



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Como
Via Volta 56/58

9° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

ADDENDUM AL VOLANTINO UFFICIALE

GRUPPO TORRENTISTICO COMASCO

PARTECIPANTI

Si valuteranno disponibilità e riserve il 27 maggio 2022 ed entro la stessa data si comunicheranno agli aspiranti allievi le accettazioni delle domande di iscrizione presentate on line. In alcuni casi potrebbe rendersi necessario un colloquio personale e motivazionale. Verrà data preferenza all'ordine di ricezione delle iscrizioni, ferma restando la riserva alle donne. E' prevista una lista d'attesa in caso di domande in esubero. Numero massimo allievi: **9** (*Salvo possibile integrazione in base al rapporto allievi:istruttori effettivamente presenti*).

LEZIONI DI TEORIA

- Lunedì **6** giugno in sede, ore 20.45 (*a, b*)
- Martedì **14** giugno in sede, ore 20.45 (*c, d*)
- Lunedì **20** giugno in sede, ore 20.45 (*e, f*)
- Giovedì **30** giugno in sede, ore 20.45 (*g, h*)
- Sabato **2** luglio in trasferta (*i, j*)

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione non è restituibile in caso di rinuncia, ad eccezione di quanto specificato nella sezione "covid-19".

PRESCRIZIONI

Durante le esercitazioni gli allievi dovranno attenersi alle direttive impartite dalla direzione del corso; il direttore potrà escludere, in qualsiasi momento, coloro che mostrino incapacità ad adeguarsi alle norme di comportamento generale o che dimostrino lacune tanto gravi da compromettere l'efficacia didattica ed il grado di sicurezza delle esercitazioni.

DOVERI DELL'ALLIEVO

Fermo restando il dovere di protezione a carico degli istruttori, sussiste a carico dell'allievo analogo e corrispondente dovere di subordinazione, di attenzione, di informazione, di cooperazione, coerentemente con il principio di auto responsabilità e con il dovere di solidarietà sociale.

COPERTURA ASSICURATIVA

Il corso rientra tra le attività CAI deliberate dalla Sezione di Como, con nulla-osta richiesto alla Scuola Nazionale competente, e pertanto risultano operanti le seguenti coperture assicurative:

- Polizza soccorso alpino (*rimborso spese di soccorso, incluso eventuale impiego dell'elicottero*)
- Polizza infortuni (*morte, invalidità permanente, spese di cura*)
- Polizza Responsabilità Civile verso Terzi

Copie delle polizze, con relativi massimali/franchigie, sono disponibili su

<https://www.cai.it/associazione-3/assicurazione/>

CONSENSO INFORMATO - RISCHI

Si ricorda agli allievi che la frequentazione 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 torrentistica un rischio residuo è sempre presente e mai azzerabile. Si indicano di seguito gli scenari di rischio specifici per il corso, nonché le azioni di riduzione del rischio e il livello di rischio minimo che l'allievo, con l'iscrizione al corso, dichiara di accettare e che dovrà sottoscrivere all'atto dell'adesione formale definitiva a seguito dell'accettazione della domanda:

Scenari di rischio	Azioni di riduzione	Livello di rischio minimo che il corsista accetta
Tuffo	Sempre facoltativi i tuffi oltre i 3 m. Verifica pozza di ricezione. Indicazione punto di arrivo. Esecuzione con tecnica idonea. No tuffi con rincorsa. No tuffi di medie e grandi altezze (> 6 m).	Frattura o lussazione di arti, costole e/o della colonna vertebrale, a causa dell'impatto con l'acqua e/o a causa di accidentale urto con roccia o altri ostacoli, talvolta anche per condizioni fisiche particolari preesistenti.
Toboga (scivoli naturali)	Sempre facoltativi se non sufficientemente "incanalati". Verifica pozza di ricezione. Esecuzione con tecnica idonea.	
Progressione a piedi, disarrampicate	Esecuzione con tecnica idonea.	Lussazione/frattura agli arti. Trauma da impatto. Ferite/escoriazioni, punture di insetti, tagli, abrasioni
Progressione su corda	Esecuzione con tecnica idonea. Avere sempre almeno un punto di sicura. Sicura dall'alto o dal basso (<i>a inizio corso</i>) laddove possibile.	Blocco (temporaneo), anche sotto cascata. Fuoriuscita della corda dal discensore per mancato controllo da parte dell'allievo e impatto con acqua e/o roccia.
Progressione a nuoto	Saper nuotare. Evitare vincoli/zavorre (es. zaino) nei punti con forte corrente.	Ipotermia di 1° grado (<i>Brividi, sensazione di freddo, non alterazioni della coscienza</i>) per attesa di recupero, anche con sagola di emergenza.
Interruzione temporanea della discesa per diversi motivi: presenza altri gruppi, sistemazione ancoraggi danneggiati, attesa per allestimento discese guidate o teleferiche, ecc...	Gruppi di discesa non eccessivamente numerosi, in modo da ridurre al minimo le attese, incluso eventuale frazionamento in 2 sotto-gruppi dei partecipanti al corso. Bidoncino stagno con materiale di emergenza sempre con sé che il corsista deve recuperare/acquistare (<i>L'organizzazione fornisce 1 telo termico</i>) come da indicazioni che saranno fornite in apposita lezione	Ipotermia di 1° grado.
Infortunio proprio e/o altrui	Bidoncino stagno con materiale di emergenza sempre con sé, inclusa coperta termica. Kit primo soccorso a livello di gruppo. Sistemi per allerta soccorso (<i>via gsm o tramite beacon satellitare</i>)	Contusioni, distorsioni, fratture. Ipotermia di 1° o 2° grado (Stato soporoso, nessun brivido). Disturbo post traumatico da stress.
Spese di ricerca/soccorso: effettuando uscite sia in Italia (<i>zona di confine</i>) che in Svizzera è possibile che gli interventi di soccorso siano a pagamento	Copertura assicurativa CAI per rimborso spese di ricerca/soccorso in ambiente montano sino a € 25.000 per socio	L'infortunato dovrà anticipare il pagamento presentando successivamente richiesta di rimborso all'assicurazione del CAI

Sono possibili ulteriori scenari di rischio specifici in base alla tipologia di forra e alla situazione vigente al momento della percorrenza. I rischi conseguenti, le relative azioni di riduzione che saranno messe in atto e il rischio residuo risultante saranno in questi casi resi noti durante il briefing pre-uscita.

Durante la serata di presentazione sarà possibile porre domande, risolvere eventuali dubbi così come approfondire taluni temi. Per chiunque e in particolare per gli assenti è possibile nonché necessario contattare il gruppo via email per i necessari chiarimenti e approfondimenti.

INFORMAZIONI NECESSARIE FORNITE DALL'ALLIEVO (O dal tutore/genitore per i minorenni)

L'allievo ha l'obbligo di comunicare informazioni veritiere, complete e corrette, sia all'atto dell'iscrizione che successivamente. In particolare, anche se non fosse espressamente richiesto, l'allievo deve comunicare al direttore del corso eventuali stati e/o patologie che possano pregiudicare lo svolgimento in sicurezza, sia propria che altrui, dell'attività torrentistica.

PRIVACY – INFORMAZIONI di cui all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679

Si informa che:

- a) il titolare del trattamento è il Presidente pro-tempore della Sezione di Como del Club Alpino Italiano, con sede a Como in via Volta 56/58 – caicomo@pec.it;
- b) il responsabile del trattamento è contattabile via email al seguente indirizzo: torrentismo [at] caicomo.it;
- c) le finalità del trattamento cui sono destinati i dati personali nonché la base giuridica del trattamento sono le seguenti:
 - il conferimento dei dati è necessario per poter partecipare all'attività
 - i seguenti dati saranno trattati per le finalità indicate e il conferimento è **obbligatorio**:
 - nome e cognome: per individuare il partecipante
 - sesso: per riferirsi correttamente al corsista e per eventuale suddivisione in camere/tenda per pernottamenti
 - data di nascita: per verificare il requisito di età e per segnalazione all'autorità di P.S. per pernottamenti in strutture
 - luogo di nascita: richiesto da autorità P.S. per pernottamenti in strutture
 - codice fiscale: per identificare in modo univoco il socio nella base dati CAI
 - sezione CAI di appartenenza: per permettere la ricerca della posizione del socio nella base dati CAI
 - essere o non essere socio CAI in regola con iscrizione/rinnovo: al fine di verificare la relativa posizione dopo l'accettazione della domanda
 - l'essere destrorsi o mancini: per eventualmente dotare l'allievo di bloccante mobile idoneo e adattamento manovre
 - taglia maglietta: per eventuale maglietta di corso che potrebbe riportare il nome del corsista per conoscenza reciproca
 - misura giro-vita/giro-coscia: al fine di individuare la taglia corretta dell'imbracatura da consegnare in comodato all'allievo
 - diete particolari: per prenotare strutture o preparare pasti in proprio considerando, nel limite del possibile, le esigenze alimentari di ognuno (es. vegetariani, intolleranti, allergici, ecc...)
 - situazioni mediche e/o altri stati particolari: non sono oggetto di raccolta su moduli specifici al fine di mantenere la massima riservatezza, ma tutti gli stati che possono influire sulla capacità/potenzialità, anche solo teorica, di arrecare un danno a sé o a gli altri, vanno riferiti tempestivamente al direttore del corso
 - indirizzo IP: il sistema tiene traccia dell'indirizzo IP utilizzato per la pre-registrazione on line al fine di contrastare un utilizzo illecito del servizio
 - pagamento: al fine di verificare che ognuno abbia pagato la quota dovuta
 - numero di telefono mobile di genitore/parente/convivente o altro: per comunicazioni di emergenza (es. in caso di ritardi/infortuni)
 - numero di telefonia mobile: per contatti diretti da parte degli istruttori, via telefono/sms/whatsapp - se disponibile sul dispositivo dell'utente
 - i seguenti dati saranno trattati per le finalità indicate e il conferimento è **facoltativo**:
 - numero di telefonia mobile condiviso all'interno di un gruppo whatsapp che comprende corsisti, eventuali genitori dei corsisti minorenni, istruttori e qualificati sezionali operanti nell'ambito del corso;
 - la propria immagine, mediante foto e/o riprese, per finalità di pubblicazione on line nell'ambito dell'attività istituzionale esercitata, con divieto di cessione a terzi per finalità estranee e/o commerciali e nel rispetto della moralità e della Persona;
 - dati sanitari/certificazioni/documentazione medica per eventuale denuncia infortuni in attività sociale da presentare al CAI Centrale tramite la sezione organizzatrice;
 - i destinatari dei dati personali sono i seguenti: organizzatori sezionali del corso, CAI Centrale per eventuale iscrizione nel registro attività o per denunce assicurative, strutture ospitanti nelle uscite di più giorni (es. B&B, campeggi, alberghi) per finalità di P.S., relativamente al proprio numero di telefono e dati identificativi (es. nome) agli altri partecipanti in caso di gruppi whatsapp, l'autorità di polizia o giudiziaria e/o il CNSAS per l'esercizio delle relative funzioni per situazioni particolari e infine alla segreteria della Scuola Nazionale di Torrentismo (limitatamente al nome/cognome e sezione di appartenenza);
 - i dati non saranno trasferiti presso un Paese terzo e saranno conservati
 - il periodo previsto di conservazione dei dati personali è di 1 anno a decorrere dalla prima giornata di corso, decorso il quale viene mantenuto un insieme minimo di dati storici (es. nome, cognome e data di nascita) al fine di eventualmente attestare in futuro l'avvenuta frequenza del corso;
 - l'interessato ha diritto di chiedere al titolare/responsabile del trattamento:
 - di conoscere quali sono i dati personali trattati nonché di chiederne la rettifica;
 - la cancellazione dei dati che lo riguardano, così come la limitazione o l'opposizione al trattamento o la revoca del consenso prestato, ma in questi casi potrebbe dover cessare l'erogazione del corso, senza diritto a rimborso, e non è pregiudicata la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca;
 - permane il diritto di proporre reclamo a un'autorità di controllo;
 - la comunicazione di dati personali indicati come obbligatori è un requisito necessario per poter partecipare al corso;
 - non esiste un processo decisionale automatizzato ed è pertanto esclusa la profilazione.

Con l'iscrizione al corso l'allievo acconsente al trattamento dei dati personali nelle modalità e per le finalità dichiarate nell'informativa di cui sopra, incluse le eventuali scelte facoltative di conferimento.

REGOLAMENTO INTERNO

Art. 1: Il Direttore del Corso, pur garantendo l'applicazione delle necessarie norme di sicurezza, non può ritenersi responsabile in caso di incidenti che dovessero accadere durante lo svolgimento del corso dovuti a caso fortuito o a causa di terzi o eventi straordinari/calamità naturali o rientranti nel rischio minimo di cui al paragrafo relativo alla definizione degli scenari di rischio.

Art. 2: Il Direttore del Corso si riserva di apportare al programma tutte le modifiche che riterrà opportune e di escludere in qualunque momento dalla frequenza, a suo insindacabile giudizio, tutti gli allievi che dovessero dare prova di indisciplina, di non seguire le indicazioni ricevute dal corpo istruttori, di manifesta incapacità o di aver omesso di fornire informazioni potenzialmente utili agli organizzatori ai fini della sicurezza del singolo e/o del gruppo, senza possibilità di recuperare la quota versata.

Art. 3: Ogni partecipante dovrà munirsi autonomamente di vestiario ed equipaggiamento adeguato alle attività in programma, ivi compreso quello segnalato durante le lezioni.

Art. 4: Ogni partecipante riceve in comodato d'uso gratuito, esclusivamente per l'utilizzo nell'ambito del corso, con restituzione immediata al termine dello stesso, l'equipaggiamento individuale omologato minimo di seguito indicato: casco, fischietto, imbracatura, longes, discensori di diverse tipologie, bloccante ventrale, cordini, moschettoni, zaino, bidoncino stagno, telo termico. E' facoltà del partecipante riscattare il materiale a prezzo di costo a fine corso.

Art. 5: La quota di iscrizione al corso non comprende, a titolo esemplificativo e non esaustivo, i costi di trasporto, da effettuarsi con mezzi propri dei partecipanti, vitto e alloggio.

Art. 6: E' espressamente vietato all'allievo prendere parte a uscite sociali di torrentismo in ambiente prima del termine ufficiale del corso.

Art. 7: L'allievo, con l'iscrizione al corso, dichiara di aver letto e compreso il materiale informativo relativo al corso, di aver ricevuto dagli organizzatori sufficienti informazioni, e di prestare il proprio consenso informato relativamente ai rischi connessi e in particolare ai rischi residui non eliminabili.

Utilizzo di sostanze stupefacenti, alcol e fumo



L'integrità e la sicurezza del gruppo nel suo insieme è importante e può essere salvaguardata solo se il comportamento di ognuno è mirato a minimizzare i rischi e a non compromettere la buona riuscita delle uscite, inclusi i periodi passati in viaggio, sosta e trasferimento.

Il consumo di **bevande alcoliche**, oltre che costituire reato per i minori, influisce negativamente sull'attività svolta per i seguenti motivi: l'ebbrezza da alcol riduce la forza di volontà, l'alcol stimola e deprime al tempo stesso il sistema nervoso centrale, vi è rallentamento dell'attività celebrale, sono alterate capacità di giudizio, vi è abbassamento dei livelli di auto-controllo e rende più difficile ragionare lucidamente. Inoltre, in presenza di una dipendenza, è altresì molto pericolosa l'astinenza, che può causare tremori, ansia, allucinazioni, confusione, disartria, atassia e convulsioni.

Il fumo, specie quando il soggetto è affetto da vera e propria dipendenza, ha i seguenti effetti negativi: la nicotina passa nel sangue e arriva al cervello in pochi secondi provocando un effetto eccitatorio, ma poco dopo subentra un effetto deprimente che spinge a fumare ancora per provare di nuovo gli effetti positivi. Come per l'alcol l'astinenza ha i seguenti effetti: irritabilità, collera, ansia, difficoltà di concentrazione. A questo si aggiunge il danno da fumo passivo

che coinvolge le persone che circondano il fumatore. Inoltre, fumo e sport sono inconciliabili poiché il fumo, provocando una diminuzione della capacità polmonare e della forza muscolare, incide negativamente sul rendimento. L'attività aerobica è basata sull'efficacia del meccanismo di trasporto dell'ossigeno ai tessuti; questo meccanismo vede coinvolti polmone (la sorgente d'ossigeno), emoglobina (che lega l'ossigeno nel sangue) e capillarizzazione del muscolo. Il fumo interferisce a ogni livello.

I polmoni portano ossigeno al corpo per fornire energia ed eliminare l'anidride carbonica. Durante l'attività fisica, poiché l'organismo consuma più ossigeno e produce una maggiore quantità di anidride carbonica, la respirazione deve aumentare da 15 volte al minuto (a riposo) fino a circa 40-60 volte al minuto. Quando la funzione polmonare è ridotta, a causa del fumo, si deve utilizzare gran parte della riserva respiratoria e, quindi, si avverte la sensazione che "manchi il fiato". È stato osservato che 15 aspirazioni di fumo nell'arco di 5 minuti causano, in condizioni di riposo, un aumento delle resistenze polmonari di tre volte. Esso permane mediamente per 35 minuti, interferendo così con l'attività respiratoria e con la necessità di ossigeno da parte dei muscoli per poter lavorare. Mentre il fumo danneggia la performance sportiva, l'attività fisica, al contrario, aiuta a combattere la dipendenza dalla sigaretta.

Quanti fumatori sono convinti che accendere una sigaretta serva a ridurre ansia e stress? E che smettendo si sentirebbero più nervosi? In realtà accade proprio il contrario ed è smettere di fumare a ridurre l'ansia e a proteggere dall'aumentato rischio di sviluppare attacchi di panico che colpisce i fumatori: fumare e introdurre quindi nel corpo centinaia di sostanze tossiche fa aumentare i livelli di ansia nei soggetti che già ne soffrono e/o si sentono stressati, interagendo in particolare con l'aumentata sensibilità ai disturbi respiratori che connota l'ansioso, mentre smettere di fumare apporta grossi benefici nella sua riduzione.

"La sigaretta è quella cosa che da una parte c'è il fumo e dall'altra un cretino": Oscar Wilde.

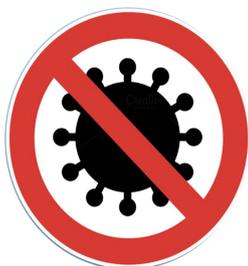
L'utilizzo di **sostanze stupefacenti**, anche se depenalizzato, implica come noto diversi effetti collaterali ovviamente negativi: nell'uso di stimolanti stato depressivo, mancanza di spirito auto critico, nell'uso di narcotici e analgesici, tossicodipendenza, disturbi gastrointestinali, vertigini, sonnolenza e difficoltà respiratorie, nell'uso di steroidi anabolizzanti danni al processo di crescita, specie nei giovani, sia fisico che psicologico, nei diuretici si rilevano disidratazione e difficoltà nella termoregolazione, nei derivati dalla cannabis si possono avere mancanza di ascolto, modificazioni nella percezione spazio-temporale, agitazione e irritazione.

La ricerca di un piacere artificiale è frutto del disagio della persona che, pur avendo il bisogno di esprimersi, non trova stimoli, spazi e momenti idonei a trasformare e canalizzare questa carica potenziale in attività positive. L'esercizio fisico e psicologico stimolano l'attività della corteccia cerebrale e di altri importanti centri cerebrali implicati nei processi emotivi e della ricompensa, del piacere e della gratificazione. In questo modo, esercizio fisico e psicologico favoriscono lo sviluppo del cervello, la connettività e la resilienza.

COVID-19

La situazione è in continua evoluzione e si applicherà, di volta in volta, la normativa vigente nonché le eventuali ulteriori regole stabilite dal CAI al riguardo e in particolare dalla Commissione Centrale per la Speleologia e il Torrentismo.

Le condizioni di rischio non riguardano la sola attività in ambiente, ma tutto ciò che è compreso tra il momento del ritrovo e il termine dell'attività, quindi può ricomprendere anche gli spostamenti con mezzi o a piedi, la vestizione, briefing e de-briefing.



Norme/ordinanze e situazioni future: nel caso in cui si rendesse necessario sospendere il corso per positività di allievi e/o istruttori o introduzione di norme o ordinanze che limitano le attività, verrà predisposto, se possibile, un nuovo calendario delle uscite, da attuarsi comunque entro il 30 settembre. Decorso tale termine il corso si intenderà interrotto definitivamente. Nel caso in cui il corso, seppure iniziato, non possa essere concluso con lo svolgimento dei contenuti e delle giornate minime previste dalle attuali disposizioni della SNT, si procederà, a scelta dell'allievo, al rimborso di almeno il 50% della quota versata oppure a trattenere interamente quanto versato recuperando le lezioni perse nella successiva edizione del corso di introduzione al torrentismo che si terrà non prima del 2023.

Scenario di rischio specifico aggiuntivo per SARS-CoV-2:

Pur rispettando la normativa, le ordinanze nazionali, regionali e locali, nonché le linee guida predisposte dal Club Alpino Italiano, non è escluso che nello svolgimento dell'attività si possa contrarre il virus SARS-CoV-2 che determina la malattia conosciuta come "Covid-19", nelle sue diverse varianti:

Scenari di rischio	Azioni di riduzione	Livello di rischio minimo che il corsista accetta
Svolgimento attività torrentistica, in tutti i suoi momenti, dal ritrovo al termine della stessa	Applicazione della normativa vigente a livello locale, incluse le linee guida CAI, e applicazione di eventuali protocolli specifici durante attività in presenza (palestra e forra), inclusi spostamenti e pause	Contagio da virus SARS-CoV-2 che può determinare una sindrome respiratoria acuta e i casi di infezione grave possono causare polmonite, insufficienza renale acuta, fino ad arrivare al decesso. Trattandosi di malattia e non infortunio, le coperture assicurative CAI non sono operanti.