

Elenco Lezioni Teoriche

1.01 - Cultura del CAI: origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del CAI
1.02 - Cultura dell'ambiente: flora e fauna, etica ed ecologia nell'escursionismo estivo ed invernale, arrampicata in falesia, trekking
1.03 - Cultura del territorio. Insedimenti umani nelle terre alte. Conoscenza del territorio e tutela dell'ambiente montano
1.04 - Cultura della montagna: Cultura e valori dell'escursionismo. Cultura e valori dell'alpinismo. Libera frequentazione della montagna.
1.05 - Cultura della frequentazione dei monti : Cenni di storia dell'alpinismo. Cenni di storia dell'esplorazione con gli sci (lezione sintetica)
1.06 - Storia dell'alpinismo
1.07 - Storia dell'esplorazione con gli sci
1.08 - Storia dell'arrampicata sportiva
1.09 - Cultura della frequentazione delle grotte: Carsismo, speleologia, tutela dell'ambiente ipogeo
1.10 - Cultura della sicurezza e della prevenzione - 1: Pericoli oggettivi. Pericoli soggettivi. Chiamata del soccorso organizzato
1.11 - Cultura della sicurezza e della prevenzione - 2: Manto nevoso e pericolo valanghe, Autosoccorso in valanga. Impiego del kit di sicurezza: ARTVA, pala e sonda
1.12 - Cultura della sicurezza e della prevenzione - 3: Principi di alimentazione per l'esercizio fisico in montagna. Preparazione fisica
1.13 - Formazione sanitaria di base: Argomenti di medicina di emergenza. Primo soccorso
1.14 - Caratteristiche fisiche delle montagne: Elementi di geologia, geomorfologia e glaciologia. Cambiamenti climatici
1.15 - Cartografia e orientamento: Elementi di cartografia e orientamento
1.16 - Meteorologia alpina: Elementi di meteorologia
1.17 - Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base)
1.18 - Presentazione del corso. Accettazione del rischio e responsabilità.
1.19 - Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.
1.20 - Materiali ed equipaggiamento
1.21 - Preparazione di una escursione. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio
2.01 - Imbracature e nodi
2.02 - Catena di assicurazione
2.03 - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.
2.04 - Realizzazione di soste ed ancoraggi
2.05 - Discesa in corda doppia e risalita della corda con autobloccanti.
2.06 - Allestimento di una corda fissa
2.07 - Recupero del compagno tramite paranchi
2.08 - Calata di ferito e soccorritore
3.01 - Progressione e comportamento su via ferrata. Scala delle difficoltà. Storia delle ferrate
3.02 - Tecnica di arrampicata su roccia
3.03 - Tecnica di arrampicata su roccia in artificiale.
3.04 - Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento nell'arrampicata
3.05 - Traumatologia e alimentazione nell'arrampicata
3.06 - Evoluzione del gesto tecnico - arrampicatore in alpinismo e arrampicata.
3.07 - Formazione e progressione della cordata in conserva da due e tre componenti

Elenco Lezioni Teoriche

3.08 - Tecniche di progressione di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio
3.09 - Tecnica base di arrampicata su neve e ghiaccio con due attrezzi
3.10 - Tecnica di piolet-traction.
3.11 - Morfologia del ghiaccio da cascata e dei ghiacciai.
3.12 - Tecnica di salita e di discesa nello scialpinismo con sci e snowboard.
3.13 - Tecnica di salita e discesa progressione con sci a tallone libero
4.01 - Concetti base sulla struttura del manto nevoso. Lettura ed interpretazione del bollettino nivo - meteo. Funzionamento elementare dell'ARTVA
4.02 - Neve, valanghe, bollettino valanghe
4.03 - Studio del manto nevoso e delle situazioni tipo e valutazione della stabilità del pendio
4.04 - Il fattore umano nella valutazione del pericolo valanghe
4.05 - Autosoccorso a travolti da valanga: probabilità di sopravvivenza, organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA, impiego della sonda e della pala.
4.06 - Comparazione dei vari ARTVA
4.07 - Ricerca multipla di travolti da valanga con ARTVA
4.08 - Metodi di scavo per il disseppellimento di un travolto da valanga
4.09 - Osservazione dei principali fattori di rischio in ambiente innevato (meteo, neve, terreno, partecipanti) e scelta del percorso più idoneo su pendio ripido ricoperto di neve.
4.10 - Valutazione del rischio valanghe nella scelta, preparazione e condotta di una escursione: analisi con il 3 x 3
4.11 - Criteri di riduzione del rischio valanghe considerati come aiuto alla pianificazione e condotta di una escursione
4.12 - Analisi di incidenti da valanga
4.13 - Gestione di un autosoccorso in valanga.
4.14 - Tecniche di bivacco in quota
5.01 - Struttura del CAI con particolare riferimento agli OTCO e le caratteristiche dei corsi organizzati dalla CNSASA.
5.02 - Cultura della responsabilità. Le responsabilità civili e penali nell'accompagnamento. La colpa. Il nesso di causalità. Le condotte dell' accompagnatore e dell'accompagnato. Descrizione sommaria delle polizze assicurative stipulate dal CAI.
5.03 - Cultura dell'istruzione e dell'accompagnamento: Pianificazione dell'escursione e condotta del gruppo. Comportamento degli accompagnatori e dell'accompagnato. Compiti, comportamento, immagine di colui che accompagna e istruisce
5.04 - Cultura della comunicazione didattica: Capacità di concentrazione e di memorizzazione. Il piano del contenuto e il piano della relazione. Il linguaggio non verbale. La preparazione della lezione. Il primo contatto e la condotta della lezione. Metodi e strumenti didattici.