



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Commissione Centrale Escursionismo



PIANO DIDATTICO

All. 5

### CORSI DI FORMAZIONE E VERIFICA PER ACCOMPAGNATORI SEZIONALI DELL'ESCURSIONISMO (ASE ; ASC ; ASS)

#### Struttura del corso (Art.13)

I corsi di formazione per Accompagnatori Sezionali dell' Escursionismo (ASE) sono riservati ai soci particolarmente motivati che intendono impegnarsi per la promozione, la gestione e l'organizzazione delle attività escursionistiche e collaborare ai corsi sezionali di escursionismo/cicloescursionismo ed ai seminari seniores nell'ambito della propria Sezione. Essi sono costituiti da tre parti:

- a) **Base culturale comune** a tutte le specialità del CAI
- b) **Base tecnica comune** a tutte le specialità dell'escursionismo
- c) **Formazione specialistica**, articolata in lezioni teoriche, tirocinio pratico di almeno 4 uscite in ambiente sotto la supervisione di un titolato di primo livello dell'escursionismo (AE od AC) in veste di Tutor nei mesi successivi alla base culturale e tecnica comuni.

#### PROGRAMMA

1 <sup>a</sup> sessione (2 giorni)	
BASE CULTURALE COMUNE	
1° giorno (8 ore)	2° giorno (8 ore)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- la cultura del CAI</li> <li>- la cultura dell'Alpinismo</li> <li>- la cultura della responsabilità</li> <li>- la cultura della conoscenza del territorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la cultura della sicurezza, della prevenzione e del soccorso</li> <li>- la cultura dell'accompagnamento e dell'istruzione</li> <li>- la cultura dell'ambiente, impatto ambientale di Escursionismo e Cicloescursionismo</li> <li>- la cultura della montagna</li> <li>- definire l'attività escursionistica e cicloescursion., ruolo e figura di ASE, ASC,ASS</li> </ul>
2 <sup>a</sup> sessione (2 giorni)	
BASE TECNICA COMUNE	
1° giorno (8 ore)	2° giorno (8 ore)
<p style="text-align: center;"><i>Letture delle carte topografiche e orientamento</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Tipi di carte, mappe e scale</li> <li>b) Simboli topografici</li> <li>c) Sistema di riferimento e coordinate UTM</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>Attivazione soccorso organizzato</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Gestione impatto incidente: aspetti psicologici e operativi anche con la presenza di persone in età avanzata</li> <li>b) Sistema 118 / segnali di soccorso</li> </ol>

- d) Uso base di bussola e altimetro e orientamento della carta
- e) Forme del terreno e curve di livello
- f) Stima delle distanze e calcolo dislivelli
- g) Individuazione del percorso

## 2. Abilità

- a) Orientare la carta e riconoscere le forme del terreno
- b) Riconoscere i punti notevoli circostanti
- c) Posizionarsi sul percorso
- d) Individuare e seguire un percorso tracciato
- e) Individuare direzioni ed esposizioni rispetto ai punti cardinali
- f) Tarare e utilizzare l'altimetro

## *Meteorologia*

### 1. Conoscenze

- a) Meteorologia di base
- b) Carte del tempo
- c) Bollettino meteorologico: fonti e struttura
- d) Situazioni meteo tipiche in montagna, pericoli connessi e influenza su pianificazione e conduzione

### 2. Abilità

- a) Ottenere un bollettino meteo
- b) Comprensione elementi essenziali e ripetizione
- c) Osservazione situazione sul terreno

## **Studio del percorso - Preparazione di una escursione - Pianificazione attività**

### 1. Conoscenze

- a) Guide / relazioni / segnavia / scala delle difficoltà
- b) Calcolo dei tempi / profilo del percorso
- d) Tabella di marcia - Itinerari alternativi e vie di fuga
- e) Punti di via (wp) - punti di riferimento
- f) Analisi delle condizioni ambientali
- g) Scelta delle persone
- h) Pianificazione: di massima - operativa - sul terreno

- c) Modalità di chiamata standard
- d) Posizionamento (comunicazione telefonica da posizione in terreno libero)
- e) Gestione dell'attesa
- f) Collaborazione con i soccorritori e procedure elisoccorso

## 2. Abilità

- a) Effettuare comunicazione di soccorso
- b) Comunicare la propria posizione in terreno libero
- c) In esercitazione simulazione di soccorso

## *Conduzione gruppi*

### 1. Conoscenze

- a) Attività individuale e di gruppo
- b) Tipi di gruppo e caratteristiche
- c) Il gruppo nella pianificazione
- d) Organizzazione del gruppo e ruoli operativi sul terreno
- e) Sviluppo della escursione di gruppo
- f) Attività didattica all'aperto
- g) Gestione del gruppo nell'incidente e ruoli operativi
- h) Comportamento in rifugio

### 2. Abilità

- a) Ricoprire ruolo di testa e di coda in un gruppo organizzato
- b) Direzione di gite su sentiero e in buone condizioni
- c) Collaborare alla direzione di escursioni complesse

## *Comunicazione - didattica - abilità relazionali*

### 1. Conoscenze

- a) le basi dell'efficacia comunicativa
- b) apprendere dalla pratica e dalla teoria
- c) motivazione e apprendimento
- d) apprendimento e organizzazione cognitiva
- e) le relazioni interpersonali
- f) la relazione a due
- g) relazioni all'interno del gruppo e tra i gruppi

<p><b>2. Abilità</b></p> <p>a) Pianificare in autonomia una semplice escursione su sentiero o itinerario segnato</p> <p>b) Collaborare alla pianificazione di gite complesse</p> <p>c) Collaborare alla pianificazione di attività didattiche esterne</p> <p style="text-align: center;"><i>Gestione delle emergenze</i> <i>Primo soccorso di base</i> <i>Responsabilità civile e penale ed assicurazione</i></p>	<p><b>2. Abilità</b></p> <p>a) tecniche di presentazione in aula</p> <p>b) uso dei supporti didattici (presentazioni, dispense, materiali divulgativi)</p> <p>c) istruire ed analizzare l'apprendimento nella didattica attiva</p> <p style="text-align: center;"><i>Letture del paesaggio</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <p>a) Perché lettura del paesaggio</p> <p>b) Ambiti abiotico - biotico - antropico</p> <p>c) Esposizione e quota</p> <p>d) Carta topografica e metodo scientifico</p>
---	--

FORMAZIONE SPECIALISTICA					
TIROCINIO					
Nel tirocinio si dovrà praticare in ambiente (escursioni sezionali e/o uscite pratiche) gli argomenti riportati di seguito sotto la guida di un titolare di I livello (AE/AC)					
Escursionismo		Cicloescursionismo		Escursionismo Seniores	
Tipologia Uscita	Argomento	Tipologia Uscita	Argomento	Tipologia Uscita	Argomento
Escursione sezionale	Preparazione e conduzione di escursioni (max difficoltà EE)	Uscita/e dedicata/e	Tecnica di guida cicloescursionistica	Escursione sezionale	Preparazione e conduzione escursioni dedicate a gruppi seniores (max difficoltà E)
Escursione sezionale	Cartografia e tecniche di orientamento con bussola ed altimetro. Applicazioni del GPS e segnaletica dei sentieri	Uscita/e dedicata/e	Meccanica, abbigliamento e materiali	Uscita dedicata	Cartografia e tecniche di orientamento con bussola ed altimetro e segnaletica dei sentieri
Uscita/e dedicata/e	Monitoraggio della Rete Escursionistica	Cicloescursione sez.	Conduzione di una cicloescursione lettura del paesaggio	Escursione Sezionale	Letture del Territorio e valori culturali e ambientali dell'escursione
Uscita/e dedicata/e	Nodi, manovre di corda, corde fisse per usi d'emergenza	Cicloescursione sez.	Cartografia e tecniche di orientamento. Applicazioni del GPS	Uscita Dedicata	Manovre di autosoccorso - per incidente - legate a patologie dei seniores - esercitazione pratica chiamata soccorso Alpino

*nota: le uscite dedicate possono essere organizzate in un week-end formativo*

3<sup>a</sup> sessione (1 giorno)

FORMAZIONE TECNICA SPECIALISTICA

Escursionismo		Cicloescursionismo		Escursionismo Seniores	
4 ore	Verifica	4 ore	Verifica	4 ore	Verifica
<p><i>Neve e valanghe</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <p>a) Formazione neve, manto nevoso e trasformazione ed evoluzione</p> <p>b) Tipi di valanghe</p> <p>c) Condizioni critiche e fattori di distacco di valanghe</p> <p>d) Incidenti, sopravvivenza ed autosoccorso</p> <p>e) Scala del pericolo, bollettino nivometeo, limite ed interpretazione</p> <p>f) La regola del 3x3</p> <p><b>2. Abilità</b></p> <p>a) Individuare sulla carta topografica i pendii ripidi aventi inclinazione superiore a 25°</p> <p>b) Valutare sul terreno, tramite bastoncini da sci, se l'inclinazione del pendio è superiore o inferiore a 25</p>	<p>- Escursione breve con esempi di:</p> <p>- progressione su percorsi con difficoltà EE</p> <p>- nodi e manovre di corda</p> <p>- lettura della carta esc.urs.</p> <p>- orientamento con bussola ed altimetro</p> <p><b>VERIFICA TEORICO PRATICA</b></p> <p>- test culturali e tecnici di base a risposta multipla</p> <p>- colloquio sul tema "preparazione ed esecuzione di una escursione di tipo EE"</p>	<p>- Il cicloescursionismo quale attività CAI</p> <p>- Tipi di mtb, componenti e attrezzature al seguito</p> <p>- Autoregolamentazione e impatto ambientale</p> <p>- Scala delle difficoltà escursionistiche e cicloescursionistiche</p> <p>- Codice della Strada</p> <p>- Pericoli in montagna connessi con il cicloescursionismo</p> <p>- Impatto ambientale</p> <p>- Linee Guida</p>	<p><b>Cicloescursione breve con:</b></p> <p>- progressione su percorsi con difficoltà BC</p> <p>- lettura e uso della carta topografica</p> <p>- percorso di orienteering</p> <p><b>VERIFICA TEORICO PRATICA</b></p> <p>- test culturali e tecnici di base a risposta multipla</p> <p>- colloquio sul tema "preparazione ed esecuzione di una escursione di tipo E e di una cicloescursione"</p>	<p>- Metodologia di scelta del percorso in base alle capacità del proprio gruppo Seniores</p> <p>- Eventuale integrazione di orientamento e cartografia</p> <p>- Equipaggiamento di sicurezza per conduzione gruppi seniores</p>	<p>Breve uscita con percorso a vista su terreno di difficoltà E:</p> <p>- orientandosi solo con cartina altimetro e bussola</p> <p>- chiamata del soccorso Alpino (Luogo e coordinate)</p> <p><b>Colloquio finale</b></p> <p>- finalità e specificità dei gruppi seniores</p> <p>- casi di conduzione situazionale</p> <p>- casi di risoluzione di conflitti interni al gruppo</p>

<p><i>Materiali e catena di sicurezza</i></p> <p><b>1. Conoscenze</b></p> <p>a) Equipaggiamento e attrezzatura di base</p> <p>b) Dispositivi di protezione individuale (DPI) e concetto di omologazione</p> <p>c) Cenni sulla catena di sicurezza</p> <p>d) Cenni di progressione in sicurezza su sentieri attrezzati</p> <p><i>Impatto ambientale dell'escursionismo</i></p>					
---	--	--	--	--	--