



SPECIFICHE

CORSO A1-2021- Scuola "La Fenice"

Direttore del Corso: Enrico Zampetti (Istruttore di Alpinismo)

Vicedirettore: Alessandro Scaloni (Istruttore Sezionale)

Programma orientativo

3 MARZO 2021* PRESENTAZIONE CORSO - SICUREZZA E ASSICURAZIONI
STRUTTURA CAI – BIDECALOGO

10 MARZO 2021* MATERIALI

13 o 14 MARZO 2021** SIBILLINI – modulo neve

27 o 28 MARZO 2021** TERMINILLO – modulo neve

10 o 11 APRILE 2021** GRAN SASSO - modulo neve

8 o 9 MAGGIO 2021** GOLA DELLA ROSSA – FRASASSI – modulo roccia

29 o 30 MAGGIO 2021** GOLA DELLA ROSSA – FRASASSI – modulo roccia

12 o 13 GIUGNO 2021** GRAN SASSO – modulo ferrata

Dal 9 all'11 LUGLIO 2021** ZONA ORTLES – CEVEDALE – modulo alta quota-
ghiacciaio

*Le lezioni teoriche, laddove non vietate dalla normativa emergenziale COVID, si terranno in presenza in luogo da decidere.

**Il programma potrà subire variazioni o annullamenti in base alle condizioni meteo o ad altri eventi a insindacabile giudizio della Direzione.

IL COSTO DEL CORSO è di 350 €

Termine di iscrizione: 14 febbraio 2021

REGOLAMENTO DEL CORSO

Art. 1 -Gli iscritti al corso sono consapevoli che l'attività svolta nel corso è, per sua stessa natura, potenzialmente pericolosa e che i rischi connessi non sono completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo; pertanto, con la sottoscrizione della Domanda, del Regolamento e dell'Informativa, fanno esplicita rinuncia ad ogni azione legale nei confronti della Scuola, delle Sezioni aderenti e degli istruttori, esonerando pertanto Scuola, Sezioni ed istruttori da ogni responsabilità civile e penale per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento dell'attività.

Art. 2 - La domanda di iscrizione va inviata per mail al Vicedirettore del corso Alessandro Scaloni alessandro@studioscaloni.it, cui l'aspirante fornisce, una volta ricevuta la conferma dell'iscrizione:

- **Originale sia della Domanda d'iscrizione che del Regolamento del corso;**
- **Stampa iscrizione al portale MYCAI con tesseramento in regola per l'anno 2021**
- **Certificato medico per attività sportive NON agonistiche con validità fino al termine del corso;**
- **n° 2 foto formato tessera;**
- **Attestazione versamento quota iscrizione da effettuare tramite ricarica Carta Postepay Evolution in un qualsiasi ufficio postale oppure negli esercizi convenzionati alla ricarica di postepay (bar, ricevitorie lotto, enalotto).**

Occorre chiedere di ricaricare la carta n° 5333 1710 5847 0002, il cui intestatario è Mirko Mori CF: MROMRK49S11Z110E. A discrezione degli uffici postali potrebbe essere necessario esibire un documento di identità ed il Codice Fiscale.

La quota potrà essere pagata anche in contanti la sera della presentazione del Corso

Termine ultimo per l'invio della domanda di partecipazione 14 febbraio 2021

Art. 3 -La quota comprende, oltre al Manuale di Alpinismo su Ghiaccio e Misto ed alle spese per la conduzione del corso, anche l'uso del materiale di gruppo e l'attestato di frequenza. Sono esclusi i costi di tesseramento CAI, trasferimento, vitto, alloggio, ingresso a strutture di arrampicata private. In caso di rinuncia prima dell'inizio del corso, l'importo verrà restituito salvo il rimborso per eventuali spese già sostenute o da sostenere.

Art. 4 -Durante le lezioni gli allievi dovranno attenersi a tutte le disposizioni tecniche e disciplinari dettate dagli Istruttori. La Direzione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di escludere durante il corso gli allievi non ritenuti idonei o che non rispettino scrupolosamente le indicazioni date dagli Istruttori.

Art. 5. L'assenza a due uscite comporterà l'automatica esclusione dal corso. E' facoltà della Direzione consentire la prosecuzione dell'attività a seguito della valutazione di circostanze particolari.

Art. 6 -I luoghi e gli orari delle lezioni saranno quelli indicati di volta in volta dalla Direzione. Qualora una o più lezioni dovesse svolgersi in altro luogo, questo sarà comunicato preventivamente. In caso di avverse condizioni meteorologiche, bisognerà presentarsi comunque all'appuntamento fissato per le uscite pratiche, salvo diverse disposizioni ricevute.

Art. 7 - Fissato l'appuntamento nel luogo di ritrovo indicato per ciascuna uscita, il raggiungimento della località di partenza pedonale per le uscite sarà a cura e spese dell'iscritto sino al parcheggio della località stessa. La presa in carico da parte della Scuola avverrà quindi alla partenza pedonale di ciascuna uscita e terminerà con il ritorno del gruppo nel medesimo posto.

Art. 8 - Potrà essere recuperata una sola lezione pratica persa per cause meteorologiche o comunque indipendenti dalla volontà della Scuola.

Art. 9 - Per esigenze didattiche e per motivi di sicurezza il numero degli allievi che verrà ammesso al corso sarà proporzionato al numero degli istruttori disponibili. Qualora gli allievi iscritti siano in numero superiore ai posti disponibili, la Scuola si riserva il diritto di scegliere i candidati ammessi in base all'appartenenza alle Sezioni del C.A.I. aderenti alla Scuola, all'aver partecipato ad uno o più corsi attinenti all'alpinismo, alla data di iscrizione.

COVID

Verranno scrupolosamente osservate tutte le prescrizioni di sicurezza impartite dalla CNSASA Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata libera

Art. 10 -Agli allievi è richiesto il seguente materiale personale:

- 1 piccozza con manico di tipo tecnico da alpinismo classico.
- Casco omologato per l'alpinismo con meno di cinque anni di vita
- Scarponi ramponabili o semi ramponabili adatti ad attività invernale
- Imbrago basso integro ed omologato per l'arrampicata con meno di cinque anni di vita
- Ramponi 12 punte in acciaio compatibili con gli scarponi in possesso e con antizoccolo
- 1 Spezzone di corda certificata dinamica (corda singola o mezza) da 3 metri
- 2 cordini in kevlar da 160 cm
- 1 cordino in Kevlar da 350 cm
- 1 discensore tipo piastrina o ATC
- 5 moschettoni a ghiera di cui uno ovale o parallelo e uno HMS (idoneo al mezzo barcaiolo)
- Zaino tecnico dai 30 ai 35 litri con porta piccozza
- Guanti per attività invernale e guanti da ferrata Occhiali Lampada frontale Abbigliamento adeguato
- Kit da Ferrata omologato EN 958: 2017

SI CONSIGLIA AGLI ALLIEVI DI ATTENDERE L'UFFICIALE AMMISSIONE AL CORSO PRIMA DI ACQUISTARE MATERIALE.

Il materiale per la conduzione della cordata sarà messo a disposizione dagli istruttori.

Art. 11 -Gli allievi sono obbligati, dal momento in cui ricevono l'ordine, ad indossare il casco. La mancanza o il non utilizzo dello stesso comportano automaticamente l'esclusione dell'allievo dall'uscita in atto.

Art. 12 -Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vale quanto disposto dalla CNSASA, il cui regolamento è visionabile sul relativo sito.

DATA/...../.....

FIRMA

CORSO DI ALPINISMO – A1

È possibile reperire il documento completo sul sito www.cnsasa.it

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI Il corso A1 è un corso di livello base rivolto a principianti, ossia a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistica. I partecipanti quindi non hanno in genere esperienza alpinistica di montagna né estiva né invernale e possono provenire dall'escursionismo. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: arrampicata su roccia di II e III con eventuali passaggi di IV grado UIAA, progressione lungo vie ferrate con difficoltà massima D, frequentazione di pendii ripidi innevati, attraversamento di ghiacciai oppure di tratti su neve compatta, salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse, realizzazione di semplici manovre di autosoccorso. Considerato il livello propedeutico del corso, non viene prevista l'attività da primo di cordata da parte dell'allievo

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso A1 è articolato in almeno 10 lezioni teoriche e 8 giornate di uscite pratiche. In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di due allievi per ciascun Istruttore cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore a 2/1. La direzione di un corso A1 è affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA. **OBIETTIVI GENERALI** a) Prendere conoscenza degli aspetti di natura alpinistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza. b) Essere autonomo in cordata all'interno di gruppi organizzati che svolgono escursioni in montagna vie ferrate, su pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto, lungo vie di roccia di bassa difficoltà, in quota lungo vie normali. **OBIETTIVI SPECIFICI** 1) Conoscere e sapere controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (es: casco, imbracatura, corda, cordini, e fettucce, moschettoni, discensore, set per ferrata, piccozza, ramponi). 2) Conoscere e saper realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, machard, prusik, nodo inglese doppio, nodo a palla). 3) Sapere regolare la propria imbracatura e saperla collegare correttamente alla corda di cordata o al set per ferrate. 4) Conoscere le principali caratteristiche della catena di assicurazione di base. 5) Conoscere le tecniche per percorrere in ragionevole sicurezza vie ferrate (difficoltà massima D), utilizzando in modo corretto il set di assicurazione. 6) Sapere scendere in corda doppia, utilizzando un discensore oppure un freno formato da moschettoni. 7) Sapere arrampicare su roccia su basse difficoltà (II e III con eventuali passaggi di IV grado UIAA) da secondo di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione. 8) Sapere realizzare soste su roccia utilizzando chiodi già presenti e ancoraggi naturali e sapere effettuare l'assicurazione al 1° di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione 9) Sapere utilizzare una corda fissa per l'attraversamento di tratti difficili. 10) Conoscere le tecniche per calare un compagno con mezzo barcaiolo oppure per recuperarlo, con l'aiuto di altri, in un luogo più sicuro mediante carrucola semplice con rinvio al compagno per un breve tratto. 11) Conoscere le tecniche di progressione individuale su neve con piccozza senza ramponi. 12) Conoscere le tecniche di progressione individuale su neve e tratti ghiacciati con piccozza e ramponi. 13) Conoscere la tecnica di auto arresto in caso di scivolata su neve. 14) Sapere realizzare una sosta su neve mediante l'uso di una o due piccozze; sapere effettuare al 1° di cordata l'assicurazione bilanciata e a spalla (con autoassicurazione su una sola piccozza). 15) Conoscere le modalità di progressione in conserva media (da 2 e da 3 persone) per attraversare un tratto ghiacciato. 16) Avere conoscenza di come recuperare una persona caduta (ad es. in un crepaccio o in una forra) con l'aiuto di compagni, mediante carrucola semplice con rinvio al compagno. 17) Prendere visione di come si posiziona una corda fissa e saperla risalire mediante l'uso di nodi autobloccanti. 18) Conoscere le condizioni principali che determinano il distacco di una valanga e le principali norme per evitare i percorsi potenzialmente pericolosi nella scelta della gita e durante l'escursione. Comprendere i principali aspetti del bollettino nivometeorologico e ricavare la situazione del tempo, il grado di pericolo di valanghe, l'eventuale quantità di neve fresca. 19) Avere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga e nell'individuazione delle aree di ricerca primarie; effettuare la ricerca vista – udito, comprendere le difficoltà nell'effettuare un sondaggio e uno scavo con mezzi di fortuna. 20) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro e l'uso di una bussola a fondo trasparente. Conoscere e il concetto

di azimut e le basi dell'orientamento. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi. 21) Conoscere i principali pericoli della montagna. 22) Conoscere gli aspetti essenziali del primo soccorso soprattutto prendendo coscienza relativamente al modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato. 23) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e i principali accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero. 24) conoscere il territorio montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema) e i principi generali di tutela (sintesi del bidecalogo); comprendere gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica alpinistica. 25) Conoscere le finalità principali e la struttura organizzativa del CAI.

A1 - CONTENUTI INDICAZIONI Pur trattandosi di un corso base, considerato il livello di preparazione dei partecipanti e la vastità degli argomenti da trattare, si richiede una organizzazione meticolosa e una direzione esperta. Questo corso consente ai principianti di svolgere attività di natura alpinistica in ambiente alpino come percorsi su vie ferrate, arrampicata in montagna con l'impiego della corda sia su roccia che su neve dura, attraversamento di un ghiacciaio, frequentazione di pendii innevati aventi inclinazione superiore a 25° e percorrenza di itinerari su neve che si svolgono in prossimità di pendii ripidi e come tali soggetti al pericolo di valanghe; sono inoltre parte integrante dell'attività alpinistica le manovre di base di autosoccorso richieste dai vari ambienti, ivi compresi cenni relativi alla ricerca di un travolto da valanga.

ARGOMENTI PER LEZIONI TEORICHE (numero minimo: 10 lezioni) 1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento 2. Nodi 3. Catena di assicurazione – livello 1 4. Cartografia e orientamento – livello 1 5. Neve, valanghe, bollettino, autosoccorso – livello 1 6. Pericoli in montagna – livello 1. Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. 7. Preparazione fisica e alimentazione – livello 1 8. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso – livello 1 9. Conoscenza della montagna e salvaguardia dell'ambiente alpino 10. Finalità principali e struttura organizzativa del CAI. - livello 1 11. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

ARGOMENTI PER LEZIONI PRATICHE 1. Imbracatura e nodi. 2. Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. 3. Realizzazione di soste ed ancoraggi su roccia – livello 1 4. Tecnica di arrampicata su roccia – livello 1. 5. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti su roccia e misto. 6. Discesa in corda doppia e risalita della corda con autobloccanti. 7. Utilizzo di piccozza e ramponi. 8. Realizzazione di soste ed ancoraggi su neve e ghiaccio – livello 1. 9. Tecnica di progressione individuale su neve e ghiaccio con e senza ramponi - livello 1. 10. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti su ghiacciaio. 11. Paranco con carrucola semplice e rinvio al compagno (dimostrazione). 12. Progressione e comportamento su via ferrata. 13. Allestimento di una corda fissa (dimostrazione). 14. Utilizzo di una corda fissa. 15. Esercitazioni di cartografia e orientamento. 16. Comportamento su pendii ripidi innevati e aspetti principali della ricerca di un travolto da valanga



**Scuola Intersezionale di
Alpinismo e Arrampicata Libera
“La Fenice”**
Sezioni di Ancona, Jesi, Pesaro, Fabriano e
Montefeltro

INFORMATIVA

La conoscenza delle precedenti esperienze dell'allievo e delle sue capacità e conoscenze tecniche è determinante per accettarne la partecipazione al corso; in considerazione di ciò il partecipante ha il preciso dovere di fornire informazioni corrette e veritiere su quanto sopra.

Il partecipante:

1. dichiara, con l'iscrizione al corso, di aver preso visione delle caratteristiche dell'iniziativa, dei requisiti richiesti e di essere consapevole ed informato del fatto che l'attività in montagna presenta dei rischi non completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo, e che, per frequentare il corso, sono richiesti sia un ottimo allenamento fisico, sia una partecipazione costante alle lezioni teoriche ed alle esercitazioni pratiche;
2. dichiara di aver ricevuto dal Direttore del Corso o da suoi delegati una chiara illustrazione dei contenuti didattici, delle modalità delle esercitazioni pratiche e dei relativi rischi;
3. è consapevole che deve contribuire alla buona realizzazione del corso con un comportamento attento e prudente, adeguandosi alle indicazioni di chi lo guida e che, in caso di disubbidienza, si assume in proprio le relative conseguenze;
4. è consapevole che la prima uscita in ambiente aperto potrà essere preceduta anche da una sola lezione teorica alla quale pertanto non può assolutamente mancare, e che comunque le fondamentali nozioni teoriche del corso non potranno che essere illustrate compiutamente durante le uscite pratiche;
5. deve rifiutarsi, in assenza della suddetta lezione teorica preliminare, di partecipare alla prima uscita in ambiente aperto e ribadisce di aver chiaramente compreso quanto in precedenza sottoscritto nel modulo di iscrizione, e cioè che la pratica dell'alpinismo in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi non eliminabili, con possibilità di incidenti anche invalidanti e/o letali;
6. in qualsiasi momento del corso ritenga di non avere le capacità o le conoscenze tecniche sufficienti per proseguire nelle uscite, deve immediatamente farlo presente al Direttore o ad un suo delegato interrompendo l'attività.
7. Dichiara di essere in condizioni psico-fisiche idonee allo svolgimento del corso e di non assumere farmaci o sostanze in grado di interferire con le attività previste.

Letto, capito e accettato

Ancona,

In fede