Corso Escursionismo Base - E1

25 marzo

L'escursionismo del CAI (9,00-11,00)	**Presentazione del corso**: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti. **Le problematiche della montagna**: non è un corso a rischio zero. **L'escursionismo secondo il CAI**: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela. **Breve storia del CAI**: Descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. **Il CAI e il ruolo della Sezione**: come è composta, come funziona e le attività svolte.
Cosa serve in montagna (11,00-13,00)	**Equipaggiamento e materiali di base**: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento (scelta e manutenzione di calzature, zaini, bastoncini), accessori (bussola, kit PS, telo termico, fischietto, ecc., la preparazione dello zaino). **Movimento e preparazione fisica**: il concetto di equilibrio e propriocezione del corpo, movimento di salita e discesa (posizioni corrette e errori comuni, l'uso dei bastoncini e la gestione del peso nello zaino, preparazione fisica generica e specifica per l'attività escursionistica). **Alimentazione base**: cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, la corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna).
Il mondo della montagna (14,00- 16,00)	**La presenza umana in montagna**: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale. **La lettura del paesaggio**: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio. **Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali**: i piani vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.

26 marzo ***(Montagnola senese)***

Prima uscita (8,30-16,00)	**Nozioni di base**: abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.

15 aprile

Come arriviamo alla meta (9,00 -11,00)	**Cartografie e orientamento base**: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione della pendenza, confronto tra l'ambiente e la sua rappresentazione cartografica, come strutturare un itinerario, orientare la carta, individuare la quota, posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con l'utilizzo della quota. **Orientamento digitale**: presentazione di GeoResQ e suo utilizzo. **Sentieristica**: definizione e tipologie di percorsi, tipologie di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.
Progettiamo l'escursione (11,00 -13,00)	**Organizzazione di un'escursione**: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti di appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato? **Dopo l'escursione**: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio. **Gestione del rischio**: concetto di pericolo e rischio, descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio. **Il rifugio**: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.
Come gestire le emergenze (14,00- 15,00) (15,00 -16,00) *Ore 16,00 - chiusura parte didattica*	**Meteorologia base**: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera, i temporali e altri principali fenomeni metereologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini metereologici **Gestione del primo soccorso**: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poso simpatici (vipera, zecca, insetti vari) prevenzione e comportamento **Soccorso alpino**: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestire l'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.

6 e 7 maggio ***(Appennino Tosco-Emiliano)***

Seconda uscita *(orario da stabilire)*	Nozioni base e preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione emergenza
Terza uscita *(orario da stabilire)*	Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con soluzione di problematiche di gruppo

27 e 28 maggio ***(Monte Amiata)***

Quarta uscita *(orario da stabilire)*	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (la geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)
Quinta uscita *(orario da stabilire)*	Nozioni di base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, sul come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta