



**COMMISSIONE FORRE CAI Sez. di Cagliari**  
**OTTO Sardegna**

**Verifica/Mantenimento per Istruttori Sezionali di**  
**Torrentismo 2020**

**Scheda di iscrizione**

Nome.....  
Cognome.....  
Nato a.....Prov.....  
Il...../...../.....  
Residente a.....Prov.....  
Via.....n.....  
Cellulare.....  
e-mail.....  
Sez. CAI:.....  
Data: ...../...../.....Firma.....  
Note:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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 non è mai azzerabile.

**Quota di iscrizione**

La quota di iscrizione è fissata in € **30,00** e dev'essere versata contestualmente all'iscrizione al corso. L'iscrizione deve essere accompagnata dalla copia di pagamento effettuata tramite bonifico bancario al seguente **IBAN: IBAN: IT84P0200804810000104928288, BIC/SWIFT: UNCRITM1H60** intestato al Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari – via Piccioni, 13 - 09124 CAGLIARI, specificando la causale di pagamento (iscrizione verifica/mantenimento IST 2020 Commissione Forre CAI Sez. Cagliari), **nome e cognome.**

La quota comprende: utilizzo del materiale di gruppo; utilizzo materiale di consumo; materiale didattico.

**La quota di iscrizione non comprende l'iscrizione al CAI.** Il numero massimo è di 6 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.

**Il termine ultimo per l'iscrizione al corso è il 22 Febbraio 2020. La domanda dovrà essere inviata alla segreteria del corso completa di tutti i seguenti allegati richiesti:**

- **copia di pagamento effettuato;**
- **curriculum torrentistico;**
- **copia della tessera CAI valida per l'anno in corso;**
- **copia dell'attestato di partecipazione ad un corso di tecnica (o superiori) CAI o AIC (se in possesso).**

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

- Aver compiuto 18 anni.
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione
- Possedere una buona acquaticità e buono stato di salute psicofisico.
- Presentare certificato medico per attività non agonistica\*\*

**Direttore del corso: Francesco Secci (IT)**  
**fsecci1977@gmail.com**

tel.:329-9230316,  
**Canyoning.comforrecai@gmail.com**  
Segretario SNST: Gianluca Dotta  
**Segretario.torrentismo@sns-cai.it**

Programma di massima  
23/2 verifica culturale  
28/2 palestra  
29/2 forra

**\*\* Il CAI consiglia e richiede apposita certificazione medica.** La mancata presentazione della stessa da parte dell'allievo esonera gli organizzatori del corso da qualsiasi problema relativo alla mancata comunicazione di problemi fisici e patologie

Ai sensi del Decreto n.101/18 del 10 agosto 2018, 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.....

## Info aggiuntive

La verifica/mantenimento per IST si svolgerà presso la sede sociale della sezione del Club Alpino Italiano di Cagliari con inizio dei lavori alle ore 20 del venerdì 23/02/2020.

La verifica delle conoscenze teoriche di base verterà sulle seguenti discipline:

- Il CAI, organizzazione, regolamenti
- Geologia e genesi delle forre
- Ecologia flora e fauna delle forre
- Meteorologia
- Cartografia
- Idrologia e idrometria
- Resistenza dei materiali alpinistici per uso torrentistico.
- Organizzazione e pianificazione di un uscita canyoning

## Modalità d'esame

- 1) Verifica scritta (venerdì )
- 2) Presentazione di una lezione a scelta tra le materie sopra elencate (o contenuti affini dedicate ad allievi di un corso di introduzione al torrentismo).

La verifica delle conoscenze tecniche verterà su tutte le manovre inserite nei piani formativi della SNS-CAI riguardanti i corsi di introduzione al torrentismo e corsi di tecnica.

La verifica è incentrata sulla corretta esecuzione delle manovre e sulla capacità di insegnamento delle stesse da parte del candidato sia in palestra che durante l'uscita in forra.

La scelta della palestra verrà comunicata ai partecipanti durante l'incontro del venerdì 23 febbraio.

La scelta del torrente dipenderà dalle condizioni meteo.



## Materiale richiesto

Muta completa (due pezzi o integrale); calzari in neoprene; scarpe da torrentismo; casco omologato per alpinismo (EN 12492); imbragatura cosciale (EN 12277/c o EN 813) completa di doppia longe in corda dinamica omologata come corda intera confezionata con nodo tri-longe o, in alternativa, longe doppia a Y asimmetrica omologata CE in fettuccia cucita (tipo Petzl Spelegyca). Entrambi i rami saranno equipaggiati con moschettoni a ghiera; discensore Oka o Pirana completo di moschettone a con tripla sicura; discensore Oka o Otto di lavoro, completo di moschettone a ghiera con tripla sicura; 3 moschettoni a base larga con ghiera (HMS); moschettone a grande apertura; rinvio di lunghezza media, completo di un moschettone base larga con ghiera e un moschettone piccolo asimmetrico con ghiera; 1.70 ml di cordino in kevlar (senza nodi) per realizzare uno spezzone con asole alle estremità, completo di 1 moschettone (parallelo a ghiera o HMS, con sezione circolare); 1 spezzone ausiliario di sosta (SAS).

1 multichain, completa di 2 moschettoni piccoli asimmetrici con ghiera; coppia di bloccanti meccanici per risalita su corda; carrucola a flange fisse con relativo moschettone; cesoia in posizione facilmente raggiungibile da entrambe le mani; fischietto; maschera da sub; sacco da torrentismo con possibilità di evacuazione rapida dell'acqua; bidone stagno; lampada frontale impermeabile; telo termico; 60 mt di corda semistatica tipo A o B (EN 1891), con relativo kitboule.