

Programma Corso BASE Escursionismo (E1) 2022

DATA	LEZIONE	ARGOMENTO	DURATA	DOCENTI
Venerdì 25/03 21.15	Teoria	Equipaggiamento e materiali Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo - Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo - Preparazione dello zaino	1 ^h	
		Alimentazione, preparazione fisica e movimento Alimentazione (prima e durante l'escursione) - Dispendio di energie durante un'escursione - Attività motoria e allenamento	1 ^h	
Domenica a 27/03	Escursione (1)	MONTE CONERO Equipaggiamento e materiali - Movimento Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini	intera giornata	
Venerdì 01/04 21.15	Teoria	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	
		Flora e fauna Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani - Principale fauna presente nei vari ambienti montani	1 ^h	
Domenica 03/04	Escursione (2)	PANTANI DI ACCUMOLI Ambiente Flora e Fauna	Intera giornata	
Venerdì 08/04 21:15	Teoria	Cartografia ed orientamento Tipi di carte e scale – Lettura della carta topografica e punti cardinali – I segni convenzionali – Le 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 - esercitazione	2 ^h	
Domenica 10/04	Escursione (3)	MONTE SAN VICINO Cartografia e orientamento Escursione con esercitazione pratica di cartografia ed orientamento	intera giornata	
Venerdì 22/04 21.15	Teoria	Organizzazione e struttura del CAI Cenni sulla storia; Statuto e Regolamento; organizzazione centrale e periferica OTCO e OTTO; titolati e qualificati; sezioni, scuole e soci.	0.5 ^h	
		Gestione e riduzione del rischio – cenni di meteo Rischi e pericoli; comportamenti e reazioni psicologiche dell'escursionista e del gruppo; bollettino meteorologico.	1.5 ^h	
Domenica 24/04	Escursione (4)	MONTE CATRIA	Intera giornata	
Venerdì 06/05 21.15	Teoria	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	
		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	
Sabato 14/05	Escursione (5)	GRUPPO SIBILLINI - Da Altino alla Sella del M. Banditello		
		Teoria: Organizzazione di una escursione Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia - Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà - Utilizzo GPS - Individuazione dei rischi - Regole di comportamento nei rifugi	1 ^h 17 - 18	
		Teoria: Sentieristica La rete sentieristica italiana –Classificazione dei tipi di sentiero – Simboli e segnaletica dei sentieri – Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri	1 ^h 18 - 19	
Domenica 15/05	Escursione (6)	GRUPPO SIBILLINI – Monte Sibilla da Rif. Sibilla Escursione finale	Intera giornata	Team