



CLUB ALPINO ITALIANO

S.I.E.VR SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO VERONESE



“AVVIAMENTO ALL’ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INVERNALE”

PROGRAMMA DETTAGLIATO

PARTE TEORICA

MERCOLEDI' 16 DICEMBRE 2020		
ORE 21,00	PRESENTAZIONE DELL'ATTIVITA'	
MERCOLEDI' 13 GENNAIO 2021		
ORE 21,00	TEMA	ARGOMENTO
	Filmato sul Cai - Equipaggiamento e materiali	Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo invernale Le racchette da neve e i bastoncini ARTVA, pala e sonda Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo Preparazione dello zaino
MERCOLEDI' 20 GENNAIO 2021		
ORE 21,00	Alimentazione e preparazione fisica	Alimentazione - prima e durante l'escursione Dispendio di energie durante un escursione Attività motoria e allenamento Movimenti base con le racchette da neve in salita, discesa, traversi Uso dei bastoncini
MERCOLEDI' 27 GENNAIO 2021		
ORE 21,00	Nivologia e valanghe	La formazione della neve - Il manto nevoso - L'evoluzione del manto nevoso La superficie del manto nevoso La trasformazione della neve al suolo - I metamorfismi della neve Trasformazione meccanica da vento La classificazione delle valanghe Fattori che determinano il distacco di valanghe

MERCOLEDI' 03 FEBBRAIO 2021	TEMA	ARGOMENTO
ORE 21,00	Scala pericolo e interpretazione bollettino valanghe	Il Bollettino Nivo-meteorologico La scala europea del pericolo valanghe La lettura del Bollettino Nivo-meteorologico Limiti del Bollettino Nivo-meteorologico
MERCOLEDI' 10 FEBBRAIO 2021	Topografia e Orientamento	Tipi di carte e scale Lettura della carta topografica e punti cardinali I segni convenzionali - Le curve di livello - Valutazione dell'inclinazione Creazione di una rotta Rapporto tra carta e terreno Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento Concetto di azimuth - Orientamento della carta Come individuare la propria posizione sul terreno dalla lettura della carta (e viceversa)
MERCOLEDI' 17 FEBBRAIO 2021	Autosoccorso in valanga	L'ARTVA, generalità e principi di funzionamento e concetto di portata. Le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga. La fase organizzativa La ricerca vista-udito La ricerca del segnale ARTVA Sondaggio e scavo. Tempistica del disseppellimento
MERCOLEDI' 24 FEBBRAIO 2021	Organizzazione di un'escursione invernale	Metodi per la riduzione del rischio Il Metodo del 3 x 3 Fattore Ambientale, Fisico e Umano La scelta dell'itinerario Pianificazione del percorso (orari e periodi) Scelta della rotta e della traccia Microtraccia e valutazione del singolo pendio
MERCOLEDI' 03 MARZO 2021	Ambiente montano innevato	Conoscenza, rispetto e conservazione delle componenti di flora, fauna che sopravvivono nell'ambiente innevato Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio innevato Cenni sul nuovo Bidecalogo

MERCOLEDI' 10 MARZO 2021		
ORE 21,00	Meteorologia invernale	Cenni di meteorologia generale e carte del tempo Cenni sui fenomeni meteorologici Meteorologia di montagna – le situazioni tipiche - i pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione
MERCOLEDI' 17 MARZO 2021		
ORE 21,00	Fisiologia del freddo - Soccorso Organizzato	I traumi più comuni in montagna ,Patologie da freddo e da quota Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112) ,Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti , Come comunicare la propria posizione ,Gestione dell'attesa dei soccorsi ,Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi

PARTE PRATICA

DOMENICA	31 GENNAIO 2021	TEMA	ARGOMENTO
ORE 09,00		Equipaggiamento e Materiali, Progressione su neve	Abbigliamento ed equipaggiamento per un'uscita invernale, utilizzo delle racchette da neve e dei bastoncini. Progressione su neve in piano, su traversi, su pendio in salita e su pendio in discesa
DOMENICA	14 FEBBRAIO 2021		
ORE 09,00		Cartografia e orientamento invernali	Esercitazione pratica su: lettura della carta topografica, orientamento con la sola carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro. Valutazione dell'inclinazione sul terreno , Scelta della traccia e della microtraccia , Valutazione locale del percorso
DOMENICA	21 FEBBRAIO 2021		
ORE 09,00		Nivologia, gestione del rischio, autosoccorso	Nivologia e stabilità del manto nevoso, riconoscimento dei vari tipi di neve. Test della pala, Test del bastoncino ,Esecuzione di un profilo stratigrafico Gestione del rischio in ambiente innevato. Esercitazione pratica con l'ARTVA e didattica sulle tecniche di autosoccorso: - individuazione delle aree di ricerca - ricerca vista-udito - uso di ARTVA ricerca del primo segnale, ricerca secondaria lungo le linee di flusso, ricerca fine con il metodo a croce - uso della sonda per la localizzazione del sepolto - uso della pala per lo scavo Esercitazione pratica sulla gestione delle emergenze.
DOMENICA	07 MARZO 2021		
ORE 09,00		Organizzazione escursione in ambiente innevato	Escursione su percorso innevato gestita e condotta dagli allievi, con particolare approfondimento delle nozioni sull'organizzazione dell'escursione Messa in pratica del Metodo del 3 x 3