



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Como**  
Via Volta 56/58

# 7° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

Giugno 2019

GRUPPO TORRENTISTICO COMASCO

## ORGANICO DEL CORSO

I.T. - Stefano Ratti – Direttore del corso –  
I.T. - Andrea Forni

Q.S.T. - Carlo Marella  
Q.S.T. - Carlo Ragazzon  
Q.S.T. - Daniele Carboni  
Q.S.T. - Elena Sartori  
Q.S.T. - Enrico Marcuglia  
Q.S.T. - Luca Fumarola  
Q.S.T. - Roberto Avogadri  
Q.S.T. - Stefano Nuvoloni

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Le iscrizioni si apriranno il 12 aprile 2019 solo on line su:

<http://torrentismo.caicomo.it/>

## Serata di presentazione:

venerdì 12 aprile 2019 in sede ore 21

## CONTATTI:

Il venerdì sera in sede CAI, ubicata a Como in via Volta 56/58, dalle 21.00 alle 22.30, previo appuntamento via email

[torrentismo@caicomo.it](mailto:torrentismo@caicomo.it)

## COSA E' IL TORRENTISMO?

Consiste nella discesa di corsi d'acqua. A differenza di altri sport acquatici con cui spesso viene confuso (*rafting, kayak ecc.*) si percorrono i torrenti a piedi. La progressione avviene seguendo la direzione dell'acqua grazie a tuffi, salti, scivoli e utilizzo della corda. Con la giusta preparazione tecnico-pratica i rischi vengono mitigati e si può sia godere della bellezza di questi luoghi incontaminati che avere il piacere di praticare uno sport acquatico all'aria aperta.

## OBIETTIVI del corso

Il Corso ha lo scopo di dare una base tecnica e culturale a chi, per la prima volta, si avvicina alla pratica del torrentismo, garantendo un'autonoma ed efficiente progressione in forra nell'ambito di un gruppo. A tutti gli allievi frequentanti, a fine corso, verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione della relativa **Scuola Nazionale CAI**; tale attestato renderà possibile l'accesso ai corsi di livello superiore nonché la partecipazione alle varie uscite di gruppo organizzate dopo il corso.

## PARTECIPANTI

Possono partecipare al corso coloro che risultano regolarmente iscritti al **CAI** per l'anno **2019**. Se non già iscritti occorre iscriversi prima dell'inizio del corso e subito dopo la conferma di avvenuta accettazione della domanda.

I partecipanti al corso devono saper nuotare. Età minima **15 anni**. Occorre godere di buona salute psico-fisica e non presentare controindicazioni alla pratica dell'attività sportiva non agonistica. Per gli allievi minorenni è necessaria l'autorizzazione degli esercenti la patria potestà. Il 50% dei posti sono riservati alle donne. Verranno accettate le iscrizioni



fino ad esaurimento dei posti disponibili valutando disponibilità e riserve alla data del 31 maggio 2019. Tutte le domande presentate sono soggette ad accettazione, eventualmente anche previo colloquio personale se ritenuto necessario. Verrà data preferenza all'ordine di ricezione delle iscrizioni, ferma restando la riserva sopra indicata. E' prevista una lista d'attesa in caso di domande in esubero. Numero massimo allievi: **12**.

Ai sensi dell'art. 42-bis del D.L. 21.06.2013, n. 69, convertito in Legge, è soppresso l'obbligo di certificazione medica in relazione all'attività svolta in ambito CAI: è in ogni caso raccomandato di sottoporsi a periodici e preventivi **controlli medici** in quanto le iniziative in programma possono comportare un rilevante impegno fisico e/o psico-fisico. In particolare l'attività torrentistica comporta sia uno sforzo aerobico che anaerobico.

## PROGRAMMA DI MASSIMA

### Esercitazioni pratiche<sup>1</sup> tra Lombardia, Piemonte, Liguria e Svizzera (Canton Ticino):

- Sabato **15**/domenica **16** giugno: palestra sabato e prima forra domenica
- Sabato **22**/domenica **23** giugno: palestra o forra sabato e forra domenica
- Sabato **29**/domenica **30** giugno: forra sia sabato che domenica

### Lezioni di teoria<sup>2</sup>:

- Giovedì **6** giugno – sede CAI Como
- Giovedì **13** giugno – sede CAI Como
- Giovedì **20** giugno – sede CAI Como
- Giovedì **27** giugno – sede CAI Como
- Sabato **29** giugno – in trasferta

## QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è fissata in **€ 150** a testa, **non restituibile in caso di rinuncia**, ed include l'uso del materiale di gruppo, il materiale didattico, la copertura assicurativa infortuni, RCT, soccorso e tutela giudiziaria in attività sociale nonché l'uso di parte del materiale individuale (*casco, imbracatura completa con attrezzi, ecc...*). Sono esclusi il vestiario, la muta in neoprene/guanti/calzari e le scarpe. La quota non comprende altresì i pasti e pernottamenti, la cui spesa si tenderà comunque a contenere al minimo. I trasporti sono da organizzare tra i partecipanti con i propri mezzi. Sarà possibile effettuare direttamente on line l'iscrizione al corso su <http://torrentismo.caicomo.it> a decorrere dal 12 aprile 2019.

## ATTREZZATURA PERSONALE

Ogni partecipante dovrà essere munito di **muta** in neoprene da 5 mm con guanti e calzari: per chi avesse difficoltà a trovare detto materiale contatti [torrentismo@caicomo.it](mailto:torrentismo@caicomo.it).

Si **sconsiglia** vivamente di acquistare il materiale prima della serata di presentazione del corso, al fine di evitare eventuali errori. A tale materiale tecnico occorrerà aggiungere il classico abbigliamento per media-bassa montagna (*500-1500 mt.*), costume da bagno, asciugamano, scarpe idonee alla pratica del torrentismo, aventi suola a mescola morbida e protezione delle caviglie, zaino, nonché sacco a pelo/stuoia per le uscite di più giorni.

## 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.

## ARGOMENTI

### Pratici:

- Kit-boule
- La Progressione
- Avvicinamento, posizionamento e distacco dalla sosta
- Discesa su corda singola
- Discesa su corda doppia
- Manovre particolari
- Nodi: caratteristiche ed uso

### Teorici:

- il Club Alpino Italiano e la Scuola di speleologia
- abbigliamento personale, attrezzatura e materiali torrentistici
- conoscenza dell'ambiente
- organizzazione uscita
- alimentazione
- meteorologia
- comportamento in caso di emergenza ed allertamento CNSAS
- cenni di ecologia
- cenni di topografia e lettura di una scheda di torrente

1 Il programma è indicativo (luoghi e date possono variare in base anche alla situazione meteo) – Il corso prevede minimo 4 uscite tra palestre e forre (programma più ampio per eventuale meteo avverso).

2 Il giorno di lezione potrebbe variare anche in base alla disponibilità dei locali della sede CAI di Como

## **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:

<b>Scenari di rischio</b>	<b>Azioni di riduzione</b>	<b>Livello di rischio minimo che il corsista accetta</b>
Tuffo	Sempre facoltativi i tuffi oltre i 5 m. Verifica pozza di ricezione. Indicazione punto di arrivo. Esecuzione con tecnica idonea. No tuffi con rincorsa. No tuffi da grandi altezze (> 14 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.
Toboga (scivoli naturali)	Sempre facoltativi se non sufficientemente "incanalati". Verifica pozza di ricezione. Esecuzione con tecnica idonea.	Vedi sopra
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 dal basso ( <i>a inizio corso</i> ) laddove tecnicamente 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 contattare il gruppo via email per i necessari chiarimenti e approfondimenti, con piena disponibilità di incontro di persona anche in sede.

## **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.

## **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 [www.cai.it](http://www.cai.it) (Area riservata - menu assicurazioni).

---

## **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](mailto:caicomo@pec.it);
- b) il responsabile del trattamento è contattabile via email al seguente indirizzo: [torrentismo\[at\]caicomo.it](mailto: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 ha natura facoltativa, ma 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 comodo all'allievo
    - diete particolari: per prenotare strutture o preparare pasti in proprio considerando, nel limite del possibile, le esigenze alimentari di ognuno (es. vegetariani, intolleranze, allergie, 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 Speleologia (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, se non già munito, potrà ricevere 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, 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: 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 serve 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 nelle 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.

Per i motivi sopra esposti, **sia allievi che istruttori**:

- limitano al minimo l'uso di alcol e comunque normalmente solo e moderatamente durante il pasto serale, permanendo in ogni caso sempre e comunque l'esclusione, sia durante lo svolgimento dell'attività in ambiente che in ogni momento della giornata, per i minorenni;
- non fanno uso di sostanze stupefacenti, droghe e doping, né prima, né durante il periodo di attività;
- se fumatori, limitano al minimo il fumo, portandosi in zona appartata, all'aperto e lontano dal gruppo, per fumare, rimanendo escluso in ogni caso il fumo durante lo svolgimento dell'attività, inclusi i momenti di pausa;

Nel caso si soffra di una o più dipendenze, l'allievo dovrà comunicarlo al direttore del corso e potrebbe essere ammesso, ma potrebbe essergli chiesto di inserirsi in un programma di lotta alla dipendenza tramite apposita struttura specializzata di assistenza/supporto.