



## **CORSO MONOTEMATICO DI DISCESA PROPEDEUTICO ALLO SCIALPINISMO M-DSA**

### **CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI**

Il Corso monotematico M-DSA è un Corso preparatorio alla discesa su fuori pista rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per svolgere l'attività di Scialpinismo praticata con sci da Scialpinismo o con sci dotati di attacchi a tallone libero (*Telemark*) oppure con *Snowboard*. I partecipanti provengono in genere dallo sci da pista e sono dotati di una discreta conoscenza della tecnica di discesa, oppure svolgono già Scialpinismo o Sci-escursionismo e desiderano aumentare le proprie abilità sul fuori pista. Il Corso infatti si pone come obiettivo di garantire una maggiore sicurezza nel controllo della velocità durante la discesa eseguendo le curve o cambi di direzione in modo da ridurre il numero delle cadute e migliorare il livello tecnico in fuori pista nelle varie condizioni di neve e di inclinazione del pendio; esso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche con uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali dell'attività di discesa nello scialpinismo su terreni poco impegnativi in modo da poterla svolgere con ragionevole sicurezza. Attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA. Particolare attenzione dovrà essere posta nella discesa su terreni protetti e/o tutelati da un punto di vista della fauna e della flora.

In base alla disciplina praticata si potranno organizzare squadre omogenee per tipo di attrezzo e capacità tecnica.

Il Corso si avvale di impianti di risalita in modo da poter effettuare più discese nell'arco di una giornata. Nell'ipotesi che il Corso preveda lezioni su pista battuta è obbligatoria la presenza di un maestro di sci FISL, che insegni la tecnica da impiegare su pista ed gli accorgimenti da adottare sul fuori pista. Va sottolineato che la tecnica in discesa si impara a sciare frequentando dapprima la pista battuta.

### **ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE**

Il Corso M-DSA è articolato in almeno:

3 lezioni teoriche;

2 giornate di uscite pratiche.

La lezione teorica si può svolgere lo stesso giorno di uscita pratica). Il Corso può prevedere una articolazione più ampia nel caso si volessero approfondire alcune tematiche; a questo scopo sono elencati numerosi obiettivi specifici che richiedono un maggior numero di lezioni per essere raggiunti.

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 DSA1 è affidata a: INSA, ISA, ISBA, INSFE, ISFE.

Le eventuali lezioni svolte su pista, richiedono la presenza di un maestro F.I.S.I.

Per gli esercizi su pista e fuori pista si deve fare riferimento al recente manuale di Tecniche di Discesa nello Scialpinismo (Manuale CAI n. 32).



## OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività di discesa scialpinistica, con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti.
- b) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate con la presenza di persone più esperte. Le escursioni non si svolgono su ghiacciaio e 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, pala, sonda, ecc.);
  - b) saper scegliere l'equipaggiamento idoneo in base al tipo di gita.
- 2) Comprendere alcuni aspetti significativi del bollettino nivometeorologico:
  - 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;
  - e) sovraccarico forte e debole.
- 3) 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 di persone, presenza di esperti, capacità sciistica, eventuali persone in difficoltà).
- 4) 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 > 27°, presenza di neve con coesione che poggia su di un piano di slittamento, debole resistenza di base).
- 5) Essere in grado di effettuare una discesa controllata scegliendo il pendio più idoneo, nel rispetto delle norme di sicurezza, evitando al massimo le cadute e avere la capacità di seguire una traccia facilmente percorribile; a tal fine gli Allievi potranno essere ripresi con videocamera per evidenziare le carenze iniziali e i progressi raggiunti.
- 6) Saper verificare il corretto funzionamento degli ARTVa alla partenza dell'escursione.
- 7) 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 30x30 metri a una profondità di 50 cm entro 5 minuti (considerati al momento della localizzazione con la sonda).
- 8) Conoscere la procedura di disseppellimento del travolto.
- 9) Chiedere in modo corretto l'intervento del soccorso esterno.



- 10) 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.
- 11) Conoscere i principi di tutela dell'ambiente montano e gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale, durante la pratica scialpinistica.

## M-DSA – CONTENUTI

### INDICAZIONI

Si tratta di un Corso propedeutico alla discesa scialpinistica rivolto a coloro che desiderano migliorare le proprie capacità sciatorie su fuori pista.

Sebbene il Corso abbia in comune con il *freeride* l'uso degli impianti di risalita e la discesa su fuori pista, si differenzia per gli obiettivi che si pone; infatti mentre il *freeride* è intesa come una attività di fuori pista in neve fresca avente scopo ludico e la ricerca del senso di libertà, il Corso ha come finalità l'acquisizione di una maggiore sicurezza su terreno non battuto quando si andrà a svolgere una escursione che prevede una salita con le pelli e una discesa, la valutazione sulla fattibilità dell'escursione, le osservazioni dei fattori ambientali, nonché l'autosoccorso con il kit di sicurezza.

Pur trattandosi di un Corso di base, considerato il livello di preparazione dei partecipanti e il fatto di percorrere itinerari non testati in salita, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Viene introdotto un metodo di riduzione del rischio valanghe nella scelta e nella condotta di gita che verrà poi approfondito nel Corso di Scialpinismo. Non sono previste uscite su ghiacciaio e non si utilizza attrezzatura alpinistica. A ogni uscita, vanno forniti gli accorgimenti sulla miglior tecnica da adottare in discesa in base al tipo di neve e alle capacità delle persone.

Come già segnalato il Corso propedeutico articolato su poche lezioni può essere utile da proporre prima della effettuazione del Corso di Scialpinismo o di Sci-escursionismo.

### ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE

#### (numero minimo da svolgere: 3 lezioni)

- 1) Presentazione del Corso: materiali, equipaggiamento ed illustrazione della tecnica di manutenzione degli attrezzi (fondo, lamine, sciolinatura e regolazione attacchi, corretta altezza bastoncino da sci).
- 2) ARTVa: principio di funzionamento, accensione, spegnimento, controllo del buon funzionamento tra compagni di gita; modalità di ricerca con ARTVa, pala e sonda
- 3) Visione di filmati inerenti all'esecuzione degli esercizi in discesa e correzione. Prestare particolare attenzione all'acquisizione della corretta tecnica prima in pista e poi trasportarla in fuori pista.
- 4) Neve e valanghe. Metodo di riduzione del rischio valanghe.
- 5) Preparazione e condotta di una gita.
- 6) Cartografia e Orientamento – livello base.



- 7) Richiesta di Soccorso. Elementi di primo soccorso – livello base.
- 9) Principi generali di tutela dell'ambiente montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema, sintesi del bi-decalogo, ecc.), comportamento nell'attività di discesa scialpinistica.

### **ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE, CONSIGLIATE**

**(numero minimo da svolgere: 2 giornate)**

- 1) Tecnica di discesa su fuori pista ed eventualmente su pista.
- 2) Considerazione dei fattori di rischio (visibilità, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio, partecipanti) e osservazione del manto nevoso.
- 3) Applicazione dei criteri di riduzione del rischio valanghe nell'esecuzione della traccia in discesa in sicurezza.
- 4) Ricerca di un travolto con ARTVa, sonda e pala.
- 5) Cartografia ed Orientamento.