



## COMMISSIONE FORRE CAI Sez. di Cagliari

### IV Corso di Introduzione al Torrentismo 2018

#### Scheda di iscrizione

Nome .....

Cognome .....

Nato a ..... Prov. ....

Il ...../...../.....

Residente a ..... Prov. .... CAP. ....

Via ..... n. ....

Cellulare .....

E-mail .....

Sez. CAI: .....

Data: ...../...../..... Firma .....

Note: .....

Si ricorda agli allievi che la frequentazione delle grotte, delle forre e delle palestre sono attività che presentano dei rischi. La Scuola del CAI adotta tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambiti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività speleo-torrentistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Ai sensi del D.Lgs. 196/2003, dopo la lettura dello stesso:

Autorizzo la Commissione Forre CAI Cagliari al trattamento dei miei dati personali

Autorizzo la comunicazione dei dati di rintracciabilità (numeri telefonici, indirizzo, e-mail) ai membri della Commissione Forre CAI Cagliari

Autorizzo la Commissione Forre CAI Cagliari, la Sezione CAI di Cagliari e la SNS all'utilizzo e alla diffusione, non ai fini di lucro, delle foto con la mia presenza.

(contrassegnare con una crocetta e firmare per l'autorizzazione)

Data: ...../...../..... Firma .....

#### Scopi e descrizione del corso

Il corso è destinato a chi vuole avvicinarsi a questa affascinante attività che permette di entrare in contatto con ambienti a scarso impatto antropico e pressoché incontaminati.

L'allievo imparerà a comprendere, oltre agli aspetti ambientali e naturalistici, anche le principali problematiche di progressione in forra e su corda. Il partecipante avrà dunque la possibilità di imparare il corretto utilizzo dell'attrezzatura personale di base raggiungendo così l'autonomia gestionale all'interno di una squadra per la progressione in forra e torrente.

#### Quota di iscrizione e Termini e modalità di iscrizione:

La quota di iscrizione è fissata in € 140,00, e comprende:

- assicurazione per le uscite
- utilizzo del materiale di gruppo e personale (muta esclusa) per tutto il corso
- dispense e materiale didattico.

La quota di iscrizione al CAI non è inclusa nella quota di iscrizione. Il numero massimo è di 12 partecipanti. In caso di superamento del numero, si darà precedenza alla data di iscrizione. La Direzione del Corso, a suo insindacabile giudizio, si riserva la possibilità di escludere dal corso e/o di non accettare coloro che verranno ritenuti non idonei.

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO – TERMINI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

il pagamento potrà essere effettuato:

1. Pagamento in contanti il martedì presso la segreteria sezionale (via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI) dalle ore 19:30 alle ore 20:30.
2. Bonifico bancario al seguente IBAN: IT02 V0200804821000104928288 intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari - via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento (iscrizione corso di introduzione al torrentismo 2018 SNS-CAI), nome e cognome.

La ricevuta dell'avvenuto pagamento dovrà essere esibita al momento dell'iscrizione

#### Requisiti e documenti richiesti, cosa occorre:

- Aver compiuto 18 anni,.
- Tessera CAI valida per l'anno in corso.
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione
- Possedere una buona acquaticità e buono stato di salute psico-fisico.

- Presentare certificato medico per attività non agonistica
- Aver pagato la quota d'iscrizione.

#### Materiale richiesto:

- una muta completa da 5mm comprensiva di cappuccio, calzari e guanti in neoprene
- scarpe da torrentismo o da trekking

#### Per informazioni:

Francesco Secci (QST): 329-9230316

Gianluca Dotta (IT): 348-1410402

Segreteria Sez. CAI Cagliari

e-mail: [segreteria@caicagliari.it](mailto:segreteria@caicagliari.it)

[www.facebook.com/groups/commissioneforre](http://www.facebook.com/groups/commissioneforre)

#### SEDE DEL CORSO E LOGISTICA

Guidati da Istruttori titolati C.A.I. il corso prevede quattro incontri dedicati alla teoria (materiali, nodi, tecniche di progressione, meteorologia e cartografia, autosoccorso, geologia e idrologia), che si terranno la sera presso la sede del Club Alpino Italiano in via A. G. Piccioni 13 a Cagliari e sei uscite pratiche in palestre naturali e torrenti.

Il programma delle attività è da ritenersi di massima e potrà subire variazioni.

Gli spostamenti da e per i luoghi prescelti sono da considerarsi con mezzi propri.

**Il termine delle iscrizioni è il 06 Aprile 2018. Data di inizio corso, 10/04/2018.**

#### PROGRAMMA DI MASSIMA E ATTREZZATURA RICHIESTA

10/04/2018	LEZIONE TEORICA - Introduzione, abbigliamento e nutrizione, attrezzatura personale e di gruppo per la progressione, primo soccorso.
14/04/2018	LEZIONE PRATICA - Palestra di roccia, i primi passi all'asciutto!
15/04/2018	LEZIONE PRATICA - Torrente
17/04/2018	LEZIONE TEORICA - Materiali, tecniche di progressione 1.
21/04/2018	LEZIONE PRATICA- Palestra di roccia
22/04/2018	LEZIONE PRATICA - Torrente
24/04/2018	LEZIONE PRATICA - Tecniche di progressione 2. Morfologia e geologia, meteorologia
28/04/2018	LEZIONE PRATICA -Palestra in ambiente.
29/04/2018	LEZIONE PRATICA - Torrente
02/05/2018	LEZIONE TEORICA - Acque vive, ecologia e ambiente. Consegnati attestati e chiusura corso.