

Programma Corso BASE Escursionismo (E1) 2021

DATA	LEZIONE	ARGOMENTO	DURATA	DOCENTI
sab 06/11 ore 14:30	Teorica	Presentazione del corso e del CAI – Informativa Saluto e breve introduzione del corso (Direttore) - Saluto e breve presentazione del CAI (Presidente) - Rischi connessi all'attività escursionistica	1 ^h	Direttore/Presidente A. Scaloni
		Sentieristica La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero - Simboli e segnaletica dei sentieri - Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri	1,5 ^h	R. Zingaro
		Pausa	0.5h	
gio 11/11 ore 21:00	Teorica	Alimentazione, preparazione fisica e movimento Alimentazione (prima e durante l'escursione) - Dispendio di energie durante un'escursione - Attività motoria e allenamento	1 ^h	F. Piacenza
	Pratica	Confronto su Equipaggiamento materiali	1 ^h	Team
sab 13/11	Escursione (1)	Equipaggiamento e materiali - Sentieristica	intera giornata	M. Gentili R.Zingaro
sab 20/11 ore 14:30	Teorica	Cartografia e orientamento Tipi di carte e scale - Lettura della carta topografica e punti cardinali - I segni convenzionali - Le curve di livello - Rapporto tra carta e terreno - Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello - La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento - Concetto di azimut - Orientamento della carta - Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa)	2 ^h	R. Malatesta
		Pausa	0.5h	
gio 25/11 ore 21:00	Teorica	Gestione e riduzione del rischio, cenni meteo Rischi e Pericoli: Pericolo oggettivo e pericoli soggettivo - comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo in escursione e nell'emergenze - Conoscenze Meteo: bollettino meteorologico - i pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione	2 ^h	A. Giorgetti
		Elementi di primo soccorso I traumi più comuni in montagna - Patologie da caldo, da freddo, da quota e da sospensione - Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso	1 ^h	G. Pagliariccio
sab 27/11	Escursione (2)	Soccorso alpino 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	1 ^h	A.Molesi
		Cartografia e orientamento Escursione con esercitazione pratica di cartografia ed orientamento	intera giornata	R. Malatesta
gio 2/12 ore 21:00	Teorica	Flora e fauna Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani - Principale fauna presente nei vari ambienti montani	1 ^h	V. Cimino
		Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna Lettura del paesaggio. Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano. Cenni al ruolo delle aree protette. Cenni sulla storia della frequentazione della montagna. Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane. Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio. Cenni sul nuovo Bidecalogo.	1 ^h	
sab 04/12 ore 14:30	Teorica	Organizzazione di una escursione Classificazioni delle difficoltà escursionistiche - Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia... - Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà - Regole di comportamento nei rifugi	2 ^h	S. Lucesoli
		Pausa	0.5h	
		Organizzazione e struttura del CAI Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale - Cenni sulla organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO, con particolare attenzione all'ambito escursionistico - I Titolari e Qualificati CAI - Le Sezioni, le Scuole, i Soci	1 ^h	S. Pierantoni
mer 08/12	Escursione (3)	Varie Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini- Domande, dubbi, chiarimenti su argomenti trattati	1 ^h	M.Duranti
		Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna	intera giornata	V. Cimino
gio 09/12 ore 21:00	Pratica	Organizzazione di una escursione - Gestione e riduzione del rischio, meteo Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia... - Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà - Utilizzo applicativi GIS - Individuazione dei rischi	2 ^h	Team
Sab 18/12	Escursione (4)	Organizzazione di un'escursione & Gestione e riduzione del rischio, cenni meteo Organizzazione di una escursione - Gestione e riduzione del rischio - meteo	intera giornata	S. Lucesoli A. Giorgetti
dom 16/01	Escursione (5)	Escursione finale Escursione finale	intera giornata	Team