

## Programma Corso BASE Escursionismo (E1) 2021

DATA	LEZIONE	ARGOMENTO	DURATA	DOCENTI
sab 20/03 ore 14:30	Teorica	<b>Presentazione del corso e del CAI – Informativa</b> Saluto e breve introduzione del corso (Direttore) - Saluto e breve presentazione del CAI (Presidente) - Rischi connessi all'attività escursionistica	1 <sup>h</sup>	Direttore/Presidente A. Scaloni
		<b>Sentieristica</b> La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero - Simboli e segnaletica dei sentieri - Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri	1,5 <sup>h</sup>	R. Zingaro
		<b>Pausa</b>	0,5h	
gio 25/03 ore 21:00	Teorica	<b>Alimentazione, preparazione fisica e movimento</b> Alimentazione (prima e durante l'escursione) - Dispendio di energie durante un'escursione - Attività motoria e allenamento	1 <sup>h</sup>	F. Piacenza
	Pratica	<b>Confronto su Equipaggiamento materiali</b>	1 <sup>h</sup>	Team
sab 27/03	Escursione (1)	<b>Equipaggiamento e materiali - Sentieristica</b>	intera giornata	M. Gentili R.Zingaro
gio 01/04 ore 21:00	Teorica	<b>Elementi di primo soccorso</b> 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 <sup>h</sup>	G. Pagliariccio
		<b>Soccorso alpino</b> 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 <sup>h</sup>	A.Molesi
sab 03/04 ore 14:30	Teorica	<b>Cartografia e orientamento</b> 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 <sup>h</sup>	R. Malatesta
		<b>Pausa</b>	0,5h	
gio 08/04 ore 21:00	Pratica	<b>Cartografia e orientamento</b>	2 <sup>h</sup>	Team
		<b>Gestione e riduzione del rischio, cenni meteo</b> 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 <sup>h</sup>	A. Giorgetti
sab 10/04	Escursione (2)	<b>Cartografia e orientamento</b>	intera giornata	R. Malatesta
gio 15/04 ore 21:00	Teorica	<b>Flora e fauna</b> Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani - Principale fauna presente nei vari ambienti montani	1 <sup>h</sup>	V. Cimino
		<b>Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna</b> 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 <sup>h</sup>	
sab 17/04 ore 14:30	Teorica	<b>Organizzazione di una escursione</b> 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 <sup>h</sup>	S. Lucesoli
		<b>Pausa</b>	0,5h	
		<b>Organizzazione e struttura del CAI</b> 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 <sup>h</sup>	S. Pierantoni
gio 22/04 ore 21:00	Pratica	<b>Varie</b> Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini- Domande, dubbi, chiarimenti su argomenti trattati	1 <sup>h</sup>	M.Duranti
		<b>Organizzazione di una escursione - Gestione e riduzione del rischio, meteo</b> 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 <sup>h</sup>	Team
sab 24/04	Escursione (3)	<b>Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna</b>	intera giornata	V. Cimino
Dom 02/05	Escursione (4)	<b>Organizzazione di un'escursione &amp; Gestione e riduzione del rischio, cenni meteo</b> Organizzazione di una escursione - Gestione e riduzione del rischio - meteo	intera giornata	S. Lucesoli A. Giorgetti
sab 08/05	Escursione (5)	<b>Escursione finale</b> Escursione finale	intera giornata	Team