

Corsi di avvicinamento alla Montagna ***Appendice al Quaderno n. 2 – Corsi di escursionismo***

Questa appendice introduce due iniziative informative destinate a tutti coloro che si avvicinano alla montagna:

- il **Corso di avvicinamento alla Montagna - Sentieri e Vie Ferrate (E0)** - Consigli per frequentare la montagna d'estate;
- il **Corso di avvicinamento alla Montagna - Neve e Ciaspole (EAI0)** - Consigli per frequentare la montagna d'inverno.

L'obiettivo dei "Corsi di avvicinamento alla Montagna" è quello di far acquisire ai partecipanti la consapevolezza di quanto sia importante frequentarla con un adeguato patrimonio di conoscenza e di esperienza.

Si tratta di corsi di avvicinamento che non hanno lo scopo di "formare", ma di stimolare la voglia di conoscere e di partecipare ai successivi corsi E1, E2 ed EAI1.

La didattica durante le lezioni teoriche e i consigli dati durante le escursioni devono suscitare la curiosità, la voglia di apprendere ed approfondire nuove conoscenze sulla montagna. Non avranno la pretesa di essere lezioni esaustive.

Le uscite in ambiente manterranno sempre il carattere della gradualità e dell'adeguatezza alle caratteristiche dei partecipanti. I percorsi che verranno proposti avranno lo scopo di far sperimentare le diverse tipologie di percorsi che si possono trovare, per suscitare la voglia di scoprirne degli altri e di meglio comprendere quali sono le tecniche per la corretta progressione su questi terreni, in inverno come in estate.

Diversamente dai corsi inseriti nel Quaderno n. 2, che sono rivolti esclusivamente ai Soci CAI, i "Corsi di avvicinamento alla Montagna" presentati in questa appendice, si rivolgono prioritariamente ai non Soci e a chi si avvicina per la prima volta alla montagna.

Al fine di garantire l'adeguata sicurezza nello svolgimento dei corsi, i non Soci saranno obbligatoriamente assicurati secondo quanto indicato nelle schede di ciascun corso.

Le indicazioni contenute in questa appendice prevalgono sulle diverse disposizioni del regolamento contenuto nel Quaderno n. 2.

In particolare, a differenza degli altri corsi disciplinati dal Quaderno 2, i "Corsi di avvicinamento alla Montagna" E0 ed EAI0 contenuti in questa appendice:

- a) **sono aperti anche ai non soci (che dovranno essere obbligatoriamente assicurati)** (in deroga agli artt. 2 e 9 del Q2)
- b) **non hanno finalità propriamente formative ma piuttosto informative e di promozione della partecipazione ad altri corsi** (in deroga all'art. 2 del Q2)
- c) **hanno un programma prestabilito, non modificabile nei contenuti e nella durata** (in deroga all'art. 4 del Q2)
- d) **non si integra con eventuali corsi svolti in contemporanea o in sequenza** (in deroga all'art. 5 del Q2)
- e) **non prevedono la relazione di fine corso (mentre resta obbligatoria la richiesta di nulla osta)** (in deroga all'art. 8 del Q2)
- f) **non richiedono la presentazione di certificati medici** (in deroga all'art. 9 del Q2)
- g) **non prevedono il rilascio di attestati di partecipazione o frequenza** (in deroga all'art. 10 del Q2)

Corso di avvicinamento alla Montagna – Sentieri e vie ferrate (E0)	
Sottotitolo: Consigli per frequentare la montagna d'estate	
DESTINATARI	Tutti coloro che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo e/o che già frequentano autonomamente l'ambiente montano e che vogliono avvicinarsi alla conoscenza della montagna e sperimentare la progressione su sentiero attrezzato o via ferrata facile, al fine di partecipare poi ad un corso di escursionismo specifico.
FINALITA'	Avviare i partecipanti alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna. Trasmettere la consapevolezza dell'importanza di frequentare la montagna avendo le necessarie conoscenze (che apprenderanno con appositi corsi CAI). Sperimentare l'esistenza di diverse tipologie di percorsi escursionistici. Trasmettere gli stimoli necessari a partecipare ai successivi corsi di escursionismo e, per i Non Soci, ad iscriversi al sodalizio.
STRUTTURA	Lezioni teoriche strutturate in ordine logico e uscite in ambiente con applicazione dei concetti teorici
DIREZIONE	Prerequisito minimo del Direttore: titolo di AE/EEA
DURATA	6 ore di lezioni teoriche e 2 uscite in ambiente
NOTE	<p>La partecipazione dei non Soci è soggetta all'attivazione obbligatoria delle coperture assicurative Soccorso Alpino (per le sole uscite in ambiente) e Infortuni (sia per le lezioni teoriche che per le uscite in ambiente).</p> <p>Rapporto minimo tra il numero di accompagnatori e di allievi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà (T): è determinato dal Direttore del corso in funzione delle caratteristiche del percorso e delle capacità degli allievi; - per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà (E): n. 1 AE (o AE-C) ogni 8 allievi; n. 1 ASE (o ASE-C o ASE-S) ogni 5 allievi. E' in ogni caso necessaria la presenza di almeno un AE (o AE-C) ogni 18 allievi partecipanti all'escursione con difficoltà (E). - per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà (EE): n. 1 AE (o AE-C) ogni 5 allievi; n. 1 ASE (o ASE-C o ASE-S) ogni 3 allievi. E' in ogni caso necessaria la presenza di almeno un AE ogni 10 allievi partecipanti all'escursione con difficoltà (EE). - per le uscite su percorsi con difficoltà (EEA): n. 1 AE con specializzazione EEA ogni 3 allievi; n. 1 AE (o AE-C) o ASE (o ASE-C o ASE-S) per ogni allievo. E' in ogni caso necessaria la presenza di almeno un AE con specializzazione EEA ogni 5 allievi partecipanti all'escursione con difficoltà (EEA). <p>Nell'organizzazione del corso è auspicato il coinvolgimento di tutte le componenti didattiche sezionali (esempio Scuole di Alpinismo e Alpinismo Giovanile ove presenti) o di singoli Istruttori, Accompagnatori od Operatori disponibili.</p> <p>In tali casi, fatta salva la direzione del corso in capo ad un AE con specializzazione EEA, se all'escursione partecipano titolati o sezionali di altre discipline CAI si applicano le seguenti equipollenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sezionali di Alpinismo, Scialpinismo, Sci di Fondo Escursionismo, Arrampicata Libera e Alpinismo Giovanile: equipollenti ad ASE; - titolati di Sci di Fondo Escursionismo, TAM e ONC: equipollenti ad AE - titolati di Alpinismo, Scialpinismo, Arrampicata Libera, Alpinismo Giovanile: equipollenti ad AE con specializzazione EEA <p>ATTENZIONE: il programma del corso si limita ai concetti essenziali e non può ritenersi esaustivo dei temi proposti. E' indispensabile la richiesta del Nullaosta.</p> <p>La durata indicata non è modificabile, né in aumento né in diminuzione all'OTTO di riferimento. .</p> <p><u>Il corso E0 non sostituisce i corsi E1 ed E2</u>, ma serve piuttosto a promuoverli e a far capire agli allievi l'importanza di parteciparvi.</p>

Corso di avvicinamento alla Montagna – Sentieri e vie ferrate (E0) - LEZIONI TEORICHE (in ordine alfabetico)	Durata in ore
Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna 0 Lettura del paesaggio Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio	0,75
Cartografia e meteorologia 0 Cenni sull'utilità e sulla lettura della carta topografica Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello Lettura del bollettino meteorologico	1
Catena di sicurezza 0 Cenni sulla catena di sicurezza e sul fattore di caduta Uso dell'imbrago e del set da ferrata Progressione su sentiero attrezzato e su via ferrata	1
Equipaggiamento e materiali 0 Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo Preparazione dello zaino	1
Gestione e riduzione del rischio e Soccorso alpino 0 Rischi e Pericoli Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi Gestione dell'attesa dei soccorsi	1
Organizzazione del CAI 0 Cenni sulla storia e sull'organizzazione del CAI. Soprattutto in presenza di non Soci, illustrare i vantaggi dell'iscrizione al CAI e le assicurazioni	0,25
Organizzazione di una escursione 0 Cenni sulla classificazione delle difficoltà escursionistiche Cenni sulla sentieristica Scelta dell'itinerario, stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà	1
Totale	6

Corso di avvicinamento alla Montagna – Sentieri e vie ferrate (E0) - USCITE IN AMBIENTE (materie non vincolanti, da adattare alle lezioni teoriche svolte)
Uscita 1 - Uscita su sentiero (difficoltà massima EE) Didattica essenziale in materia di abbigliamento e materiali, organizzazione escursione, meteo, lettura del paesaggio, progressione e movimento in salita e discesa. La trattazione degli argomenti deve suscitare la curiosità di saperne ancora di più.
Uscita 2 - Uscita su sentiero attrezzato o via ferrata facile Didattica essenziale su set da ferrata (tipologie e caratteristiche), come si indossa e si utilizza l'attrezzatura, progressione su sentiero attrezzato e via ferrata. Esercitazione sulla chiamata dei soccorsi. La trattazione degli argomenti deve suscitare la curiosità di saperne ancora di più. ATTENZIONE: l'uscita ha solo lo scopo di far provare agli allievi la progressione su sentiero attrezzato o ferrata.

NOTA BENE: questo corso è finalizzato solo a trasmettere nozioni basilari e a stimolare la partecipazione ai corsi di escursionismo, a far comprendere che la montagna è complessa e la sua frequentazione va preceduta da una adeguata formazione che si ottiene frequentando i corsi CAI. Si suggerisce di accennare ai principali argomenti che non è possibile trattare in questo corso di introduzione e che invece saranno materia dei successivi corsi di escursionismo E1 ed E2, così da stimolare gli allievi a parteciparvi.

Adeguata attenzione andrà posta nei confronti dei Non Soci, la cui partecipazione alle escursioni è subordinata all'attivazione delle coperture assicurative per Soccorso Alpino e Infortuni (vedi note) e nei confronti dei quali andrà stimolata l'adesione al sodalizio.

Corso di avvicinamento alla Montagna - Neve e Ciaspole (EAI0)	
Sottotitolo: Consigli per frequentare la montagna d'inverno	
DESTINATARI	Tutti coloro che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo invernale e che vogliono sperimentare la frequentazione della montagna con l'ausilio delle racchette da neve, al fine di partecipare poi ad un corso di escursionismo invernale specifico.
FINALITA'	Avviare i partecipanti alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna innevata. Trasmettere la consapevolezza dell'importanza di frequentare la montagna avendo le necessarie conoscenze (che apprenderanno con appositi corsi CAI). Sperimentare la frequentazione della montagna con l'ausilio delle racchette da neve. Trasmettere gli stimoli necessari a partecipare ai successivi corsi di escursionismo invernale e, per i Non Soci, ad iscriversi al sodalizio.
STRUTTURA	Lezioni teoriche strutturate in ordine logico e uscite in ambiente con applicazione dei concetti teorici
DIREZIONE	Prerequisito minimo del Direttore: titolo di AE/EAI
DURATA	6 ore di lezioni teoriche e 2 uscite in ambiente.
NOTE	<p>La partecipazione dei non Soci è soggetta all'attivazione obbligatoria delle coperture assicurative Soccorso Alpino (per le sole uscite in ambiente) e Infortuni (sia per le lezioni teoriche che per le uscite in ambiente).</p> <p>Per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà EAI il rapporto minimo tra il numero di accompagnatori e di allievi è di: n. 1 AE con specializzazione EAI ogni 8 allievi; n. 1 AE (o AE-C) o ASE (o ASE-C o ASE-S) ogni 2 allievi. E' in ogni caso necessaria la presenza di almeno un AE con specializzazione EAI ogni 10 allievi partecipanti all'escursione.</p> <p>Nell'organizzazione del corso è auspicato il coinvolgimento di tutte le componenti didattiche sezionali (esempio Scuole di Alpinismo e Alpinismo Giovanile ove presenti) o di singoli Istruttori, Accompagnatori od Operatori disponibili. In tali casi, fatta salva la direzione del corso in capo ad un AE con specializzazione EAI, se all'escursione partecipano titolati o sezionali di altre discipline CAI si applicano le seguenti equipollenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sezionali di scialpinismo, sci fondo escursionismo e alpinismo giovanile: equipollenti ad ASE; - titolati di scialpinismo, sci fondo escursionismo, alpinismo giovanile, altri titolati e qualificati dal CAI-Servizio Valanghe Italiano: equipollenti ad AE con specializzazione EAI. <p>ATTENZIONE: il programma del corso si limita ai concetti essenziali e non può ritenersi esaustivo dei temi proposti. E' indispensabile la richiesta del Nullaosta all'OTTO di riferimento. La durata indicata non è modificabile, né in aumento né in diminuzione. <u>Il corso EAI0 non sostituisce il corso EAI1</u>, ma serve piuttosto a promuoverlo e a far capire agli allievi l'importanza di parteciparvi.</p>

Corso di avvicinamento alla Montagna - Neve e Ciaspole (EAI0) - LEZIONI TEORICHE (in ordine alfabetico)	Durata in ore
Ambiente montano innevato e cultura dell'andare in montagna 0 Lettura del paesaggio Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio	0,75
Cartografia e bollettino nivo-meteo 0 Cenni sull'utilità e sulla lettura della carta topografica Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello Lettura del bollettino nivo-meteorologico La scala europea del pericolo valanghe	1
Cenni di nivologia e valanghe 0 La formazione della neve - Il manto nevoso - L'evoluzione del manto nevoso La superficie del manto nevoso La trasformazione della neve al suolo Trasformazione meccanica da vento Fattori che determinano il distacco di valanghe	1
Equipaggiamento invernale e materiali 0 Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo invernale Le racchette da neve e i bastoncini Cenni su ARTVA, pala e sonda Preparazione dello zaino	1
Gestione e riduzione del rischio in ambiente innevato e Soccorso alpino 0 Rischi e Pericoli Cenni sull'autosoccorso in valanga Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi Gestione dell'attesa dei soccorsi	1
Organizzazione del CAI 0 Cenni sulla storia e sull'organizzazione del CAI. Soprattutto in presenza di non Soci, illustrare i vantaggi dell'iscrizione al CAI e le assicurazioni	0,25
Organizzazione di una escursione invernale 0 Metodi per la riduzione del rischio Il Metodo del 3 x 3 - Fattore Ambientale, Fisico e Umano La scelta dell'itinerario	1
Totale	6

Corso di avvicinamento alla Montagna - Neve e Ciaspole (EAI0) - USCITE IN AMBIENTE (materie non vincolanti, da adattare alle lezioni teoriche svolte)
Uscita 1 - Uscita su percorso EAI Didattica essenziale in materia di abbigliamento e materiali, organizzazione escursione, bollettino meteo, lettura del paesaggio, progressione e movimento in salita e discesa. La trattazione degli argomenti deve suscitare la curiosità di saperne ancora di più.
Uscita 2 - Uscita su percorso EAI Didattica essenziale sulla neve e messa in pratica del metodo del 3 x 3. Esercitazione sulla chiamata dei soccorsi. La trattazione degli argomenti deve suscitare la curiosità di saperne ancora di più.

NOTA BENE: questo corso è finalizzato a trasmettere nozioni basilari e a stimolare l'avvio ai corsi di escursionismo invernale, a far comprendere che la montagna invernale è complessa e la sua frequentazione va preceduta da una adeguata formazione che si ottiene frequentando i corsi CAI. Si suggerisce di accennare ai principali argomenti che non è possibile trattare in questo corso di avvicinamento e che invece saranno materia dei successivi corsi di escursionismo EAI, così da stimolare gli allievi a parteciparvi.

Adeguata attenzione andrà posta nei confronti dei Non Soci, la cui partecipazione alle escursioni è subordinata all'attivazione delle coperture assicurative per Soccorso Alpino e Infortuni (vedi note) e nei confronti dei quali andrà stimolata l'adesione al sodalizio.