



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Como
Via Volta 56/58

8° CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

Luglio 2021

GRUPPO TORRENTISTICO COMASCO

ORGANICO DEL CORSO

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

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

ULTERIORI INFORMAZIONI

Le iscrizioni si potranno effettuare solo on line su:

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

Serata di presentazione:

giovedì 06 maggio 2021 ore 21.00 ON LINE

Link per registrazione:

<https://clubalpinoitalianosezionedicomo.my.webex.com/clubalpinoitalianosezionedicomo.my-it/j.php?RGID=r9ed3a3d4c4dd80398edb4dd0e3d1f295>

CONTATTI: 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 un'attività in montagna e al tempo stesso a contatto con l'acqua e all'aria aperta in ambienti difficilmente raggiungibili in altro modo.

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'autonomia ed efficiente progressione in forra nell'ambito di un gruppo. A tutti gli allievi frequentanti, a fine corso, verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione dalla **Scuola Nazionale di Torrentismo del 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 2021.

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 di chi esercita la patria potestà. Il 50% dei posti sono riservati alle donne. Verranno accettate le iscrizioni fino ad esaurimento dei posti disponibili, ma con priorità a chi ha fatto la preiscrizione nel 2020. Si valuteranno disponibilità e riserve il 27 maggio 2021. Tutte le domande presentate sono soggette ad accettazione, eventualmente anche previo colloquio personale e motivazionale, 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: **9** (*Salvo possibile integrazione in base al rapporto allievi:istruttori*).

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 pratiche¹ tra Lombardia, Piemonte, Liguria e Svizzera (Canton Ticino):

- (Sabato **3**)²/domenica **4** luglio: palestra e forra (*sab./dom.*) o solo palestra (*dom.*)
- Domenica **11** luglio: palestra o forra secondo necessità
- Domenica **18** luglio: forra
- (Sabato **24**)²/domenica **25** luglio: forra



Lezioni di teoria³ ON LINE:

- Martedì **15** giugno (*a, b*)
- Martedì **22** giugno (*c*)
- Giovedì **1** luglio (*d*)
- Giovedì **8** luglio (*e, f*)
- Giovedì **15** luglio (*g, h*)
- Giovedì **22** luglio (*i, j*)

Test di autovalutazione subito dopo ogni lezione!



QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è fissata in € **150** a testa, non restituibile in caso di rinuncia, ad eccezione di quanto specificato nella sezione "covid-19", 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 necessario (*casco, imbracatura completa con attrezzi, zaino, 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. Per i trasporti si applica il protocollo "covid-19". Sarà possibile effettuare direttamente on line l'iscrizione al corso su <http://torrentismo.caicomo.it> nel mese di maggio 2021. La quota sarà da versare tramite bonifico entro 3 giorni dalla conferma di accettazione della domanda.

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.

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:

- a) il Club Alpino Italiano e la Scuola Nazionale di Torrentismo – S.N.T.
- b) abbigliamento personale e bidoncino stagno
- c) attrezzatura torrentistica e catena di sicurezza
- d) alimentazione
- e) conoscenza dell'ambiente
- f) meteorologia
- g) organizzazione uscita
- h) comportamento in caso di emergenza ed allertamento CNSAS
- i) cenni di ecologia
- j) 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). Liguria in caso di condizioni meteo non favorevoli nelle altre zone.

2 Sarà possibile effettuare uscite sia di sabato che di domenica solo se varieranno le regole di sanificazione del materiale personale.

3 Il giorno di lezione è indicativo e potrebbe variare. La lettera corrisponde al o agli argomenti teorici elencati di seguito.

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 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 preesistenti.
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 dall'alto o 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 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.

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/>

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](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 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, 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 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 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;

Nel caso si soffra di una o più dipendenze, l'allievo dovrà comunicarlo al direttore del corso e potrebbe essere ammesso, ma con eventuale richiesta di inserirsi in un programma di lotta alla dipendenza tramite apposita struttura specializzata di assistenza/supporto. **Alcolisti e tossico-dipendenti NON sono coperti dalla polizza assicurativa CAI standard**, ma su segnalazione tempestiva e con ampio anticipo potrebbe essere possibile attivare un progetto di "Montagna-terapia" con copertura ad-hoc.

COVID-19



La situazione è in continua evoluzione e per il 2021 l'attività sociale è condizionata sia al rispetto della normativa nazionale che delle regole specifiche fissate dal CAI 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.

Se ponessimo attenzione solo alla progressione in forra non faremmo qualcosa di intelligente. Salvo future modifiche/integrazioni delle linee guida esistenti, è preferibile NON usare la mascherina in forra durante la normale progressione, cercando di mantenere una distanza interpersonale di almeno 4 metri, salvo che per soggetti conviventi. Diventa obbligatorio l'uso della mascherina ogni qual volta tale distanza scenda sotto i

2 metri.

I trasporti, necessari per recarsi al punto di ritrovo nonché quelli eventualmente necessari per giungere al punto di svolgimento dell'attività, dovranno effettuarsi con mezzi propri e senza condivisione con altri, salvo che tra persone conviventi.

Solo per chi non fosse munito di proprio mezzo di trasporto è necessario trovare un mezzo alternativo, eventualmente anche a noleggio, nonché in caso di condivisione con altri si dovrà indossare per tutto il tempo la mascherina, ferme restando le regole vigenti per l'occupazione degli spazi anche nei mezzi di trasporto privati.

L'uso della cosiddetta "navetta", per spostamenti da/verso la forra, sarà ridotto al minimo, privilegiando i percorsi a piedi e applicando a questi ultimi le linee guida stabilite per l'escursionismo. Ai partecipanti all'uscita verrà reso noto il protocollo da seguire nei giorni antecedenti all'uscita stessa. E' necessario sempre l'uso dei guanti nonché avere con sé gel idro-alcolico.

Materiale personale: è assegnato all'allievo a inizio corso e restituito alla conclusione, con obbligo di sanificazione anche dopo ogni uscita e divieto di scambio di materiale tecnico o personale. Salvo successive variazioni è previsto un fermo tecnico di 7 giorni senza lavaggio e di 72 ore dopo lavaggio.

Uscita di più giorni: nel caso fosse possibile, si realizzerà una sola uscita finale di 2 giorni, con pernottamento in tenda singolarmente o per soggetti conviventi.

Positività al SARS-CoV-2: in caso di riscontrata positività al virus, dimostrabile con referto, intervenuta successivamente al pagamento della quota, nel caso non fosse possibile recuperare le lezioni perse, si provvederà alla restituzione del 90% della quota versata.

Dichiarazione: ogni partecipante dovrà rendere, ad ogni uscita, apposita autodichiarazione con la quale si attesti di:

- aver preso visione delle disposizioni operative impartite dalla Sezione CAI organizzatrice e dal direttore del corso;
- accettare integralmente e senza riserve dette disposizioni, impegnandosi a rispettarle scrupolosamente durante l'attività;
- essere consapevole che, in caso di violazione, potrà essere escluso dall'uscita e/o dal corso;
- non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia Covid-19, quali temperatura corporea oltre 37,5° e sintomi di affezione respiratoria quale tosse, di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti positivi al Covid-19, di non essere sottoposto a regime di quarantena o isolamento domiciliare;

Test antigenico rapido o molecolare: sulla base di direttive nazionali o locali, potrebbe essere richiesto di presentare referti relativi a test antigenici rapidi o molecolari, effettuati mediante tampone oro/rino-faringeo, presso una struttura pubblica o privata accreditata/autorizzata.

Vaccinazione covid-19: consigliata e comunque fortemente raccomandata laddove si rientri nella categoria che può usufruirne alla data di svolgimento del corso.

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 potesse 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 2022.

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 denominata "Covid-19":

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, nonché rilascio auto-certificazioni e applicazione di protocollo specifico durante attività in presenza (palestra e forra), inclusi spostamenti e pause, nonché effettuazione delle lezioni teoriche solo on line	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