carrucola semplice e rinvio al compagno, calata del compagno con mezzo barcaiolo; nel caso di itinerari a più tiri, anche il paranco mezzo Poldo con spezzone ausiliario e calata con ferito in braccio.

ESEMPIO PROGRAMMA USCITE PRATICHE DI UN CORSO ALI (numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra.

Progressione fondamentale e tecniche complementari a terra o in top-rope su terreno semplice.

Eventuali esercizi propedeutici.

Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni, dei bloccanti e loro problematiche.

I nodi

Metodi di assicurazione e l'uso dei freni.

2. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

Eventuali esercizi propedeutici.

La Tecnica di “parata della caduta” e sue problematiche

Metodi di assicurazione e l'uso dei freni e loro problematiche.

3. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Riepilogo progressioni fondamentali.

Sostituzione di base e mista.

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

L'osservanza della sicurezza in falesia.

4. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Riepilogo progressioni fondamentali.

Progressione a triangolo di base ed eventuali esercizi propedeutici.

Esercizi sulle progressione a triangolo di base in top-rope.

Prova di assicurazione e volo controllato.

5. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno ed eventuali esercizi propedeutici.

Esercizi sulle progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno in top-rope.

Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata.

Progressione da primo di cordata su monotiri.

6. Uscita in falesia (vie più tiri - 1 giornata)

Tecniche di progressione su itinerari di falesia a più tiri.

Soste, uso cordini e moschettoni, autoassicurazione in sosta.

Discesa in corda doppia e sue problematiche.

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO - AL2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AL2 è un corso avanzato rivolto ad arrampicatori “progrediti”, cioè con capacità minima arrampicatoria da capocordata su monotiri di difficoltà 5c (scala francese) o che abbiano frequentato almeno un corso AL1. Il corso prevede l’insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle tecniche fondamentali ed evolute per svolgere in ragionevole sicurezza l’arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6b della scala francese. Il Corso può prevedere anche la percorrenza di itinerari a più tiri attrezzati per l’arrampicata sportiva caratterizzati da protezioni vicine e sicure e presenza di soste attrezzate con fix, tasselli resinati o chiodi ad espansione. Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l’approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre).

Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso avanzato di arrampicata libera AL2 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche. Delle 6 giornate di uscite pratiche, almeno tre sono da dedicare al potenziamento delle capacità tecnico - arrampicatorie sui monotiri. Le altre giornate, a scelta del corpo istruttori e in base alle finalità del corso, possono svolgersi ancora sui monotiri, con finalità di ulteriore potenziamento tecnico - arrampicatorio negli allievi, oppure su itinerari di falesia a più tiri, comunque attrezzati per l’arrampicata sportiva.

Queste uscite sono integrate da lezioni da svolgere nelle serate infrasettimanali.

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

La direzione di un corso AL2 è affidata a: INAL.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Sviluppare ulteriormente, rispetto al corso AL1, le abilità arrampicatorie e le tecniche finalizzate alla sicurezza nella progressione della cordata.
- b) Approfondire gli aspetti tecnici e culturali relativamente alle componenti dell’arrampicata ed alle problematiche dell’ambiente in cui si svolge.
- c) Sviluppare la percorrenza di itinerari a più tiri di falesia e l’arrampicata su massi (bouldering).

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Migliorare le qualità coordinative (tecnica e destrezza) e del livello arrampicatorio individuale (capacità arrampicatoria da capocordata su monotiri).
- 2) Approfondire la conoscenza delle qualità condizionali (forza-resistenza) e dei loro correlati.
- 3) Approfondire le conoscenze sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata, ivi compreso uso dei chiodi normali e delle protezioni veloci.
- 4) Approfondire le tecniche di assicurazione ed autoassicurazione in arrampicata sui monotiri e sugli itinerari a più tiri e sulle tecniche di autosoccorso della cordata.
- 5) Conoscere i metodi e delle tecniche di sicurezza nella pratica del bouldering.
- 6) Conoscere i materiali per l’attrezzatura delle falesie e il loro corretto utilizzo.
- 7) Conoscere aspetti di geologia applicata all’arrampicata.
- 8) Conoscere la struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
- 9) Apprendere i principi della cultura dell’alpinismo e della libera frequentazione della montagna.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso è svolto in ambiente di falesia, ed è rivolto all’approfondimento delle tecniche di arrampicata libera anche su brevi itinerari a più tiri, comunque sempre con protezioni in posto. Alcune lezioni tecnico-pratiche

aggiuntive sulla didattica dell'arrampicata possono svolgersi anche in struttura indoor. In strutture analoghe o similari, si svolgeranno anche gli incontri tecnico-pratici sull'allenamento. Sui monotiri gli allievi potranno cominciare ad arrampicare da primi di cordata affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro. Per progressione graduale si intende:

- 1° salita del tiro con la corda dall'alto;
- 2° salita del tiro da primo con le protezioni in posto;
- 3° salta del tiro in piena autonomia.

Negli itinerari a più tiri gli allievi devono arrampicare solamente da secondi di cordata. L'uso del caschetto protettivo è obbligatorio nelle uscite pratiche in falesia e negli itinerari a più tiri.

LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

- 1) Le qualità condizionali, l'allenamento e la sua periodizzazione la traumatologia, e alimentazione (Lezione preparatoria all'uscita dimostrativa in palestra indoor).
- 2) I materiali e la catena di assicurazione in arrampicata sportiva
- 3) Evoluzione del gesto tecnico-arrampicatorio in alpinismo e arrampicata.
- 4) Lettura di una guida di arrampicata.
- 5) Geologia e arrampicata.
- 6) Struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
- 7) Cultura dell'alpinismo e libera frequentazione della montagna.
- 8) Chiusura del corso, consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati, raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI TECNICO-PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

Area 1) Didattica dell'arrampicata

Tecnica del movimento in arrampicata: controllo delle conoscenze di partenza degli allievi e loro approfondimento: progressioni fondamentali e a triangolo di base, progressioni a triangolo evolute, sostituzione, progressione laterale. a) riepilogo progressioni fondamentali (con due appoggi, con bilanciamento, con spaccata, fondamentale sfalsata, accoppiamento dei piedi, sostituzione di base, Dulfers di base, passaggio misto); b) progressione a triangolo di base (con bilanciamento); c) progressione a triangolo a vertice fisso; d) progressione a triangolo con bilanciamento interno ed esterno; e) sostituzione mista; f) passaggio misto; g) oscillazione ad arco; h) la progressione laterale e laterale alternata; i) i lanci e le oscillazioni; j) le fessure; k) esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno semplice (diff. max 5c, inizialmente in top-rope e successivamente da capocordata); l) individuazione e correzione degli errori in arrampicata.

Area 2) Materiali e tecniche di assicurazione, autoassicurazione ed autosoccorso della cordata

2.1) Tecniche di assicurazione ed autoassicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata su monotiri (diff. compatibile con i livelli arrampicatori dell'allievo). Nodi. Calata da una sosta con anello chiuso e ritirata da una via. La corda doppia e le sue problematiche. a) tecniche di assicurazione sui monotiri ed utilizzo corretto di "freni" e "bloccanti"; b) nodi: nodo barcaiolo e nodo mezzo barcaiolo, nodo otto infilato, nodo bulino infilato o doppio, nodo fettuccia, nodo inglese doppio, asola inglobata, nodo galleggiante doppio, nodo Machard bidirezionale; c) cordini: caratteristiche ed utilizzo corretto dei cordini (nylon, kevlar, dyneema); d) tecniche di progressione da primo di cordata; e) calata da una sosta con anello chiuso e relative esercitazioni; f) ritirata da una via e relative esercitazioni; g) prove di assicurazione e di volo controllato; h) la corda doppia: gestione e problematiche; i) tecniche di risalita e ridiscesa su corda.

2.2) Caratteristiche ed utilizzo dei materiali per l'attrezzatura di un itinerario di falesia (chiodi ad espansione, fix, tasselli resinati, catene, moschettoni da calata, maglie rapide), come pure dei chiodi normali e delle protezioni veloci quali nut e friend.

2.3) Tecniche di progressione su itinerari di falesia a più tiri con corda intera, mezze corde e corde gemellari: a) concetto di sosta, realizzazione di una sosta in arrampicata su due/tre protezioni fisse; b) uso della corda, dei cordini e dei moschettoni e relative problematiche; c) autoassicurazione ed assicurazione ad una sosta; d) le tecniche di assicurazione al I di cordata con mezzo barcaiolo (classica e bilanciata) e le tecniche di assicurazione in vita con piastrina Sticht o secchiello e loro problematiche; e) modalità di progressione del primo di cordata sugli itinerari a più tiri con corda singola, mezze corde e corde gemellari e protezione della sosta alla partenza; f) preventiva esecuzione individuale a terra, da parte di ogni allievo, delle manovre indicate.

2.4) L'autosoccorso della cordata (esecuzione individuale di ogni allievo delle manovre indicate, con la guida dell'istruttore): a) paranco mezzo Poldo con spezzone ausiliario; b) bilancino con raggiungimento della sosta, calata con ferito in braccio e raggiungimento della sosta.

Area 3) Metodologia e tecniche dell'allenamento

Gli strumenti dell'allenamento in arrampicata (incontro tecnico-pratico da sviluppare in almeno due momenti didattici, presso una palestra indoor di arrampicata o presso una qualsiasi palestra, purché sia presente almeno un pannello): a) l'utilizzo del pannello (esempi di esercizi al pannello per il potenziamento delle varie qualità di forza e resistenza); b) l'utilizzo della parete indoor (esemplificazioni come al punto precedente - vedi spiegazioni in contenuti corso AL1); c) il trave (cenni); d) il pan Gullich (cenni); e) la pesistica (cenni); il boulder (cenni).

**ESEMPIO PROGRAMMA USCITE PRATICHE DI UN CORSO AL2
(numero minimo da svolgere: 6 giornate)****1. Uscita in palestra indoor (1 giornata)**

Riepilogo progressioni fondamentali e a triangolo di base.

Metodologie e tecniche di allenamento

Esercizi ed esempi di utilizzo di strumenti d'allenamento in arrampicata.

2. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Riepilogo progressioni fondamentali e a triangolo di base.

Tecniche di assicurazione su monotiri ed utilizzo corretto di freni e bloccanti.

Tecniche di progressione da primo di cordata.

3. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Progressione a triangolo fisso

Progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno

Progressione laterale e laterale alternata.

Tecniche di progressione da primo di cordata.

4. Uscita in area boulder (1 giornata)

Terminologia fondamentale.

Materiali.

Le regole.

La sicurezza.

5. Uscita in falesia (monotiri - 1 giornata)

Manovre di autosoccorso

Tecniche di progressione da primo di cordata.

Caratteristiche ed utilizzo dei materiali per l'attrezzatura di un itinerario di falesia.

6. Uscita in falesia (vie più tiri - 1 giornata)

Progressione su itinerari di falesia a più tiri da primo di cordata.

Tecniche di assicurazione al primo e al secondo di cordata.

Discesa in corda doppia e sue problematiche.

CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO PROPEDEUTICO – SFSE1

oppure

CORSO DI SCI ESCURSIONISMO PROPEDEUTICO – SFSE1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SFSE1 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 sciescursionismo. 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 delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci di fondo escursionismo oppure l'attività di sciescursionismo. 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. Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale.

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

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso SFSE1 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 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 SFSE1 è affidata a: INSFE, ISFE.

OBIETTIVI GENERALI

- b) Apprendere le tecniche sciistiche base di salita e di discesa
- c) Prendere conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- d) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Controllare il materiale individuale e conoscere la dotazione di gruppo.
- 2) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento della gita (es. sci, attacchi, bastoncini, pelli, scioline).
- 3) Saper scegliere l'equipaggiamento idoneo in base al tipo di gita.
- 4) Ricordare in gita la dotazione di gruppo.
- 5) Prendere conoscenza dell'alimentazione nella pratica dello sciescursionismo e dell'importanza dell'allenamento fisico inteso come un aspetto della sicurezza.
- 6) Essere in grado di attuare la tecnica di progressione di base in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista eseguendo i seguenti esercizi: passo camminato e alternato di base sia in piano che in salita, scivolata spinta elementare, cambio di direzione, dietro-front, scaletta laterale e spina di pesce, discesa elementare, discesa con frenata, spazzaneve centrale e curve a spazzaneve, raspa.
- 7) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro, l'uso di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 8) Acquisire una prima conoscenza di alcuni aspetti significativi del bollettino (scala del pericolo di valanghe, situazione meteorologica e le condizioni previste, quantità di neve fresca).
- 9) Conoscere il tipo di neve di superficie e in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso. Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga.
- 10) All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni aspetti dell'ambiente circostante: condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura), altezza della neve fresca, esposizione del versante, numero delle persone e presenza di esperti.

- 11) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga; sapere cosa è la ricerca vista – udito, un sondaggio e uno scavo; apprendere ai fini della cultura della sicurezza la funzione di ARTVA, pala e sonda.
- 12) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno: numero telefonico del soccorso (es. 118), che cosa comunicare (luogo, tipo di incidente, ...), conoscere i segnali internazionali di soccorso.
- 13) Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI.
- 14) Conoscere i principi di tutela dell'ambiente montano e gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica sciescursionistica.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso SFSE1 consente agli allievi di svolgere un'attività elementare di sci fondo escursionismo o di sciescursionismo in ambiente di montagna invernale sia su pista che su fuori pista.

Ad ogni uscita vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare per la progressione in salita e discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone. I percorsi si svolgono lunghi itinerari di bassa difficoltà caratterizzati da dislivello limitato e da una inclinazione inferiore ai 25 gradi.

La prima causa di incidenti in montagna è la perdita di orientamento perciò, per aumentare la prevenzione è opportuno che la preparazione in tema di cartografia e orientamento sia conosciuta almeno nei suoi aspetti essenziali.

Allo scopo di sensibilizzare sulla cultura della sicurezza si invita a trattare teoricamente nel corso, oltre che i temi legati alla neve e le valanghe, anche illustrare le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e le modalità di ricerca tramite vista – udito, l'impiego base dell'ARTVA, l'individuazione del sepolto mediante la sonda e i tempi richiesti per il disseppellimento. E' lasciata facoltà delle scuole di effettuare una prova pratica di ricerca di un travolto mediante ARTVA digitale.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE (numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento, alimentazione, allenamento, Sciolinatura.
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. Elementi di primo soccorso. Chiamata di emergenza.
6. Statuto e organizzazione del CAI – livello 1.
7. Principi generali di tutela dell'ambiente montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bidecalogo, ...), comportamento nell'attività sci escursionistica.
8. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE (numero minimo da svolgere: 6 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
Controllo individuale equipaggiamento
3. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Cartografia ed orientamento
4. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Cartografia ed orientamento
5. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Osservazione dell'ambiente circostante ed individuazione dell'itinerario scelto
6. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Osservazione dell'ambiente circostante ed individuazione dell'itinerario scelto

CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO AVANZATO - (SFE2)

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SFE2 è un corso di livello avanzato rivolto a coloro che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di abilità sciistiche equivalenti; i partecipanti conoscono già l'ambiente della montagna invernale. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci fondo escursionismo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà e di lunghezza contenuta, sia su pista battuta per approfondire le tecniche, sia su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli alpini, su pendii aventi inclinazione non superiore a 25 gradi. Si trattano anche temi orientati alla frequentazione dell'ambiente di fuori pista sia per migliorare le capacità di orientamento sia per favorire la cultura della sicurezza: cartine topografiche con bussola e altimetro, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, dimostrazione di autosoccorso con ARTVA.

L'attrezzatura da usare è quella da fondo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso SFE2 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 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: INSGE, ISFE

OBIETTIVI GENERALI

- e) Approfondire l'apprendimento delle tecniche sciistiche di salita e di discesa
- f) Prendere conoscenza di tutti gli aspetti di natura sci fondo escursionistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- g) Essere autonomo all'interno di gruppi e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Controllare il materiale individuale e conoscere la dotazione di gruppo.
2. Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento della gita (Es. sci, attacchi, bastoncini, pelli, scioline)
3. Saper scegliere l'equipaggiamento idoneo individuale e di gruppo in base al tipo di gita.
4. Prendere conoscenza dell'alimentazione nella pratica dello sci fondo escursionismo e dell'importanza dell'allenamento fisico inteso come un aspetto della sicurezza
5. Essere in grado di attuare la tecnica di progressione in piano, in discesa ed in salita su pista e fuori pista: passo alternato e relativi adattamenti, passi in salita, cambi di direzione in movimento, passo di pattinaggio elementare, discesa diagonale, slittamento laterale, spazzaneve centrale e curve a spazzaneve, raspa.
6. Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro e l'uso di una bussola a fondo trasparente. Conoscere e il concetto di azimut e le basi dell'orientamento.
7. Disponendo della descrizione dell'itinerario, di carta topografica, bussola e sotto la guida dell'istruttore individuare la direzione di marcia tra due punti stabiliti
8. Trovandosi in un luogo noto A e disponendo di un azimut di un punto B rilevato sulla carta, sotto la guida dell'istruttore, saper individuare mediante la bussola la direzione di marcia sul terreno
9. Dall'ascolto del bollettino essere in grado di comprendere: il grado di pericolo, la situazione meteorologica e le condizioni previste, la quantità di neve fresca, i luoghi dove il grado di pericolo è maggiore
10. Conoscere il tipo di neve di superficie e conoscere in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso. Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga
11. All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni aspetti dell'ambiente circostante: condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura), altezza della neve fresca, esposizione e inclinazione del terreno, numero delle persone e presenza di esperti

12. Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e avere una idea dei luoghi di più probabile seppellimento; conoscere la ricerca vista – udito e apprendere ai fini della cultura della sicurezza la funzione di ARTVA, pala e sonda
13. Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno: numero telefonico del soccorso (es. 118), che cosa comunicare (luogo, tipo di incidente,..), conoscere i segnali internazionali di soccorso
14. Sapere come comportarsi in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare
15. Conoscere gli aspetti generali della storia dello sci di fondo e dello sciscursionismo.
16. Conoscere aspetti di flora e fauna alpina e i principi di tutela del territorio montano

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso consente agli allievi di svolgere l'attività di sci fondo escursionismo in ambiente di montagna invernale sia su pista che su fuori pista.

Ad ogni uscita vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare per la progressione in salita e discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone. I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà e di lunghezza contenuta, sia su pista battuta sia su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli alpini, su pendii aventi inclinazione non superiore a 25 gradi.

La prima causa di incidenti in montagna è la perdita di orientamento perciò, per aumentare la prevenzione è opportuno che gli aspetti essenziali di cartografia e orientamento siano conosciuti.

Allo scopo di sensibilizzare sulla cultura della sicurezza si invita a trattare teoricamente nel corso, oltre che i temi legati alla neve e le valanghe, anche le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e le modalità di ricerca tramite vista – udito, l'impiego base dell'ARTVA, l'individuazione del sepolto mediante la sonda e i tempi richiesti per il disseppellimento. Si chiede di effettuare una prova pratica di ricerca di un travolto mediante ARTVA digitale, di impiegare la sonda per individuare il sepolto e di effettuare lo scavo con la pala.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE (numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

13) Presentazione. Materiali ed equipaggiamento. Alimentazione e allenamento. Sciolinatura

14) Cartografia e orientamento.

15) Neve e Valanghe. Autosoccorso

16) Autosoccorso a travolti da valanga: organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA, impiego della sonda e della pala.

17) Preparazione e condotta della gita

18) Conoscere gli aspetti generali della storia dello sci di fondo e dello sciscursionismo.

19) Conoscere aspetti di flora e fauna alpina e i principi di tutela del territorio montano

20) Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

Note: Tutti gli argomenti sopra elencati dovrebbero essere sviluppati; alcuni di essi possono essere accorpati e svolti nella stessa lezione.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE (numero minimo da svolgere: 6 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
Cartografia ed orientamento
- 3) Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Osservazione dell'ambiente circostante ed individuazione dell'itinerario scelto
- 4) Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Osservazione dell'ambiente circostante ed individuazione dell'itinerario scelto
- 5) Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Ricerca di un travolto da valanga.
- 6) Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, sia su pista che fuori pista
Preparazione e condotta di gita

CORSO DI SCIESCursionISMO AVANZATO - SE2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SE2 è un corso di livello avanzato rivolto a coloro che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di abilità sciistiche equivalenti; i partecipanti conoscono già l'ambiente della montagna invernale. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sciescursionismo su itinerari di media difficoltà privilegiando la lunghezza al dislivello. I percorsi si svolgono lungo strade forestali e mulattiere che si snodano tra boschi e pascoli alpini ed anche su terreno aperto che presenta una inclinazione non superiore a 25°. Si trattano anche temi orientati alla frequentazione dell'ambiente di fuori pista: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA. Il materiale da autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) è obbligatorio e verrà consegnato dalla Scuola. L'attrezzatura da usare è quella da sciescursionismo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 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 è affidata a: INSFE, ISFE.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Verificare le abilità sciatorie iniziali e migliorare le tecniche sciistiche necessarie per affrontare i percorsi sciescursionistici
- b) Prendere conoscenza di tutti gli aspetti di natura sciescursionistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- c) Essere autonomo all'interno di gruppi e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Controllare il materiale individuale e conoscere la dotazione di gruppo.
- 2) Saper scegliere l'equipaggiamento idoneo individuale e di gruppo in base al tipo di gita.
- 3) Conoscere il tipo di alimentazione più idonea e l'importanza dell'allenamento fisico.
- 4) Essere in grado di attuare la tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa su fuori pista: cambio di direzione, dietro-front, discesa diagonale, slittamento laterale, spazzaneve, parallelo con apertura, curve in assorbimento, telemark, raspa; adattamento della tecnica di pista nel fuori pista.
- 5) Saper interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro e l'uso di una bussola a fondo trasparente. Conoscere e il concetto di azimut e le basi dell'orientamento.
- 6) Disponendo della descrizione dell'itinerario, di carta topografica, bussola e sotto la guida dell'istruttore individuare la direzione di marcia tra due punti stabiliti.
- 7) Trovandosi in un luogo noto A e disponendo di un azimut di un punto B rilevato sulla carta, sotto la guida dell'istruttore, saper individuare mediante la bussola la direzione di marcia sul terreno.
- 8) Dall'ascolto del bollettino essere in grado di comprendere: il grado di pericolo, la situazione meteorologica e le condizioni previste, la quantità di neve fresca, i luoghi dove il grado di pericolo è maggiore.
- 9) Conoscere il tipo di neve di superficie e conoscere in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso. Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga.
- 10) All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni importanti fattori dell'ambiente circostante utili a valutare il rischio di valanghe: condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura), altezza della neve fresca, esposizione e inclinazione del terreno, numero delle persone e presenza di esperti.
- 11) Durante la gita, con l'aiuto di persone più esperte, saper individuare l'itinerario e riconoscere anche con l'impiego dei bastoncini i terreni aventi pendenza inferiore e superiore a 25°.

- 12) Su terreno aperto con pendenza inferiore ai 25° saper eseguire una traccia seguendo le norme elementari di sicurezza: preferire i costoni e i dossi alle vallette e alle depressioni, rimanere ad opportuna distanza dalle cornici ed aggirare gli accumuli da vento; essere in grado di effettuare una discesa evitando al massimo le cadute e avere la capacità di seguire una traccia facilmente percorribile.
- 13) Conoscere le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e avere una idea dei luoghi di più probabile seppellimento; conoscere la ricerca vista – udito e apprendere la funzione di ARTVA, pala e sonda.
- 14) Prima della partenza saper verificare il corretto funzionamento degli ARTVA in possesso ad ogni partecipante all'escursione; effettuare la ricerca di un travolto da valanga mediante ARTVA con impiego di sonda e pala.
- 15) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno: numero telefonico del soccorso (es. 118), che cosa comunicare (luogo, tipo di incidente, ...), conoscere i segnali internazionali di soccorso.
- 16) Sapere come comportarsi in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare.
- 17) Conoscere gli aspetti generali della storia dello sci di fondo e dello sciscursionismo.
- 18) Conoscere aspetti di flora e fauna alpina e i principi di tutela del territorio montano.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso consente agli allievi di svolgere l'attività di sciscursionismo in ambiente di montagna invernale sia su pista che su fuori pista.

Ad ogni uscita vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare per la progressione in salita e discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone. 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.

La prima causa di incidenti in montagna è la perdita di orientamento perciò, per aumentare la prevenzione è opportuno curare gli aspetti essenziali di cartografia e orientamento.

Nel corso, vanno trattati, oltre che i temi legati alla neve e le valanghe, anche le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e le modalità di ricerca tramite vista – udito, l'impiego base dell'ARTVA, l'individuazione del sepolto mediante la sonda e i tempi richiesti per il disseppellimento. Si chiede di effettuare una prova pratica di ricerca di un travolto mediante ARTVA digitale, di impiegare la sonda per individuare il sepolto e di effettuare lo scavo con la pala.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento. Alimentazione e allenamento.
2. Cartografia e orientamento. Preparazione della gita.
3. Neve e Valanghe. Bollettino nivometeo. Criteri di riduzione del rischio valanghe.
4. Autosoccorso a travolti da valanga: organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA: principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita. Impiego della sonda e della pala.
5. Conoscere gli aspetti generali della storia dello sci di fondo e dello sciscursionismo.
6. Conoscere aspetti di flora e fauna alpina e i principi di tutela del territorio montano.
7. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 6 giornate)

1. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Verifica della tecnica individuale

2. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Cartografia ed orientamento. Individuazione del percorso
3. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Esecuzione della traccia e della micro-traccia in base alle caratteristiche del terreno
4. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Valutazione dei fattori di rischio: tempo e neve, (altezza neve fresca e accumuli), terreno (esposizione ed inclinazione del pendio), caratteristiche dei partecipanti
5. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Ricerca di un travolto da valanga con ARTVA ed impiego della sonda e della pala.
6. Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa
Preparazione e condotta di gita. Ricerca di un travolto da valanga con ARTVA.

CORSO DI SCIALPINISMO BASE - SA1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SA1 è un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna ne estiva ne invernale, provengono dallo sci da pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

Possono partecipare al corso sia scialpinisti, sia sciescursionisti, sia allievi 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 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 7 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) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte che non si svolgono su ghiacciaio e che non richiedono attrezzatura alpinistica.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Controllare il materiale individuale e conoscere la dotazione di gruppo
 - a) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento della gita (es. sci, attacchi, rampanti, pelli, pala, sonda, ecc.)
 - b) Saper scegliere l'equipaggiamento idoneo in base al tipo di gita
 - c) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico della dotazione di gruppo
- 2) Prendere conoscenza dell'alimentazione nella pratica dello sci alpinismo e dell'importanza dell'allenamento fisico inteso come un aspetto della prevenzione.
- 3) Conoscere la scala del pericolo di valanghe, i concetti di:
 - a) distacco spontaneo e provocato
 - b) sovraccarico forte e debole
- 4) Comprendere alcuni aspetti significativi del bollettino nivometeorologico e ricavare alcune informazioni:
 - a) Il grado di pericolo
 - b) La situazione meteorologica e le condizioni previste
 - c) La quantità di neve fresca
 - d) I versanti dove il grado di pericolo è maggiore
- 5) All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni importanti fattori di rischio
 - a) Condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura)
 - b) Neve (altezza della neve fresca e accumuli da vento)
 - c) Segnali di allarme di forte pericolo (valanghe a lastroni recenti, distacchi a distanza, rumori "wooum" di assestamento)
 - d) Esposizione e inclinazione del terreno
 - e) Partecipanti (numero delle persone, presenza di esperti, capacità sciistica, eventuali persone in difficoltà)

- 6) Durante la gita, con l'aiuto di persone più esperte, saper individuare l'itinerario e da soli essere in grado di riconoscere il versante e misurare con i bastoncini se la pendenza è inferiore o superiore a 30°
- 7) Conoscere il tipo di neve di superficie e in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso (vari strati con caratteristiche diverse)
- 8) Conoscere le condizioni critiche che determinano una situazione di equilibrio precario del manto nevoso e i principali fattori che provocano il distacco di una valanga (inclinazione > 30°, presenza di neve con coesione che poggia su di un piano di slittamento, debole resistenza di base)
- 9) Conoscere come eseguire una traccia seguendo le norme elementari di sicurezza:
 - a) Preferire i costoni e i dossi alle vallette e alle depressioni
 - b) Rimanere ad opportuna distanza dalle cornici ed evitare i pendii al riparo dal vento
 - c) Dove è possibile evitare i pendii ripidi e aperti e ricercare dei punti idonei dove effettuare i cambi di direzione
 - d) In presenza di un manto nevoso di piccolo spessore e con dossi che presentano evidenti erosioni da vento evitare i canali carichi di neve
- 10) Essere in grado di attuare le tecniche di progressione individuale in salita con gli sci (uso di pelli e rampanti, curve ed inversioni) su terreno facile.
- 11) Essere in grado di attuare le tecniche di progressione individuale in discesa con gli sci (1° e 2° livello descritto sul manuale di Scialpinismo) su terreno facile fuori pista.
- 12) Essere in grado di effettuare una discesa controllata, nel rispetto delle norme di sicurezza, evitando al massimo le cadute e avere la capacità di seguire una traccia facilmente percorribile
- 13) Saper verificare il corretto funzionamento degli ARTVA (sia in ricezione che in trasmissione) utilizzati dal gruppo al momento della partenza.
- 14) Conoscere il funzionamento degli apparecchi ARTVA analogico e digitale ed effettuare prove di ricerca di un apparecchio sepolto con entrambi per conoscerne le rispettive peculiarità.
- 15) Essere in grado con il proprio apparecchio o con quello in dotazione di eseguire correttamente la procedura di ricerca di un travolto da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm entro 5 minuti (considerati al momento della localizzazione con la sonda)
- 16) Effettuare prove di sondaggio per conoscere la diversa risposta fornita dal terreno, da oggetti e da un corpo umano
- 17) Conoscere la procedura di disseppellimento del travolto (scavo, raggiungimento e apertura delle vie aeree)
- 18) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno e conoscere gli infortuni tipici dello sci alpinismo
 - a) Conoscere il numero telefonico del soccorso (es. 118)
 - b) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno (luogo, tipo di incidente, numero di coinvolti, ARTVA, ...)
 - c) Conoscere i segnali internazionali di soccorso
 - d) Conoscere gli accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero
 - e) Avere una idea dei problemi che comporta il caso di mancato intervento del soccorso alpino e la eventuale necessità del trasporto di un infortunato con barella di fortuna
 - f) Sapere come comportarsi in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare
- 19) Conoscere gli elementi essenziali di cartografia ed essere in grado, avvalendosi della carta e di bussola con goniometro, di stabilire una direzione di marcia tra due punti. Una volta sul terreno, disponendo di carta, altimetro, bussola e un azimut, raggiungere un punto stabilito
 - a) Sulla carta topografica conoscere e individuare: i punti cardinali, la scala numerica, il reticolo, la rappresentazione dei rilievi mediante le curve di livello, distanza planimetrica e dislivello, punti significativi (edifici, mulattiere, sentieri, cime, selle, zone rocciose, bosco, ...), avvallamenti e dossi, i pendii ripidi con pendenza superiore a 25°. Confrontare la cartografia con l'orografia e sul terreno individuare dei punti di riferimento significativi
 - b) Conoscere l'uso di un altimetro-barometro
 - c) Conoscere il funzionamento di una bussola semplice del tipo in plastica trasparente

- d) Individuare sulla carta topografica un determinato punto A e rilevare l'azimut di un punto B
 - e) Disponendo della descrizione dell'itinerario, di cartina, bussola con fondo trasparente e sotto la guida dell'istruttore conoscere il metodo per la compilazione di un tracciato di rotta
 - f) Trovandosi in un luogo noto A e disponendo di un azimut di un punto B rilevato sulla carta, saper individuare mediante la bussola la direzione di marcia sul terreno
 - g) Sul terreno, sotto la guida dell'istruttore, saper individuare sulla carta la propria posizione
- 20) Partecipare ad una azione dimostrativa di autosoccorso in valanga
- 21) Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI
- 22) Conoscere i principi di tutela dell'ambiente montano e gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica scialpinistica

SA1 – CONTENUTI

INDICAZIONI

Pur trattandosi di un corso di base, considerato il livello di preparazione dei partecipanti e la vastità degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Questo corso consente ai principianti di svolgere attività di natura scialpinistica in ambiente di montagna invernale sviluppando un metodo di riduzione del rischio valanghe nella scelta e nella condotta di gita. Non sono previste uscite su ghiacciaio e l'utilizzo di attrezzatura alpinistica. La ricerca con ARTVA va provata più volte e con apparecchi analogici e digitali (3 antenne). Ad ogni uscita vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare in discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone .

La prima causa di incidenti in montagna è la perdita di orientamento perciò, per aumentare la prevenzione è opportuno che nel campo dello sci alpinismo la preparazione in tema di cartografia e orientamento sia curata. Si possono prevedere alla fine di ogni lezione teorica 10-15 minuti da dedicare alla descrizione del percorso previsto nell'uscita successiva; inoltre all'inizio di ogni uscita pratica si deve illustrare il percorso agli allievi.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento ed illustrazione della tecnica di discesa
2. ARTVA (solo modalità d'uso utili per la gita): principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita
3. Ricerca con ARTVA - livello 1.
4. Cartografia e orientamento – livello 1.
5. Neve e valanghe (prima parte serie diapositive CAI-AINEVA e integrazioni dal manuale)-livello1
6. Preparazione di gita e condotta di gita (seconda parte serie diapositive CAI-AINEVA e integrazioni dal manuale).
7. Bollettino meteo – livello 1.
8. Preparazione fisica e alimentazione –livello 1.
9. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso – livello 1.
10. Statuto e organizzazione del CAI – livello 1.
11. principi generali di tutela dell'ambiente montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bidecalogo, ...), comportamento nell'attività scialpinistica
12. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 7 giornate)

1. Tecnica di discesa su pista e fuori pista - livello 1
2. Controllo individuale equipaggiamento in particolare: pelli, funzionamento dell'ARTVA
3. Tecnica di salita con sci - livello1
4. Esecuzione della traccia in salita e in discesa

5. Applicazione dei criteri di riduzione del rischio valanghe
6. Considerazione dei fattori di rischio (visibilità, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio, partecipanti) e osservazione del manto nevoso (probabili piani di slittamento)
7. Cartografia ed orientamento
8. Ricerca di un travolto con ARTVA, sonda e pala
9. Uso della sonda e prova di sondaggio singola e di gruppo
10. Partecipazione ad una operazione di autosoccorso in valanga

CORSO DI SCIALPINISMO AVANZATO - SA2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SA2 è un corso 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 scialpinistica. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di scialpinismo in ambiente di alta montagna e su ghiacciaio. Si effettua la progressione su terreni misti, creste, ghiacciai e vengono svolte semplici manovre di autosoccorso su terreno alpinistico. Particolare attenzione viene dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, preparazione e condotta di gita e autosoccorso con ARTVA. Oltre a scialpinisti possono partecipare al corso allievi 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 SA2 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 8 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 è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Partecipare a gite su ghiacciaio e/o che presentano tratti alpinistici di bassa difficoltà, organizzate da sci alpinisti più esperti.
- b) Saper effettuare in autonomia e sicurezza una gita facile (MS). La gita, scelta in un gruppo di itinerari consigliati, corredata da adeguate informazioni nivometeo dovrà essere infine ritenuta fattibile da sci alpinisti esperti.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Scegliere l'equipaggiamento individuale e collettivo adeguato al tipo di escursione.
- 2) Interpretare gli aspetti principali del bollettino nivometeo e ricavare informazioni per giudicare la fattibilità della gita.
 - a) Applicare lo schema di riduzione del rischio di valanghe (meteo e neve, terreno, partecipanti,)
 - b) Conoscere le caratteristiche della scala di pericolo
 - c) Ricavare la situazione meteorologica e le condizioni previste
 - d) Prendere nota del grado di pericolo
 - e) Ricavare la quantità di neve fresca
 - f) Prendere nota se c'è stata un'azione significativa del vento e i versanti dove sono più probabili gli accumuli
- 3) Prima e durante la gita essere in grado di fare osservazioni sui fattori di rischio (tempo, neve, terreno, partecipanti):
 - a) Tempo: visibilità, temperatura, vento
 - b) Neve: quantità di neve fresca, accumuli di neve ventata, segnali di allarme, cornici
 - c) Terreno: inclinazione, versante, prossimità di creste, vegetazione, pendio ripido posto sopra o sotto il percorso
 - d) Considerare chi partecipa alla gita: numero dei partecipanti, esperienza sci alpinistica, condizioni fisiche
- 4) Saper procedere, sia in salita che in discesa, in relazione alla neve e al terreno, nel massimo rispetto delle norme di sicurezza cioè evitare i pendii pericolosi o se si tratta di pendii sospetti adottare le distanze di alleggerimento e di sicurezza
 - a) Individuare i pendii ripidi (con pendenza superiore a 25°)

- b) Prestare particolare attenzione ai pendii ripidi localizzati in zone d'ombra e in prossimità di creste, ai canali con accumuli
- c) Adottare con la comitiva un adeguato comportamento (piccoli gruppi, distanze, soste, sciata in traccia, attraversamenti)
- 5) Conoscere i principali tipi di neve e le sue trasformazioni e saper individuare all'interno del manto nevoso, tramite la realizzazione di un profilo la presenza di eventuali piani di scivolamento e tramite la prova del blocco di slittamento rilevare il grado di rottura
- 6) Con gli sci saper scendere con sufficiente sicurezza su pendii ripidi (30°) applicando la tecnica sciistica in relazione al tipo di terreno e al tipo di neve in modo da evitare sovraccarichi inutili nelle zone ritenute più sospette
- 7) Essere in grado, avvalendosi della descrizione di una guida, di fare un tracciato di rotta di un percorso abbastanza articolato e di seguirlo sul terreno avendo a disposizione carta topografica, bussola e altimetro.
 - a) Mediante squadretta goniometrica (o bussola a fondo trasparente) misurare sulla carta topografica la pendenza e individuare sul tracciato i pendii con inclinazione superiore a 25°
 - b) Preparare un tracciato di rotta
 - c) Conoscere il metodo per raggiungere in mancanza di visibilità un meta stabilita con rotta per errore
 - d) Trovandosi in luogo noto individuare sulla carta un oggetto geografico visibile
 - e) Individuare il luogo in cui ci si trova
 - f) Mediante il rilevamento di due punti noti
 - g) Mediante il rilevamento di un punto noto e disponendo della quota fornita dall'altimetro
 - h) Seguire un tracciato di rotta preparato in precedenza in condizioni di visibilità
- 8) Prendere conoscenza della ricerca con ARTVA di due travolti da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm:
 - a) Mediante il metodo dei quadranti (ARTVA analogico)
 - b) Mediante ARTVA digitale
 - c) concludere la ricerca col sondaggio
- 9) Saper individuare col proprio ARTVA due travolti da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm. entro 12 minuti, con sondaggio finale
- 10) Partecipare ad una operazione di autosoccorso che prevede persone sepolte dotate di ARTVA e persone sepolte prive di ARTVA; una volta disseppellito l'infortunato, essere in grado, di liberargli le vie respiratorie, controllare le funzioni vitali e prestare un primo soccorso.
- 11) Costruire un bivacco di fortuna. E' facoltativo il pernottamento.
- 12) Conoscere le tecniche di base di progressione su roccia
 - a) Conoscere i principali nodi
 - b) Assicurazione con mezzo barcaiolo e barcaiolo
 - c) Collaborare alla realizzazione di soste su roccia utilizzando ancoraggi naturali e chiodi già presenti
 - d) Arrampicare su roccia su basse difficoltà da 2° di cordata (II passi di III) adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione
 - e) Scendere in corda doppia utilizzando una piastrina
 - f) Visione di messa in opera di corda fissa
- 13) Conoscere le tecniche di base di progressione su neve e terreno facile di misto
 - a) Progredire su neve con piccozza senza ramponi
 - b) Progredire su neve e tratti ghiacciati con piccozza e ramponi su pendio con pendenza non superiore a 45°
 - c) Adottare la tecnica di arresto in caso di scivolata su neve
 - d) Realizzare soste su neve mediante l'uso di una piccozza, di due piccozze o degli sci
 - e) Progredire in conserva su terreno facile (conserva corta) e su cresta (conserva media)
 - f) Formare una cordata composta da 2 e da 3 persone per attraversare un ghiacciaio
 - g) Collaborare al recupero di una persona caduta in un crepaccio mediante carrucola semplice con rinvio al compagno. Assistere al recupero con paranco mezzo Poldo
- 14) Conoscere la flora e fauna alpina, la storia economica e sociale dell'uomo in montagna, le problematiche ecologiche della montagna: parchi, turismo, energia, attività primarie

15) Conoscere gli aspetti generali della storia dello scialpinismo.

SA2 - CONTENUTI

INDICAZIONI

In questo corso l'allievo, oltre a svolgere attività scialpinistica in alta montagna e a sviluppare tematiche poco sperimentate durante il corso SA1, fa esperienza anche delle progressioni fondamentali su ghiaccio e roccia. Vengono trattate le tecniche scialpinistiche anche su ghiacciaio. Si approfondisce il metodo di riduzione del rischio valanghe e le strategie di ricerca di un travolto da valanga.

ARGOMENTI PER LE LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento. Manutenzione attrezzatura.
2. Tecnica di discesa - livello 2.
3. ARTVA livello 2: ricerca multipla di travolti da valanga.
4. Cartografia ed orientamento - livello 2.
5. Neve e valanghe - livello 2: gradiente, metamorfismi, condizioni critiche, fattori del distacco; metodi di esame del manto nevoso
6. Preparazione e condotta di gita - livello 2.
7. Meteorologia e interpretazione del bollettino nivo-meteo - livello 2.
8. Primo soccorso - livello 2.
9. Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche.
10. Catena di assicurazione - livello 1.
11. Geomorfologia e ambiente glaciale - livello 1.
12. Storia dello scialpinismo.
13. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LE LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 8 giornate)

Il numero delle uscite pratiche non deve essere inferiore a 8 giornate equivalenti. Durante le uscite, oltre a trattare gli argomenti principali di seguito elencati, vengono approfondite le tematiche già considerate nel corso SA1: tecniche di salita e di discesa, topografia ed orientamento, osservazione delle condizioni meteo, del manto nevoso, del terreno e dei partecipanti, rispetto delle norme di sicurezza in salita e in discesa, ricerca con ARTVA.

1. Tecnica di discesa su pista e fuori pista livello 2
2. Cartografia e orientamento; tracciato di rotta.
3. Nodi, collegamento della cordata nelle varie situazioni
4. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su terreno alpinistico
5. Progressione con ramponi e piccozza
6. Progressione su ghiacciaio con gli sci
7. Recupero da crepaccio su ghiacciaio
8. Valutazione stabilità del manto nevoso. Realizzazione di un bivacco di fortuna.
9. ARTVA: applicare i metodi di ricerca multipla
10. Partecipazione ad un autosoccorso.

CORSO DI SCIALPINISMO PERFEZIONAMENTO - SA3

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SA3 è un corso di livello specialistico rivolto a persone già in possesso di esperienza alpinistica e scialpinistica. I partecipanti hanno frequentato un corso SA2 oppure posseggono una esperienza equivalente e desiderano sviluppare la pratica scialpinistica dell'alta montagna con particolare riferimento alle tecniche alpinistiche. Il corso ha lo scopo di incrementare, in ragionevole sicurezza, il grado di autonomia su tutti i terreni: alta montagna, progressione su ghiaccio, roccia e terreno misto, percorsi scialpinistici anche di più giorni. Si effettua la progressione su terreni misti, creste, ghiacciai e si realizzano manovre di autosoccorso su terreno alpinistico. Particolare attenzione viene dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, preparazione e condotta di gita e autosoccorso con ARTVA. Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso SA3 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 8 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita, di natura esclusivamente sciistica o che non preveda l'uso della corda, 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 SA3 è affidata a: INSA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Saper organizzare ed effettuare in autonomia e ragionevole sicurezza una gita di media difficoltà (BSA) anche su ghiacciaio.
- b) Saper progredire su difficoltà alpinistiche di bassa difficoltà (II-III su roccia, PD su ghiaccio).
- c) Saper realizzare le principali manovre di autosoccorso su tutti i terreni.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Scegliere l'equipaggiamento individuale e collettivo adeguato al tipo di escursione.
- 2) Interpretare le indicazioni principali del bollettino nivometeo e ricavare informazioni per giudicare la fattibilità della gita:
 - a) Applicare lo schema di riduzione del rischio di valanghe (meteo e neve, terreno, partecipanti,)
 - b) Conoscere le caratteristiche della scala di pericolo
 - c) Ricavare la situazione meteorologica e le condizioni previste
 - d) Ricavare nota del grado di pericolo
 - e) Ricavare la quantità di neve fresca
 - f) Valutare se c'è stata un'azione significativa del vento e i versanti dove sono più probabili gli accumuli
- 3) Esercitarsi a valutare sul luogo, sia all'inizio che durante l'escursione, l'accordo o la differenza tra le informazioni in possesso e la situazione reale con lo scopo di giudicare la fattibilità della gita:
 - a) Tempo: visibilità, temperatura, vento
 - b) Neve: quantità di neve fresca, accumuli di neve ventata, segnali di allarme, cornici
 - c) Terreno: inclinazione, versante, prossimità di creste, vegetazione, pendio ripido posto sopra o sotto il percorso
 - d) Considerare chi partecipa alla gita: numero dei partecipanti, esperienza sci alpinistica, condizioni fisiche
- 4) Saper procedere, sia in salita che in discesa, in relazione alla neve e al terreno, nel massimo rispetto delle norme di sicurezza, analizzare la percorribilità del pendio ripido in presenza di 20-30 cm di neve recente o riportata da vento e adottare un comportamento adeguato:
 - a) Individuare i pendii ripidi (con pendenza superiore a 25°)
 - b) Valutare l'altezza critica di neve fresca e la sua coesione

- c) Prestare particolare attenzione ai pendii ripidi localizzati in zone d'ombra e in prossimità di creste, ai canali con accumuli
- d) Adottare con i compagni del gruppo un adeguato comportamento (distanze, soste, sciata in traccia, attraversamenti)
- 5) Valutare la stabilità del manto nevoso tramite la realizzazione di un profilo stratigrafico e la prova del blocco di slittamento e confrontare i risultati con gli elementi forniti dal bollettino
- 6) Conoscere la dinamica di alcuni incidenti da valanga per valutare sia la situazione del manto nevoso sia il comportamento dei partecipanti alla gita
- 7) Con gli sci saper scendere con sufficiente sicurezza su pendii ripidi (oltre 30°) applicando la tecnica sciistica in relazione al tipo di terreno e al tipo di neve in modo da evitare sovraccarichi inutili nelle zone ritenute più sospette ed essere in grado di eseguire una traccia ragionevolmente sicura.
- 8) Essere in grado, avvalendosi della descrizione di una guida, di fare un tracciato di rotta di un percorso abbastanza articolato e di seguirlo sul terreno avendo a disposizione carta topografica, bussola e altimetro
 - a) Mediante squadretta goniometrica (o bussola a fondo trasparente) misurare sulla carta topografica la pendenza e individuare sul tracciato i pendii con inclinazione superiore a 25°
 - b) Preparare un tracciato di rotta
 - c) Conoscere il metodo per raggiungere in mancanza di visibilità un meta stabilita con rotta per errore
- 9) Introduzione all'uso del GPS
- 10) Prendere conoscenza della ricerca con ARTVA di tre travolti da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm:
 - a) Mediante il metodo della microgreca (ARTVA analogico)
 - b) Mediante ARTVA digitale a 3 antenne
 - c) Concludere la ricerca con sondaggio e scavo
- 11) Saper individuare con il proprio ARTVA tre due travolti da valanga su un'area di 30 x 30 metri ad una profondità di 80 –100 cm entro 15 minuti
- 12) Prendere conoscenza della ricerca di un ARTVA in profondità (oltre 130 cm) mediante ARTVA digitale e concludere la ricerca con sondaggio e scavo.
- 13) Partecipare alla gestione di una operazione di autosoccorso che prevede persone sepolte dotate di ARTVA e persone sepolte prive di ARTVA
- 14) Una volta disseppepillito l'infortunato, con uno scavo corretto, essere in grado di liberargli le vie respiratorie, di valutare le funzioni vitali e prestare il primo soccorso
- 15) Prestare assistenza in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare, lesioni della colonna vertebrale, mal di montagna, stato di shock
- 16) Preparare mediante accoppiatori una barella di fortuna, sistemare l'infortunato in modo corretto sulla barella e provare il trasporto su terreno sciistico
- 17) Effettuare esperienze di autosufficienza in alta montagna prevedendo pernottamenti in rifugi non custoditi o in bivacco e l'uso della tenda
- 18) Praticare le tecniche di base di progressione su roccia:
 - a) Realizzare soste su roccia utilizzando chiodi e ancoraggi naturali
 - b) Attrezzare una corda fissa
 - c) Scendere in corda doppia con piastrina
 - d) Risalire una corda fissa con nodi autobloccanti
 - e) Conoscere le principali caratteristiche della catena di assicurazione e verificare lo sforzo necessario per sostenere la caduta del compagno
 - f) Effettuare una salita da 2° su roccia su basse difficoltà (III con passi di IV) adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione classica e ventrale
 - g) Calata con mezzo barcaiolo di un compagno
 - h) Realizzare un autosoccorso della cordata composta da due elementi con paranco mezzo Poldo
- 19) Praticare le tecniche di base di progressione su neve e terreno facile di misto
 - a) Praticare la progressione individuale base su ghiaccio con piccozza e ramponi
 - b) Realizzare degli ancoraggi su ghiaccio mediante l'uso del fungo, chiodi, sci

- c) Effettuare una salita da 2° su neve/ghiaccio su basse difficoltà (AD)
 - d) Realizzare le tecniche di assicurazione classica, classica bilanciata, ventrale e a spalla
 - e) Progredire in conserva su terreno facile (conserva corta) e su cresta, (conserva media)
 - f) Progredire con gli sci su ghiacciaio e legarsi in cordata (da 2 e da 3 persone)
 - g) Trattenuta e bloccaggio del compagno che cade nel crepaccio
 - h) Recuperare una persona caduta in un crepaccio mediante paranco con azione interna esterna
 - i) Recuperare una persona caduta in un crepaccio mediante paranco mezzo Poldo con piastrina
- 20) Progredire con gli sci su ghiacciaio e legarsi in cordata (2 o 3 elementi)
- 21) Conoscere la struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA
- 22) Apprendere i principi della cultura dell'alpinismo e della libera frequentazione della montagna

SA3 – CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso di perfezionamento è rivolto a chi ha già frequentato un corso di scialpinismo SA2 o possiede equivalenti capacità scialpinistiche ed esperienza alpinistica. Il corso ha lo scopo principale di formare degli sci alpinisti completi. La formazione deve avere lo scopo di approfondire la sicurezza e il grado di autonomia su tutti i terreni: alta montagna, progressione su ghiaccio, roccia e terreno misto, percorsi scialpinistici anche con permanenza in alta montagna di più giorni. Verranno approfondite le manovre di autosoccorso su roccia, ghiaccio/misto, ghiacciaio e su valanga.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Cartografia e orientamento con l'impiego del GPS.
2. Pronto soccorso e rianimazione.
3. Neve e valanghe - livello 3: analisi della stabilità del manto nevoso tramite profili stratigrafici e blocchi di slittamento.
4. Analisi di bollettini niveo-meteo.
5. ARTVA livello 3: ricerca 3 apparecchi con microgreca, ricerca di profondità, uso di ARTVA 3 antenne digitali.
6. Preparazione e condotta di gita - livello 3: analisi di incidenti.
7. Gestione di un autosoccorso in valanga.
8. Catena di assicurazione - livello 2.
9. Tecniche di assicurazione.
10. Tecniche di progressione in parete su ghiaccio e roccia.
11. Struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
12. Cultura dell'alpinismo e libera frequentazione della montagna.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 8 giornate)

Durante le uscite, oltre a trattare gli argomenti principali di seguito elencati, vengono approfondite le tematiche già considerate nei corsi di SA1 e SA2: tecniche di salita e di discesa, cartografia ed orientamento, osservazione delle condizioni meteo, del manto nevoso, del terreno e dei partecipanti, rispetto delle norme di sicurezza in salita e in discesa, ricerca con ARTVA, progressione in cordata su roccia e ghiaccio.

1. Tecnica di discesa in fuori pista (pendii oltre 30°)
2. Studio della stabilità del manto nevoso
3. Ricerca ARTVA: ricerca multipla e seppellimenti profondi
4. Gestione di autosoccorso in valanga
5. Progressione su roccia (salita su una parete con tiri di corda)
6. Progressione su ghiaccio (salita su una parete con tiri di corda)
7. Manovre di corda (corda doppia, corda fissa, risalita autonoma) e autosoccorso di una cordata in parete
8. Progressione con ramponi e piccozza su terreno misto
9. Progressione su ghiacciaio e recuperi da crepaccio.

Esempio programma uscite pratiche di un corso SA3

(numero minimo: 8 giornate)

1. **Uscita in ambiente invernale (1 giorno)**
Stratigrafia – Autosoccorso di gruppo
2. **Uscita in ambiente di ghiacciaio/alta montagna (3 giorni)**

Sci alpinismo su ghiacciaio - Manovre di autosoccorso su ghiacciaio

Autosoccorso su ghiacciaio - Ricerca ARTVA

3. **Uscita in ambiente di alta montagna con salita di ghiaccio/misto (2 giorni)**

Tecniche di base di ghiaccio - Uscita dedicata ad effettuare una salita di ghiaccio/misto e approfondire le manovre di autosoccorso su ghiacciaio

4. **Uscita in ambiente con salita di roccia (2 giorni)**

Tecniche di base su roccia - Salita di roccia - Manovre di autosoccorso su roccia

Modalità di articolazione del corso SA3 basato su moduli monotematici.

Le lezioni teoriche possono essere svolte nel corso della settimana oppure anche durante le uscite.

1^ parte: tecnica di discesa – neve, valanghe, autosoccorso, bollettino valanghe locale

La prima parte si articola in 2 giorni

- a) Dedicare una mezza giornata allo sci in pista e fuoripista sotto la guida di un maestro di sci e con attrezzatura da pista. Destinare quindi la seconda parte della giornata alla ricerca con ARTVA e alla gestione di un autosoccorso .
- b) Nella seconda giornata si può effettuare una breve uscita di sci alpinismo, in cui sviluppare l'osservazione dell'ambiente, effettuare prove per valutare la stabilità del manto nevoso e redigere una sorta di bollettino valanghe locale.

2^ parte: sci alpinismo

La seconda parte si articola in 2 –3 giorni:

Durante le uscite sarà dedicata una parte del tempo all'approfondimento teorico e pratico delle seguenti tecniche:

- scelta e preparazione di gita (da svolgersi prima dell'uscita)
- condotta durante la gita e valutazione della stabilità del manto nevoso
- topografia e orientamento
- ricerca ARTVA
- trasporto dell'infortunato
- costruzione di ricoveri di emergenza

3^parte: tecnica di roccia.

La terza parte si articola in 2 giorni:

Dedicare una giornata all'approfondimento delle tecniche di autoassicurazione e autosoccorso della cordata, organizzando un percorso con varie stazioni, ognuna dedicata allo svolgimento di un'attività didattica specifica:

- corde doppie
- risalita autonoma
- ancoraggi e posizionamento di una corda fissa
- autosoccorso della cordata mediante recuperi con paranco
- autosoccorso della cordata mediante calata con ferito

Nella seconda giornata si effettua una salita di roccia di media difficoltà per mettere in atto le tecniche di progressione della cordata.

4^ parte: tecnica di ghiaccio

La quarta parte si articola in 2 giorni:

Dedicare una giornata all'approfondimento delle tecniche di autoassicurazione e autosoccorso della cordata:

- progressione individuale con piccozza e ramponi
- ancoraggi su neve e ghiaccio

- corde doppie su fungo e attrezzi
- progressione della cordata su ghiacciaio
- recuperi da crepaccio

Nella seconda giornata si effettua una salita di ghiaccio di media difficoltà per mettere in atto le tecniche di progressione della cordata.

Note: il livello elevato del corso richiede una oculata scelta delle escursioni e del periodo migliore per poterle effettuare; esso esige inoltre un notevole impegno di partecipazione e di preparazione da parte degli istruttori, poiché dovranno aiutare gli allievi a raggiungere la miglior autonomia possibile e alla fine del corso saranno chiamati ad esprimere un parere sul loro possibile ingresso nell'organico della scuola.

CORSO DI SNOWBOARD ALPINISMO BASE - SBA1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SBA1 è un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di snowboard alpinismo. 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 sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di snowboard alpinismo su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: 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 8 lezioni teoriche e 7 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 di snowboard alpinismo con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte che non si svolgono su ghiacciaio e che non richiedono attrezzatura alpinistica.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Controllare il materiale individuale e conoscere la dotazione di gruppo:
 - a) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento della gita (snowboard, attacchi, attrezzi per la salita, pala, sonda ecc.)
 - b) Saper scegliere l'equipaggiamento idoneo in base al tipo di gita
 - c) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico della dotazione di gruppo
- 2) Prendere conoscenza dell'alimentazione nella pratica dello snowboard alpinismo e dell'importanza dell'allenamento fisico inteso come un aspetto della prevenzione.
- 3) Conoscere la scala del pericolo di valanghe, i concetti di:
 - a) Distacco spontaneo e provocato
 - b) Sovraccarico forte e debole
- 4) Comprendere alcuni aspetti significativi del bollettino nivometeorologico e ricavare alcune informazioni:
 - a) Il grado di pericolo
 - b) La situazione meteorologica e le condizioni previste
 - c) La quantità di neve fresca
 - d) I versanti dove il grado di pericolo è maggiore
- 5) All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni importanti fattori di rischio
 - a) Condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura)
 - b) Neve (altezza della neve fresca e accumuli da vento)
 - c) Segnali di allarme di forte pericolo (valanghe a lastroni recenti, distacchi a distanza, rumori "wooum" di assestamento)
 - d) Esposizione e inclinazione del terreno
 - e) Partecipanti (numero delle persone, presenza di esperti, capacità sciistica, eventuali persone in difficoltà)

- 6) Durante la gita, con l'aiuto di persone più esperte, saper individuare l'itinerario e da soli essere in grado di riconoscere il versante e misurare con i bastoncini se la pendenza è inferiore o superiore a 25°
- 7) Conoscere il tipo di neve di superficie e in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso (vari strati con caratteristiche diverse)
- 8) Conoscere le condizioni critiche che determinano una situazione di equilibrio precario del manto nevoso e i principali fattori che provocano il distacco di una valanga (inclinazione >30°, presenza di neve con coesione che poggia su di un piano di slittamento, debole resistenza di base)
- 9) Conoscere come eseguire una traccia seguendo le norme elementari di sicurezza:
 - a) Preferire i costoni e i dossi alle vallette e alle depressioni
 - b) Rimanere ad opportuna distanza dalle cornici ed evitare i pendii al riparo dal vento
 - c) Dove è possibile evitare i pendii ripidi e aperti e ricercare dei punti idonei dove effettuare i cambi di direzione
 - d) In presenza di un manto nevoso di piccolo spessore e con dossi che presentano evidenti erosioni da vento evitare i canali carichi di neve
- 10) Essere in grado di attuare le tecniche di progressione individuale in salita in base agli attrezzi impiegati (racchette da neve, splitboard, sciatti, con uso di pelli e rampanti,) su terreno facile.
- 11) Essere in grado di attuare le tecniche di progressione individuale in discesa con lo snowboard su terreno facile fuori pista.
- 12) Essere in grado di effettuare una discesa controllata, nel rispetto delle norme di sicurezza, evitando al massimo le cadute e avere la capacità di seguire una traccia facilmente percorribile
- 13) Saper verificare il corretto funzionamento degli ARTVA (sia in ricezione che in trasmissione) utilizzati dal gruppo al momento della partenza.
- 14) Conoscere il funzionamento degli apparecchi ARTVA analogico e digitale ed effettuare prove di ricerca di un apparecchio sepolto con entrambi per conoscerne le rispettive peculiarità.
- 15) Essere in grado con il proprio apparecchio o con quello in dotazione di eseguire correttamente la procedura di ricerca di un travolto da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm entro 5 minuti (considerati al momento della localizzazione con la sonda)
- 16) Effettuare prove di sondaggio per conoscere la diversa risposta fornita dal terreno, da oggetti e da un corpo umano
- 17) Conoscere la procedura di disseppellimento del travolto (scavo, raggiungimento e apertura delle vie aeree)
- 18) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno e conoscere gli infortuni tipici dello snowboard alpinismo
 - a) Conoscere il numero telefonico del soccorso (es. 118)
 - b) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno (luogo, tipo di incidente, numero di coinvolti, ARTVA, ...)
 - c) Conoscere i segnali internazionali di soccorso
 - d) Conoscere gli accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero
 - e) Avere una idea dei problemi che comporta il caso di mancato intervento del soccorso alpino e la eventuale necessità del trasporto di un infortunato con barella di fortuna
 - f) Sapere come comportarsi in modo da non aggravare le condizioni dell'infortunato nei seguenti casi: ferite, contusioni, distorsioni, lussazione, fratture, lesioni dovute al freddo, lesioni da irradiazione solare
- 19) Conoscere gli elementi essenziali di cartografia ed essere in grado, avvalendosi della carta e di bussola con goniometro, di stabilire una direzione di marcia tra due punti. Una volta sul terreno, disponendo di carta, altimetro, bussola e un azimut, raggiungere un punto stabilito
 - a) Sulla carta topografica conoscere e individuare: i punti cardinali, la scala numerica, il reticolo, la rappresentazione dei rilievi mediante le curve di livello, distanza planimetrica e dislivello, punti significativi (edifici, mulattiere, sentieri, cime, selle, zone rocciose, bosco, ...), avvallamenti e dossi, i pendii ripidi con pendenza superiore a 25° Confrontare la cartografia con l'orografia e sul terreno individuare dei punti di riferimento significativi
 - b) Conoscere l'uso di un altimetro-barometro
 - c) Conoscere il funzionamento di una bussola semplice del tipo in plastica trasparente

- d) Individuare sulla carta topografica un determinato punto A e rilevare l'azimut di un punto B
 - e) Disponendo della descrizione dell'itinerario, di cartina, bussola con fondo trasparente e sotto la guida dell'istruttore conoscere il metodo per la compilazione di un tracciato di rotta
 - f) Trovandosi in un luogo noto A e disponendo di un azimut di un punto B rilevato sulla carta, saper individuare mediante la bussola la direzione di marcia sul terreno. Sul terreno, sotto la guida dell'istruttore, saper individuare sulla carta la propria posizione
- 20) Partecipare ad una azione dimostrativa di autosoccorso in valanga
- 21) Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI
- 22) Conoscere i principi di tutela dell'ambiente montano e gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica di snowboard alpinismo.

SBA1 – CONTENUTI

INDICAZIONI

Pur trattandosi di un corso di base, considerato il livello di preparazione dei partecipanti e la vastità degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Questo corso consente ai principianti di svolgere attività di snowboard alpinismo in ambiente di montagna invernale sviluppando un metodo di riduzione del rischio valanghe nella scelta e nella condotta di gita.

Non sono previste uscite su ghiacciaio e l'utilizzo di attrezzatura alpinistica.

La ricerca con ARTVA va provata più volte e con apparecchi analogici e digitali (3 antenne).

Ad ogni uscita vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare in discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone .

La prima causa di incidenti in montagna è la perdita di orientamento perciò, per aumentare la prevenzione è opportuno che nel campo dello snowboard alpinismo la preparazione in tema di cartografia e orientamento sia curata. Si possono prevedere alla fine di ogni lezione teorica 10-15 minuti da dedicare alla descrizione del percorso previsto nell'uscita successiva; inoltre all'inizio di ogni uscita pratica si deve illustrare il percorso agli allievi.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento ed illustrazione della tecnica di discesa.
2. ARTVA (solo modalità d'uso utili per la gita): principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita.
3. Ricerca con ARTVA – livello 1.
4. Cartografia e orientamento-livello1.
5. Neve e valanghe (prima parte serie diapositive CAI-AINEVA e integrazioni dal manuale) - livello1.
6. Preparazione di gita e condotta di gita (seconda parte serie diapositive CAI-AINEVA e integrazioni dal manuale).
7. Bollettino meteo – livello 1.
8. Preparazione fisica e alimentazione – livello 1.
9. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso – livello 1.
10. Statuto e organizzazione del CAI – livello 1.
11. Principi generali di tutela dell'ambiente montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bidecalogo, ...), comportamento nell'attività di snowboard alpinismo.
12. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 7 giornate)

1. Tecnica di discesa su pista e fuori pista - livello 1.
2. Controllo individuale equipaggiamento in particolare: funzionamento dell'ARTVA, attrezzatura per la salita.
3. Tecnica di salita con sci – livello 1.

4. Esecuzione della traccia in salita e in discesa.
5. Applicazione dei criteri di riduzione del rischio valanghe.
6. Considerazione dei fattori di rischio (visibilità, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio, partecipanti) e osservazione del manto nevoso (probabili piani di slittamento).
7. Cartografia ed orientamento.
8. Ricerca di un travolto con ARTVA, sonda e pala.
9. Uso della sonda e prova di sondaggio singola e di gruppo.
10. Partecipazione ad una operazione di autosoccorso in valanga.

CORSO DI SNOWBOARD ALPINISMO AVANZATO - SBA2

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso SBA2 è un corso di livello avanzato rivolto a persone già in possesso di un minimo di esperienza di snowboard alpinismo. I partecipanti hanno frequentato un corso SBA1 o SA1 oppure posseggono una esperienza equivalente e desiderano approfondire la conoscenza dell'alta montagna attraverso l'attività di snowboard alpinismo. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di snowboard alpinismo in ambiente di alta montagna e su ghiacciaio. Si effettua la progressione su terreni misti, creste, ghiacciai e vengono svolte semplici manovre di autosoccorso su terreno alpinistico. Particolare attenzione viene dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, preparazione e condotta di gita e autosoccorso con ARTVA.

Oltre che ad allievi che utilizzano per la salita le racchette da neve e per la discesa la tavola da snowboard, possono partecipare anche scialpinisti; in tali casi saranno organizzate all'interno del corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso SBA2 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 8 giornate di uscite pratiche.

In ciascuna uscita su terreno di snowboard alpinismo 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 è affidata a: INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Partecipare a gite su ghiacciaio e/o che presentano tratti alpinistici di bassa difficoltà, organizzate da sci alpinisti più esperti.
- b) Saper effettuare in autonomia e sicurezza una gita facile (MS). La gita, scelta in un gruppo di itinerari consigliati, corredata da adeguate informazioni nivometeo dovrà essere infine ritenuta fattibile da sci alpinisti esperti.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Scegliere l'equipaggiamento individuale e collettivo adeguato al tipo di escursione.
2. Interpretare gli aspetti principali del bollettino nivometeo e ricavare informazioni per giudicare la fattibilità della gita.
 - a) Applicare lo schema di riduzione del rischio di valanghe (meteo e neve, terreno, partecipanti,)
 - b) Conoscere le caratteristiche della scala di pericolo
 - c) Ricavare la situazione meteorologica e le condizioni previste
 - d) Prendere nota del grado di pericolo
 - e) Ricavare la quantità di neve fresca
 - f) Prendere nota se c'è stata un'azione significativa del vento e i versanti dove sono più probabili gli accumuli
3. Prima e durante la gita essere in grado di fare osservazioni sui fattori di rischio (tempo, neve, terreno, partecipanti):
 - a) Tempo: visibilità, temperatura, vento
 - b) Neve: quantità di neve fresca, accumuli di neve ventata, segnali di allarme, cornici
 - c) Terreno: inclinazione, versante, prossimità di creste, vegetazione, pendio ripido posto sopra o sotto il percorso
 - d) Considerare chi partecipa alla gita: numero dei partecipanti, esperienza di snowboard alpinismo, condizioni fisiche
4. Saper procedere, sia in salita che in discesa, in relazione alla neve e al terreno, nel massimo rispetto delle norme di sicurezza cioè evitare i pendii pericolosi o se si tratta di pendii sospetti adottare le distanze di alleggerimento e di sicurezza
 - a) Individuare i pendii ripidi (con pendenza superiore a 25°)

- b) Prestare particolare attenzione ai pendii ripidi localizzati in zone d'ombra e in prossimità di creste, ai canali con accumuli
 - c) Adottare con la comitiva un adeguato comportamento (piccoli gruppi, distanze, soste, sciata in traccia, attraversamenti)
5. Conoscere i principali tipi di neve e le sue trasformazioni e saper individuare all'interno del manto nevoso, tramite la realizzazione di un profilo la presenza di eventuali piani di scivolamento e tramite la prova del blocco di slittamento rilevare il grado di rottura
6. Con lo snowboard saper scendere con sufficiente sicurezza su pendii ripidi (30°) applicando la tecnica di discesa più idonea in relazione al tipo di terreno e al tipo di neve in modo da evitare sovraccarichi inutili nelle zone ritenute più sospette
7. Essere in grado, avvalendosi della descrizione di una guida, di fare un tracciato di rotta di un percorso abbastanza articolato e di seguirlo sul terreno avendo a disposizione carta topografica, bussola e altimetro
- a) Mediante squadretta goniometrica (o bussola a fondo trasparente) misurare sulla carta topografica la pendenza e individuare sul tracciato i pendii con inclinazione superiore a 25°
 - b) Preparare un tracciato di rotta
 - c) Conoscere il metodo per raggiungere in mancanza di visibilità un meta stabilita con rotta per errore
 - d) Trovandosi in luogo noto individuare sulla carta un oggetto geografico visibile. Individuare il luogo in cui ci si trova
 - e) Mediante il rilevamento di due punti noti
 - f) Mediante il rilevamento di un punto noto e disponendo della quota fornita dall'altimetro
 - g) Seguire un tracciato di rotta preparato in precedenza in condizioni di visibilità
8. Prendere conoscenza della ricerca con ARTVA di due travolti da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm:
- a) Mediante il metodo dei quadranti (ARTVA analogico)
 - b) Mediante ARTVA digitale
 - c) Concludere la ricerca col sondaggio
9. Saper individuare col proprio ARTVA due travolti da valanga su un'area di 30 * 30 metri ad una profondità di 50 cm. entro 12 minuti, con sondaggio finale
10. Partecipare ad una operazione di autosoccorso che prevede persone sepolte dotate di ARTVA e persone sepolte prive di ARTVA; una volta disseppellito con uno scavo corretto l'infortunato, essere in grado, di liberargli le vie respiratorie, controllare le funzioni vitali e prestare un primo soccorso.
11. Costruire un bivacco di fortuna. E' facoltativo il pernottamento.
12. Conoscere le tecniche di base di progressione su roccia
- a) Conoscere i principali nodi
 - b) Assicurazione con mezzo barcaiolo e barcaiolo
 - c) Collaborare alla realizzazione di soste su roccia utilizzando ancoraggi naturali e chiodi già presenti
 - d) Arrampicare su roccia su basse difficoltà da 2° di cordata (II passi di III) adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione
 - e) Scendere in corda doppia utilizzando una piastrina
 - f) Visione di messa in opera di corda fissa
13. Conoscere le tecniche di base di progressione su neve e terreno facile di misto
- a) Progredire su neve con piccozza senza ramponi
 - b) Progredire su neve e tratti ghiacciati con piccozza e ramponi su pendio con pendenza non superiore a 45°
 - c) Adottare la tecnica di arresto in caso di scivolata su neve
 - d) Realizzare soste su neve mediante l'uso di una piccozza, di due piccozze o della tavola
 - e) Progredire in conserva su terreno facile (conserva corta) e su cresta (conserva media)
 - f) Formare una cordata composta da 2 e da 3 persone per attraversare un ghiacciaio
 - g) Collaborare al recupero di una persona caduta in un crepaccio mediante carrucola semplice con rinvio al compagno. Assistere al recupero con paranco mezzo Poldo
14. Conoscere la flora e fauna alpina, la storia economica e sociale dell'uomo in montagna, le problematiche ecologiche della montagna: parchi, turismo, energia, attività primarie

15. Conoscere gli aspetti generali della storia dello scialpinismo con riferimento all'evoluzione dello snowboard

SBA2 - CONTENUTI

INDICAZIONI

In questo corso l'allievo, oltre a svolgere attività di snowboard alpinismo in alta montagna e a sviluppare tematiche poco sperimentate durante il corso SBA1, fa esperienza anche delle progressioni fondamentali su ghiaccio e roccia. Vengono trattate le tecniche scialpinistiche anche su ghiacciaio. Si approfondisce il metodo di riduzione del rischio valanghe e le strategie di ricerca di un travolto da valanga.

ARGOMENTI PER LE LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 8 lezioni)

1. Presentazione. Materiali ed equipaggiamento. Manutenzione attrezzatura.
2. Tecnica di discesa
3. ARTVA livello 2: ricerca multipla di travolti da valanga.
4. Cartografia ed orientamento - livello 2.
5. Neve e valanghe - livello 2: gradiente, metamorfismi, condizioni critiche, fattori del distacco; metodi di esame del manto nevoso
6. Preparazione e condotta di gita - livello 2.
7. Meteorologia e interpretazione del bollettino nivo-meteo - livello 2.
8. Primo soccorso - livello 2.
9. Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche.
10. Catena di assicurazione - livello 1.
11. Geomorfologia e ambiente glaciale - livello 1.
12. Storia dello scialpinismo e sviluppo dello snowboard.
13. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

ARGOMENTI PER LE LEZIONI PRATICHE

(numero minimo da svolgere: 8 giornate)

Il numero delle uscite pratiche non deve essere inferiore a 8 giornate equivalenti. Durante le uscite, oltre a trattare gli argomenti principali di seguito elencati, vengono approfondite le tematiche già considerate nel corso SBA1: tecniche di salita e di discesa, topografia ed orientamento, osservazione delle condizioni meteo, del manto nevoso, del terreno e dei partecipanti, rispetto delle norme di sicurezza in salita e in discesa, ricerca con ARTVA.

1. Tecnica di discesa su pista e fuori pista
2. Cartografia e orientamento; tracciato di rotta
3. Nodi, collegamento della cordata nelle varie situazioni
4. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su terreno alpinistico
5. Progressione con ramponi e piccozza
6. Progressione su ghiacciaio con lo snowboard
7. Recupero da crepaccio su ghiacciaio
8. Valutazione stabilità del manto nevoso. Realizzazione di un bivacco di fortuna
9. ARTVA: applicare i metodi di ricerca multipla
10. Partecipazione ad un autosoccorso.

CORSO MONOTEMATICO SU VIE FERRATE - M-F1

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso monotematico MF1 insegna ed approfondisce la progressione su vie ferrate ed è rivolto a tutti coloro che provengono dall'escursionismo e che desiderano comprendere le tecniche basi dell' alpinismo per poter frequentare con maggiore esperienza dapprima percorsi attrezzati ma successivamente abbandonare le ferrate per dedicarsi al raggiungimento di mete remunerative senza l'ausilio di mezzi artificiali.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza la progressione su vie ferrate anche lunghe ed impegnative, caratterizzate da tratti esposti e che richiedano la necessità di arrampicare su roccia con difficoltà di I e II grado UIAA, a volte anche legati in cordata e con progressione in conserva. Lo scopo del corso non è tanto frequentare percorsi acrobatici e completamente attrezzati da scale, pioli e cavi bensì avviare i partecipanti alla pratica alpinistica e fornire loro le motivazioni per abbandonare in futuro le ferrate per dedicarsi alla salita di vie normali sprovviste di attrezzature fisse o di infissi metallici. Considerata la brevità del corso sono escluse le ferrate che possono richiedere l'impiego di piccozza e ramponi per superare brevi tratti innevati e/o ghiacciati non attrezzati; infatti per l'utilizzo di questo tipo di attrezzatura è necessario che gli allievi abbiano frequentato corsi di tipo A1 o AG1 o abbiano una esperienza equivalente. Durante il corso saranno inoltre realizzate semplici manovre di autosoccorso quali calate e recuperi nel caso si dovessero presentare delle emergenze durante l'escursione.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso MF1 è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e almeno 4 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 di 2/1.

La direzione di un corso MF1 può essere affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- c) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati che svolgono escursioni in montagna su vie ferrate lunghe e tecnicamente impegnative.
- d) Una volta ottenuta conferma della fattibilità da alpinisti più esperti, preparare e realizzare in autonomia e ragionevole sicurezza una escursione su via ferrata di difficoltà EEA – PD.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (casco, imbracatura, set per ferrata, cordini, e fettucce, moschettoni, discensore, corda).
- 2) Realizzare i principali nodi (otto infilato, guide, guide con frizione, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, Marchard, Prusik, nodo inglese doppio).
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente al set per ferrata e alla corda di cordata.
- 4) Percorrere in sicurezza vie ferrate con uso corretto del set di assicurazione.
- 5) Sapere scendere in corda doppia utilizzando un discensore o un freno formato da moschettoni.
- 6) Conoscere le tecniche base per arrampicare su roccia su media difficoltà (II e passaggi di III grado UIAA) da secondo di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione.
- 7) Collaborare alla realizzazione di soste di "tipo classico" su roccia utilizzando chiodi già presenti e ancoraggi naturali.
- 8) Effettuare l'assicurazione al 1° di cordata adottando le corrette tecniche di autoassicurazione e assicurazione con mezzo barcaiolo.
- 9) Utilizzare una corda fissa per l'attraversamento di tratti difficoltosi.
- 10) Sapere risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti.
- 11) Avere conoscenza delle tecniche per calare un compagno con mezzo barcaiolo e autobloccanti oppure, con l'aiuto di altri, avere conoscenza delle tecniche per il suo recupero in un luogo più sicuro mediante carrucola semplice con rinvio al compagno.
- 12) Avere conoscenza delle tecniche di progressione in conserva corta (2 e 3 persone) su tratti non attrezzati.

- 13) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro, l'uso di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 14) Conoscere i principali pericoli della montagna.
- 15) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e prendere coscienza sul modo di comportarsi per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 16) Rispettare l'ambiente alpino e conoscere aspetti di flora, fauna e geomorfologia.

MF1 - CONTENUTI

INDICAZIONI

La parte iniziale del corso può essere dedicata alla tecnica di arrampicata che viene considerata una tecnica di base per tutte le attività di natura alpinistica che si svolgono in montagna. In falesia è possibile apprendere le tecniche sull'uso delle mani e sul posizionamento dei piedi sulla roccia e le manovre di corda per la progressione in cordata.

LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 6)

Alcuni di questi argomenti possono essere raggruppati in una sola lezione.

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento.
2. Catena di assicurazione – livello "ferrate"
3. Cartografia e orientamento – livello 1.
4. Storia delle ferrate. Tecniche di progressione su via ferrata.
5. Pericoli in montagna. Valutazione delle difficoltà. Preparazione di una salita.
6. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso.
7. Conoscenza e salvaguardia dell'ambiente alpino. Aspetti di flora, fauna e geomorfologia.
8. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 4 giornate)

- 1. Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente di roccia (1 giorno)**
Tecnica di arrampicata su roccia. Autoassicurazione e assicurazione. Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: corde doppie e risalita della corda.
- 2. Uscita in montagna: via ferrata (1 giorno)**
Progressione su via ferrata. Cartografia e orientamento. Corde doppie.
- 3. Uscita in montagna: via ferrata (1 giorno)**
Progressione su via ferrata anche lunga e impegnativa. Recupero del compagno con carrucola semplice.
- 4. Uscita in montagna: via ferrata ambiente di media/alta montagna (1 giorno)**
Progressione su via ferrata anche lunga e impegnativa. Progressione in conserva della cordata su roccia. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione su tratti non attrezzati.

CORSO MONOTEMATICO DI ARRAMPICATA IN ARTIFICIALE SU ROCCIA - M-AR

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso monotematico M-AR insegna ed approfondisce le tecniche di progressione in arrampicata artificiale ed è rivolto a tutti coloro che hanno già nozioni di alpinismo ed arrampicata, come quelle impartite nei corsi AR1 e AL1 o comunque già in possesso di una discreta esperienza alpinistica.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni pratiche corredate da nozioni e lezioni teoriche, di:

- tecniche relative al superamento in arrampicata artificiale (uso di staffe) di tratti non superabili in arrampicata "libera", caratterizzati per esempio da grandi strapiombi e tetti;
- impiego, oltre ai chiodi classici con l'uso del martello, e al chiodo ad espansione, di materiali più recenti ("rurp", "copper-head", "sky-hook", ecc.);
- conduzione della cordata su vie di artificiale (manovre corda, recupero materiale, bivacchi, ...).

Nel corso si effettuano ascensioni in arrampicata libera che presentano dei tratti con difficoltà massime in artificiale di A1 ed A2.

Il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata in alcuni tratti di ascensione purché sussistano le condizioni di sicurezza descritte al punto 12 delle disposizioni generali.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso M-AR è articolato in almeno 3 lezioni teoriche e almeno 4 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 di 2/1.

La direzione di un corso M-AR è affidata a: INA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Avere le conoscenze per potere effettuare arrampicate in montagna su itinerari che presentano difficoltà in artificiale di A1 ed A2.
- b) Avere conoscenza delle tecniche relative all'impiego dei vari materiali usati nell'arrampicata artificiale.
- c) Sapere procedere in sicurezza su tratti strapiombanti e tetti.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere le principali caratteristiche della catena di assicurazione.
- 2) Conoscere le tecniche di assicurazione ed autoassicurazione su roccia.
- 3) Sapere predisporre soste con ancoraggi naturali ed artificiali (chiodi, nut, friend, ecc.).
- 4) Sapere eseguire con padronanza le tecniche di arrampicata relative al superamento di tratti strapiombanti e tetti.
- 5) Utilizzare i vari materiali classici e moderni utilizzati nella progressione in artificiale.
- 6) Avere conoscenza di manovre di corda utili alla progressione (pendoli, risalita corda fissa, recupero saccone).

CONTENUTI

INDICAZIONI

Si tratta di un corso introduttivo alle tecniche di arrampicata artificiale. In quanto tale, vanno scelti percorsi sicuri, esenti da pericoli oggettivi, già noti agli istruttori, in modo da evitare situazioni non previste. Considerando i tempi in generale molto più lunghi che non nel caso di arrampicata libera, si raccomanda anche la scelta di itinerari relativamente brevi e da dove sia possibile la ritirata in corda doppia.

LEZIONI TEORICHE

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento
2. Catena di assicurazione
3. Ripasso nodi, Manovre di corda
4. Storia dell'arrampicata in artificiale
5. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE (numero minimo da svolgere: 4 giornate)

1. **Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente (1 giorno)**
Soste ed ancoraggi su roccia. Tecnica di arrampicata in artificiale.
2. **Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente (1 giorno)**
Manovre di corda. Tecnica di arrampicata in artificiale.
3. **Uscita in ambiente (1 giorno)**
Manovre di corda. Tecnica di arrampicata in artificiale.
4. **Uscita in ambiente (1 giorno)**
Manovre di corda. Tecnica di arrampicata in artificiale.

CORSO MONOTEMATICO MANOVRE DI AUTOSOCCORSO - M-MA

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso monotematico M-MA insegna ed approfondisce le tecniche di soccorso ed autosoccorso di cordata sui diversi tipi di terreno (neve/ghiaccio e roccia) ed è rivolto a tutti coloro che hanno già nozioni di alpinismo, come ad esempio quelle impartite nei corsi A1, AG1, AR1, AL1, SA2, SBA2.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni pratiche corredate da nozioni e lezioni teoriche, delle tecniche principali per poter eseguire manovre di soccorso di alpinisti non presupponendo l'intervento del soccorso organizzato. I terreni contemplati sono quelli del ghiacciaio (recupero da crepaccio) e delle arrampicate in cordata su ghiaccio, roccia e misto (autosoccorso di cordata).

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso M-MA è articolato in almeno 2 lezioni teoriche e almeno 4 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 di 2/1.

La direzione di un corso M-MA è affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Avere conoscenza delle tecniche e manovre di soccorso ed autosoccorso di cordata sui diversi tipi di terreno (ghiacciaio, neve/ghiaccio, roccia)
- b) Sapere eseguire in sicurezza le principali manovre di calata e/o recupero di feriti

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere le principali caratteristiche della catena di assicurazione
- 2) Sapere eseguire con padronanza le manovre di soccorso ed autosoccorso di cordata su neve/ghiaccio:
 - Autoarresto
 - Predisposizione di soste ancoraggi naturali e con piccozze, corpi morti, fittoni, viti da ghiaccio
 - Predisposizione di corde fisse su terreno nevoso
 - Fasi della trattenuta di una caduta in crepaccio
 - Paranchi su ghiacciaio (Vanzo, paranco con rinvio al compagni, mezzo Poldo, mezzo Poldo con spezzone ausiliario)
- 3) Sapere eseguire con padronanza le manovre di soccorso ed autosoccorso di cordata su roccia:
 - Predisposizione di soste con ancoraggi naturali ed artificiali (chiodi, nut, friend)
 - Predisposizione di corde fisse su roccia
 - Corde doppie, corda doppia controllata dal basso
 - Risalita di corda fissa
 - Paranco semplice
 - Paranco mezzo Poldo, mezzo Poldo con spezzone ausiliario
 - Ricongiungimento di cordata in caso di volo del primo
 - Calata con bilancino
 - Calata con freno moschettone
- 4) Sapere allertare il Soccorso Alpino
- 5) Avere conoscenze base su tecniche di primo soccorso

CONTENUTI

INDICAZIONI

Il corso deve riassumere e dare uniformità metodologica alle manovre di soccorso ed autosoccorso di cordata su roccia e su neve/ghiaccio, cercando di far comprendere i meccanismi base comuni tra le varie tecniche e le motivazioni della scelta delle varie tecniche. E' ovvio che per la corretta applicazione delle tecniche, va approfondita anche la pratica della predisposizione di soste ed ancoraggi e riviste le conoscenze sulla catena dinamica di assicurazione ed i suoi elementi.

LEZIONI TEORICHE

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento.
2. Catena di assicurazione – livello 1.
3. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso.
4. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE (numero minimo da svolgere: 4 giornate)

1. **Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente (1 giorno)**
Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: corde doppie e risalita della corda; corda doppia controllata dal basso; corda fissa.
2. **Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente (1 giorno)**
Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: recupero del ferito (paranco semplice, mezzo Poldo, mezzo Poldo con spezzone ausiliario).
3. **Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente (1 giorno)**
Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: ricongiungimento cordata e calata con bilancino; ricongiungimento cordata nel caso di volo del primo; calata con freno moschettone.
4. **Uscita in ambiente neve/ghiaccio (1 giorno)**
Autoarresto; soste ed ancoraggi su neve/ghiaccio. Corde doppie su neve/ghiaccio. Trattenuta del compagno ed allestimento sosta. Paranco con rinvio al compagno. Paranco Vanzo.

CORSO MONOTEMATICO PREVENZIONE E AUTOSOCCORSO SU NEVE - M-PAN

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso monotematico M-PAN intende sensibilizzare e informare l'appassionato di montagna sul modo più corretto per frequentare l'ambiente alpino innevato e poter prevenire gli incidenti da valanga. Il corso è aperto a coloro che si muovono a piedi, con le racchette da neve, con gli sci e le pelli di foca, con lo snowboard ed ha l'obiettivo di far conoscere le caratteristiche principali del manto nevoso e far acquisire delle esperienze sulla preparazione e condotta di gita su terreno potenzialmente soggetto al pericolo di valanghe e divulgare la conoscenza dei metodi di autosoccorso compreso l'utilizzo dell'ARTVA.

Per diffondere ad un maggior numero di persone la cultura della prevenzione in ambiente innevato è possibile che le lezioni teoriche siano a partecipazione libera mentre per le uscite pratiche il numero degli allievi deve essere proporzionato al numero degli istruttori.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso M-PAN è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e almeno 3 giornate di uscite pratiche.

Al corso possono partecipare in qualità di istruttori sia tecnici operanti nello SVI sia istruttori INSFE, ISFE, INA e IA in possesso di specifica esperienza. Inoltre, a discrezione del direttore del corso, possono partecipare in qualità di istruttori anche accompagnatori titolati provenienti dall'escursionismo e dal settore giovanile adeguatamente preparati ed in possesso di esperienza.

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

La direzione di un corso M-PAN è affidata a: INSA, ISA, ISBA, INSFE, Titolato dello SVI.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Conoscere le caratteristiche e i limiti del materiale individuale (sci, pelli, tenuta delle racchette da neve,..).
- 2) Controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento della gita e ricordare in gita la dotazione di gruppo.
- 3) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro, l'uso di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 4) Acquisire una prima conoscenza di alcuni aspetti significativi del bollettino (scala del pericolo di valanghe, situazione meteorologica e le condizioni previste, quantità di neve fresca).
- 5) Conoscere il tipo di neve di superficie e in generale le trasformazioni che intervengono nel manto nevoso. Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga.
- 6) All'inizio e durante l'escursione sviluppare l'osservazione di alcuni aspetti dell'ambiente circostante: condizioni meteorologiche (visibilità, vento, temperatura), altezza della neve fresca, esposizione del versante, stima dell'inclinazione del pendio con i bastoncini, il numero delle persone partecipanti e la presenza di esperti.
- 7) Nel corso dell'escursione prendere conoscenza di quale è il percorso migliore ai fini della sicurezza e adottare i comportamenti più idonei nel caso simulato di attraversamento di un pendio ritenuto sospetto. Conoscere i concetti di itinerario, traccia e microtraccia.
- 8) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga; sapere cosa è la ricerca vista – udito, un sondaggio e uno scavo.
- 9) Conoscere il principio di funzionamento di un ARTVA. Prima della partenza saper verificare il corretto funzionamento degli ARTVA in possesso ad ogni partecipante all'escursione. Effettuare la ricerca di un travolto da valanga mediante ARTVA con impiego di sonda e pala.

- 10) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno: numero telefonico del soccorso (es. 118), che cosa comunicare (luogo, tipo di incidente, ...), conoscere i segnali internazionali di soccorso.

CONTENUTI

INDICAZIONI

Lo scopo del corso è soprattutto quello di sviluppare l'osservazione dell'ambiente da parte dei partecipanti e quindi individuare gli eventuali fattori di rischio valanghe e scegliere il percorso migliore ai fini della sicurezza. Pertanto in ciascuna uscita il percorso scelto dovrà avere un dislivello contenuto (300 – 400 m) ed essere adatto per svolgere osservazioni dell'ambiente e studio del manto nevoso. Il terreno scelto dovrà anche consentire di mettere in atto le norme elementari di sicurezza (preferire i costoni e i dossi alle vallette e alle depressioni, riconoscere ed evitare gli accumuli da vento, rimanere ad opportuna distanza dalle cornici, dove è possibile evitare i pendii ripidi e aperti e ricercare dei punti idonei dove effettuare i cambi di direzione, formazione di piccoli gruppi, distanze di alleggerimento e sicurezza, esercitazioni di autosoccorso, ...).

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

(numero minimo da svolgere: 5 lezioni)

1. Presentazione del corso. Neve e valanghe.
2. Autosoccorso ad un travolto da valanga: curva di sopravvivenza, zone del probabile seppellimento, ricerca vista – udito. Conoscenza e uso dell'ARTVA.
3. Cartografia e orientamento.
4. Caratteristiche del manto nevoso. Lettura ed interpretazione del bollettino nivo – meteo.
5. Scelta dell'itinerario e della traccia. Conduzione di gita. Richiesta del soccorso esterno.

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

(numero minimo da svolgere: 3 giornate)

1. 1^a uscita. Osservazione dell'ambiente, esposizione, stima della pendenza con bastoncini da sci. Ricerca di travolto da valanga mediante rilevatore elettronico (ARTVA) con impiego di sonda e pala.
2. 2^a uscita. Cartografia e orientamento. Osservazione del manto nevoso mediante la realizzazione di un profilo stratigrafico avente come obiettivo l'individuazione di eventuali piani di slittamento.
3. 3^a uscita. Considerazione dei fattori di rischio (visibilità, altezza neve o accumuli, inclinazione ed esposizione del pendio, partecipanti). Esecuzione di traccia e microtraccia. Ricerca travolti con ARTVA, sonda e pala.

CORSO DI AGGIORNAMENTO ANNUALE RIVOLTO ALL'ORGANICO DELLA SCUOLA - AS

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Ogni scuola, anche in forma di consorzio tra scuole, è tenuta ad organizzare annualmente un aggiornamento teorico pratico rivolto a tutti gli istruttori che compongono l'organico.

La CNSASA ritiene importante che l'organico della scuola svolga attività di aggiornamento periodica e qualificata sul piano tecnico, didattico e culturale.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AS è articolato in base al numero di specialità della scuola. E' lasciata facoltà alle scuole di svolgere per ogni specialità un numero adeguato di lezioni teoriche e uscite pratiche sul terreno tenendo conto che vanno obbligatoriamente privilegiate le manovre di autosoccorso.

La direzione di un corso AS è essere affidata a: INA, INSA, INAL, INSFE.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Ripassare le tecniche di base e le manovre fondamentali di autosoccorso della disciplina praticata
- b) Uniformare il più possibile le modalità di insegnamento da applicare durante i corsi
- c) Contribuire alla formazione dell'aspirante istruttore sezionale che effettua il tirocinio
- d) Aggiornare l'organico degli istruttori su aspetti innovativi elaborati dalle Scuole Centrali e sostenuti dalla Commissione Nazionale.

CONTENUTI

1) Uscite tecnico - pratiche e didattiche sul terreno

- a) arrampicate su roccia, studio del movimento
- b) Ghiaccio verticale: cascate, alta montagna
- c) Scialpinismo e gestione dell'autosoccorso in valanga
- d) Tecnica di discesa con maestri professionisti
- e) Manovre di autosoccorso
- f) Progressione su ghiacciaio e terreno di misto
- g) Tecniche di autoassicurazione e assicurazione
- h) Prove di trattenuta dinamica
- i)

2) Iniziative di aggiornamento tecnico e didattico in aula

- a) Materiali e normative
- b) Catena di assicurazione
- c) Preparazione e condotta di una salita (pericoli oggettivi e soggettivi, bollettino, difficoltà,..)
- d) Responsabilità nell'accompagnamento. Conduzione di gruppi
- e) Polizze assicurative
- f) Approfondimenti su neve e valanghe
- g) Autosoccorso in valanga: ARTVA, metodi di ricerca,..
- h) Chiamata corretta del soccorso
- i) Tecnica di discesa
- j) Chiodatura in falesia
- k)

3) Iniziative di carattere scientifico e culturale in aula

- a) Primo soccorso e BLS
- b) Alimentazione
- c) Preparazione fisica e allenamento
- d) Flora e fauna. Tutela ambiente montano
- e) Geomorfologia
- f) Topografia e GPS

- g) Ordinamento del CAI. Commissione centrale e organi periferici
- h) Progettazione didattica
- i) Tecniche di comunicazione. Preparazione di una lezione
- j) Figura e compiti dell'istruttore
- k)

FORMAZIONE SPECIALISTICA CNSASA PER ASPIRANTI ISTRUTTORI SEZIONALI - F-SAIS

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

Come stabilito dalla circolare sulla figura dell'istruttore sezionale diffusa dalla CNSASA il 26 agosto 2009 ed aggiornata l'11 settembre 2010, l'aspirante istruttore sezionale, dopo l'ammissione nella scuola, svolge un tirocinio della durata di almeno un anno, durante il quale egli deve seguire un percorso di formazione, al fine di acquisire adeguate competenze che sono definite nel documento "*Competenze dell'istruttore sezionale operante nelle scuole della CNSASA*".

Ogni scuola, oltre a comunicare alla Sezione e inserire nel portale i nominativi che iniziano l'anno di formazione per diventare istruttori sezionali, può se lo ritiene opportuno, descrivere nel dettaglio il percorso teorico e pratico che intende far seguire ai propri aspiranti, compilando un nulla osta scaricabile dal sito della commissione. **Si consiglia di richiedere il Nulla Osta** perché in questo modo, oltre a delineare l'iter di formazione si identificano le date in cui l'aspirante, se assicurato a giornata, può essere coperto da polizza infortuni; tali periodi infatti risultano essere attività sociale e quindi soggetti alle coperture assicurative infortuni e Responsabilità Civile del CAI.

In questo periodo di tirocinio la formazione specialistica, prevista dalla CNSASA e definita nel documento sulle competenze, si articola nelle seguenti due fasi:

- a) **istruzione pratica:** l'aspirante istruttore sezionale effettua un tirocinio formativo sul terreno durante il quale non ha mai responsabilità di allievi ed opera in affiancamento ad un istruttore.
- b) **formazione teorica specialistica:** l'aspirante istruttore sezionale acquisisce una formazione tecnica e culturale, frequentando lezioni su argomenti tecnici relativi alla disciplina che riguardano argomenti di carattere generale e tematiche che concernono la gestione dei gruppi.

ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO E DIREZIONE

L'aspirante istruttore sezionale viene seguito nel suo percorso di apprendimento da un istruttore titolato, nominato all'interno dell'organico della scuola, che svolge un ruolo di sostegno e di guida durante il periodo di tirocinio. Il tutor nelle varie uscite pratiche può delegare anche ad altri istruttori il compito di seguire l'aspirante istruttore e alla fine del periodo di tirocinio relaziona alla scuola sull'intero percorso di formazione.

Il direttore della scuola garantisce che la formazione avvenga nei termini previsti.

FORMAZIONE SULLA BASE CULTURALE COMUNE PER GLI ASPIRANTI SEZIONALI - F-BCC

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

L'aspirante istruttore sezionale, operante presso la CNSASA, per completare il percorso di formazione e ottenere l'idoneità, deve frequentare una serie di lezioni nelle quali si trattano argomenti di carattere culturale, considerati patrimonio comune dei titolati del CAI.

Agli otto temi, concordati a dicembre 2010 in UniCai, la CNSASA ha aggiunto il tema della libera frequentazione della montagna al quale si attribuisce una particolare importanza.

La CNSASA trasmette alle scuole il presente documento nel quale sono state elaborate le varie tematiche con lo scopo di fornire adeguata documentazione e quindi consentire il completamento dell'iter di formazione degli aspiranti istruttori sezionali.

I temi da trattare relativi alla base culturale comune fanno riferimento ad una esperienza e a dei valori che non possono essere descritti solo in forma sintetica da un elenco di argomenti, bensì hanno la necessità di essere sostanziati da linee di guida e da posizioni tradizionalmente assunte dal nostro sodalizio.

I temi sono qui di seguito elencati sotto forma di titolo e di obiettivo:

- 1) La cultura del CAI: conoscere il CAI, la sua struttura, le sue forme di governo; conoscere l'evoluzione del CAI nella storia.
- 2) La cultura dell'alpinismo: conoscere tecnica e cultura dell'ambiente alpinistico, l'arrampicata tradizionale e quella plaisir, il principio di autoregolamentazione.
- 3) La cultura della conoscenza del territorio: conoscere le caratteristiche dell'ambiente montano, la flora e la fauna; sviluppare il concetto del rispetto dell'ambiente in cui si opera.
- 4) La cultura della montagna: conoscere i segni dell'uomo e la sua storia nelle terre alte e le problematiche ecologiche; apprendere le proposte ambientali del CAI.
- 5) La cultura della conoscenza dei pericoli: conoscere le cause degli incidenti in montagna; prendere visione dei pericoli oggettivi e dei pericoli soggettivi.
- 6) La cultura della prevenzione degli infortuni: apprendere le modalità per pianificare una escursione e condurre un gruppo numeroso allo scopo di prevenire gli incidenti.
- 7) La cultura della responsabilità nell'accompagnamento in montagna: conoscere gli aspetti principali della responsabilità nell'accompagnamento in montagna e prendere visione delle polizze assicurative attivate dal CAI.
- 8) La cultura dell'istruzione e dell'accompagnamento: rendersi conto delle caratteristiche dell'istruttore e della scuola; conoscere i compiti di un istruttore e di un capo gita.
- 9) La cultura della libera frequentazione della montagna: valorizzare i concetti della libertà dell'azione e dell'accettazione del rischio; considerare la negatività dell'eccesso di normative e la necessità di formazione e autodisciplina.

ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO E DIREZIONE

L'aspirante istruttore sezionale viene seguito nel suo percorso di apprendimento da un Istruttore Titolare che alla fine del periodo di tirocinio relaziona alla scuola sulle attività svolte.

Il testo di accompagnamento fornito dalla Commissione, dovrebbe essere sviluppato con un corredo di foto, in una lezione di circa 50 - 60 minuti lasciando quindi spazio ad interventi. Si fa notare che alcune di queste lezioni sono regolarmente effettuate nell'ambito dei corsi.

Si ritiene opportuno che le scuole di piccole dimensioni concordino un programma comune per unire le forze ed evitare dispendiosi doppioni.

Si invita inoltre a divulgare il calendario delle lezioni anche ad aspiranti accompagnatori e aspiranti operatori che potrebbero approfittare di tali appuntamenti per svolgere in tal modo anche il loro tirocinio.

Si chiede di presentare Richiesta di Nulla Osta e Relazione di Fine Corso allo scopo di stabilire una traccia dell'iter di formazione e dimostrare lo svolgimento dell'iniziativa.

Il Direttore della scuola garantisce che la formazione avvenga nei termini previsti.

Sedi di svolgimento della formazione:

In questa fase non si ritiene opportuno organizzare incontri regionali in cui convergono contemporaneamente istruttori, accompagnatori e operatori per i seguenti motivi:

1. Nelle regioni con molte scuole il numero degli aspiranti istruttori è elevato e la ipotetica concentrazione ad un appuntamento regionale non soddisferebbe tutte le necessità.
2. Tutta la struttura didattica della CNSASA è basata sulle scuole ovvero organizzazioni costituite da un congruo numero di istruttori titolati che possono svolgere una regolare attività didattica nel tempo secondo gli standard stabiliti; il direttivo della scuola e il direttore possono quindi garantire un adeguato controllo sull'iter di formazione.
3. Alcuni di questi temi, concordati in UniCai, sono regolarmente svolti nell'ambito di corsi organizzati dalle scuole di alpinismo e ripeterli in altre sedi viene considerato un appesantimento inutile e dispendioso.
4. Gli aspiranti istruttori sezionali operanti nella CNSASA sono già piuttosto impegnati anche nella formazione specialistica che dura almeno un anno e non si vorrebbe caricarli eccessivamente con altre giornate.

Il dettaglio dei temi

1) La cultura del CAI:

- a) finalità statutarie del sodalizio per la diffusione della conoscenza, per la difesa dell'ambiente, per la prevenzione dei pericoli, per il soccorso degli infortunati; finalità conferite dallo stato con Legge 91/1963.
- b) struttura del CAI: la centralità del socio; la centralità dell'azione di volontariato; sede centrale, GR, sezioni; gli organi del CAI; funzione e organizzazione degli organi tecnici.

2) La cultura dell'Alpinismo:

- a) tecnica e cultura dell'alpinismo: alpinismo di ricerca o alpinismo plaisir; l'arrampicata sportiva; l'autoregolamentazione ovvero etica dell'alpinismo; la promozione dell'alpinismo nelle scuole del CAI.
- b) l'ambiente escursionistico: etica, campo d'azione, ricerca dell'orizzonte e frequentazione.
- c) l'ambiente della grotta: etica, esplorazione, campo d'azione, studio.

3) La cultura della conoscenza del territorio:

- a) leggere il territorio per capire la vita: guardarsi attorno e non solo consumare
- b) le caratteristiche dell'ambiente montano: difficile, fragile, dinamico, complesso
- c) le montagne centro di biodiversità
- d) flora e fauna alpina
- e) la fragilità dell'ecosistema
- f) il paesaggio come sintesi di tante cose

4) La cultura della montagna:

- a) segni della presenza dell'uomo in montagna (terre alte)
- b) storia economica e sociale dell'uomo in montagna: passato, presente, futuro
- c) sviluppo sostenibile per la montagna del futuro
- d) problematiche ecologiche della montagna: parchi, turismo, energia, attività primarie (agricoltura, allevamento, selvicoltura)
- e) CIPRA e la Convenzione delle Alpi
- f) le proposte ambientali del CAI: documenti ed indirizzi

5) La cultura della conoscenza dei pericoli:

- a) le cause di incidenti in montagna
- b) pericoli oggettivi: Scarsa visibilità, vento ed effetto sul corpo umano, temporale e segnali premonitori, fulmini, pioggia e grandine, tormenta, pericolo di valanghe, caduta di pietre
- c) pericoli soggettivi: mancanza di conoscenze e impreparazione tecnica, incapacità e impreparazione fisica, stato d'animo e condizione psicologica inadeguati, rischi di caduta e scivolate

6) La cultura della prevenzione degli infortuni

- a) pianificazione della escursione: schema per pianificare la salita e per orientare nella scelta, condizioni degli escursionisti - alpinisti, condizioni della montagna, bollettino meteorologico, guide e difficoltà, studio dell'itinerario con la carta topografica e preparazione del tracciato di rotta, scelta dell'equipaggiamento personale e collettivo
- b) la conduzione del gruppo: preparazione ed autorevolezza del capo gita e dei collaboratori, caratteristiche del gruppo, le difficoltà dell'escursione, il numero dei presenti e la presenza di collaboratori del capo gita, formazione di piccoli gruppi, monitoraggio del tempo, terreno e partecipanti durante l'escursione, la gestione del primo soccorso in caso di incidente

7) La cultura della responsabilità nell'accompagnamento in montagna

- a) responsabilità dell'accompagnatore
- b) concetto di colpa generica e di causalità
- c) forme della colpa generica: imprudenza, negligenza, imperizia
- d) la responsabilità nell'accompagnamento di minori
- e) descrizione sommaria delle polizze assicurative stipulate dal CAI: RC per attività sociali, infortuni, RC personale, soccorso alpino

8) La cultura dell'istruzione e dell'accompagnamento:

- a) la figura del sezionale
- b) profilo dell'istruttore, accompagnatore, operatore: compiti, responsabilità, preparazione
- c) funzione educativa di una struttura didattica del CAI
- d) stile e immagine
- e) profilo di un capo gita
- f) indicazioni per istruttori e accompagnatori

9) La cultura della libera frequentazione della montagna:

- a) principi di comportamento del Club Arc Alpin (libertà d'azione, esperienza personale quale elemento principale della conoscenza, l'accettazione del rischio, ...)
- b) azione di prevenzione in ambiente innevato svolta dal sodalizio (interpretazione legge 363, non applicazione di reato penale per chi distacca una valanga, ...)
- c) il pensiero delle altre associazioni alpinistiche
- d) l'eccesso di normative e la necessità di formazione e autodisciplina

A cura della CNSASA viene prodotto un fascicolo che raccoglie per ciascun tema i contenuti più significativi.