

Elenco Lezioni Pratiche

1.01 - Imbracature e nodi
1.02 - Impiego di chiodi e martello su terreno alpinistico
1.03 - Impiego di viti da ghiaccio
1.04 - Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su terreno alpinistico
1.05 - Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali e naturali su terreno alpinistico
1.06 - Realizzazione di soste su roccia
1.07 - Realizzazione di soste su neve
1.08 - Realizzazione di soste su ghiaccio
1.09 - Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri con uso di freni e bloccanti
1.10 - Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su più tiri in falesia
1.11 - Attrezzatura di un itinerario di falesia
1.12 - Discesa in corda doppia
1.13 - Risalita della corda con autobloccanti.
1.14 - Allestimento di una corda fissa
1.15 - Prove di trattenuta dinamica
1.16 - Autosoccorso della cordata: recupero del compagno tramite paranchi
1.17 - Autosoccorso della cordata : calata di ferito
2.01 - Schema motorio di base nell'arrampicata con esercizi di equilibrio a terra e su terreno semplice
2.02 - Tecnica di arrampicata evoluta
2.03 - Tecnica di arrampicata su strutture boulder
2.04 - Tecnica individuale di arrampicata su roccia e misto con scarponi
2.05 - Tecnica individuale di progressione in artificiale su roccia
2.06 - Tecniche di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio senza ramponi
2.07 - Tecniche di base in salita e discesa, su neve/ghiaccio con ramponi
2.08 - Tecniche di base su neve e ghiaccio con ramponi e due attrezzi
2.09 - Tecniche di arrampicata su ghiaccio ripido e cascate
2.10 - Scivolata e auto arresto su neve e ghiaccio
2.11 - Tecnica di salita e di discesa nello scialpinismo
2.12 - Tecnica di salita e di discesa nello snowboard alpinismo.
2.13 - Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa con sci da fondo nello sciescursionismo
2.14 - Tecnica di salita e discesa nello sciescursionismo
2.15 - Progressione e comportamento su via ferrata.
2.16 - Progressione sui monotiri in moulinette
2.17 - Progressione della cordata su più tiri in falesia
2.18 - Progressione della cordata su roccia e misto
2.19 - Progressione della cordata su ghiaccio

Elenco Lezioni Pratiche

2.20 - Formazione e progressione della cordata in conserva da due e tre componenti
2.21 - Esercitazioni di cartografia e orientamento
2.22 - Realizzazione di un bivacco di emergenza
3.01 - Osservazione dell'ambiente e valutazione dei fattori di rischio valanghe
3.02 - Scelta del percorso più idoneo su pendio ricoperto di neve
3.03 - Struttura del manto nevoso e individuazione delle caratteristiche essenziali
3.04 - Analisi del manto nevoso, individuazione delle situazioni tipo e valutazione della stabilità del pendio
3.05 - Applicazione di un metodo di riduzione del rischio valanghe nella scelta, preparazione e condotta di una escursione
3.06 - Uso della sonda, prove singole di sondaggio, sondaggio di gruppo
3.07 - Autosoccorso di travolti da valanga senza l'uso di ARTVA
3.08 - Ricerca di un travolto da valanga con ARTVA, pala e sonda
3.09 - Autosoccorso a travolti da valanga: organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA, impiego della sonda e della pala.
3.10 - Ricerca multipla di travolti da valanga con ARTVA, pala e sonda
3.11 - Ricerca di travolti da valanga in caso di seppellimenti profondi
3.12 - Metodi di scavo per il disseppellimento di un travolto da valanga
3.13 - Gestione di un autosoccorso in valanga con verifica delle procedure e dei tempi