



ASD VERDE TRE di L'AQUILA organizza

VIVERE IN SICUREZZA LA MONTAGNA

orienteering - cartografia - G.P.S. - meteorologia - soccorso alpino - escursioni

Corso di formazione e aggiornamento culturale

per insegnanti*, studenti** e per appassionati della montagna

17 18 19 e 20 Maggio 2012 - Ovindoli (AQ)

Nel mese di maggio 2012, dal giorno 17 al 20, la **ASD VERDE TRE** organizza, in collaborazione con

- **MOTUS&CAPDI** (associazione docenti del movimento delle province abruzzesi)
- **FISO ABRUZZO** (Delegazione Regionale della Federazione Italiana Sport Orientamento)
- la **PROVINCIA** di L'Aquila
- la **Facoltà di Scienze Motorie** dell'Università di L'Aquila
- **L'UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE** Abruzzo
- il **Comitato Provinciale CONI** di L'Aquila,

un corso di formazione e aggiornamento culturale sulle tematiche didattiche e tecniche delle attività conoscitive e ludico-turistico-sportive che si possono praticare in ambienti montani. La provincia aquilana, incastonata tra montagne e altopiani ricchi di storia e di emergenze naturalistiche, è un territorio fortemente deputato a valorizzare e determinare cultura e conoscenza delle proprie peculiarità.

Il corso, di trenta ore, affronta le problematiche più importanti inerenti l'organizzazione e la gestione, in sicurezza, di attività amatoriali e didattiche in montagna: l'improvvisazione non deve mai trovare spazio, sia per se stessi che per chi ha la responsabilità di gruppi.

La montagna è un'enorme palestra di vita, dove è possibile trasmettere valori e conoscenze in grado di accrescere e fortificare positivamente il proprio carattere e di determinare rispetto e attenzione all'ambiente non antropizzato, oggi ancora poco conosciuto dalle giovani generazioni.

Acquisire sicurezza e padronanza è senza dubbio sinonimo di rispetto per la propria vita e per quella degli altri: negli ambienti naturali tutto ciò si trasforma in consapevole gioia di vivere e condivisione di scenari ed emozioni.

L'hotel Millepini di Ovindoli sarà la sede del corso. Le esercitazioni esterne si svolgeranno nei boschi dell'Altopiano delle Rocche della provincia aquilana.

Santa Di Tommaso
Presidente VERDE TRE

* per gli insegnanti è previsto l'esonero dal servizio

** per gli alunni è previsto il conseguimento di 4 CPU- AFO (vecchio ordinamento)

Info: www.fisoabruzzo.it www.capdi.it 328 6084470

Associazione Sportiva Dilettantistica di Orienteering codice fed. FISO 0325 cf. 93021250662 pi. 01440410668

VERDE 3

via Colaiuda 1 Pagliare di Sassa 67100 L'AQUILA tel 329 4268755



VIVERE IN SICUREZZA LA MONTAGNA

orienteering - cartografia - G.P.S. - meteorologia - soccorso alpino - escursioni

Corso di formazione e aggiornamento culturale

per insegnanti*, studenti** e per appassionati della montagna

17 18 19 e 20 Maggio 2012 - Ovindoli (AQ)

Programma

	GIOVEDÌ 17	VENERDÌ 18	SABATO 19	DOMENICA 20
9:00	Apertura dei lavori	GPS	Meteorologia	Programmazione escursioni
10:00	Cartografia	AGPS	Meteorologia	Escursione
11:00	Planimetria	GPS e Google Earth	Soccorso alpino	Escursione
12:00	Altimetria	GPS e georeferenziazioni	Soccorso alpino	Verifica escursione
Pranzo				
14:30	Passeggiata guidata	Esercitazioni e simulazioni	Tecniche di navigazione	Gestione e gara di orientamento a squadre
15:30	Esercitazione	Esercitazioni e simulazioni	Determinazione della posizione	Gestione e gara di orientamento a squadre
16:30	Bussola	Coordinate	Visita emergenze territoriali	Gestione e gara di orientamento a squadre
17:30	Esercitazione	Coordinate	Visita emergenze territoriali	Verifica e termine dei lavori
Cena				

Info: www.fisoabruzzo.it www.capdi.it 328 6084470

Associazione Sportiva Dilettantistica di Orienteering codice fed. FISO 0325 cf. 93021250662 pi. 01440410668

VERDE 3

via Colaiuda 1 Pagliare di Sassa 67100 L'AQUILA tel. 329 4268755





ARGOMENTI

La **cartografia**:

generalità sulle mappe, tipi e caratteristiche.

Planimetria: la scala. Distanza planimetrica e distanza reale. Misura di distanze mediante calcolo, scala grafica, scali metro. Rettifica di percorso e suo sviluppo planimetrico. Esercizi e simulazioni.

Altimetria: metodi di rappresentazione. Punti quotati, trigonometrici e curve di livello. Concetto di equidistanza e di intervallo. Calcolo di dislivelli, pendenze ed inclinazioni. Lettura delle curve di livello e conformazione del terreno. Sezioni e profili altimetrici.

L'altimetro: caratteristiche ed uso.

Bussola: concetto di azimut e di azimut reciproco. Meridiani magnetici, geografici e rete. Declinazione e variazione magnetica.

Determinazione sul campo della variazione magnetica. Orientamento della carta mediante il confronto col terreno. Orientamento della carta con la bussola. Determinazione della direzione di marcia (metodo 1-2-3). Tornare al punto di partenza. Rimettersi in direzione di marcia. Uso del falso scopo. Misura di azimut sulla carta.

Esercitazione all'aperto: stella cieca, farfalla, percorso. Rimettersi in direzione di marcia. Falso scopo.

Coordinate: la proiezione universale trasversa di Mercatore (UTM) e la cartografia IGMI. Coordinate geografiche e chilometriche.

Determinazione delle coordinate di un punto. Date le coordinate di un punto, sua individuazione sulla carta. Uso del coordinatometro.

Esercizi e simulazioni.

Il **sistema GPS**:

Caratteristiche ed uso del navigatore.

Tecniche di autodeterminazione: come fare il punto mediante allineamenti. Con un sentiero e l'altimetro. Come rilevare l'azimut di un particolare sul terreno. Fare il punto mediante un sentiero ed un azimut. Fare il punto per intersezione indietro. Fare il punto mediante gps e la funzione go to.

Tecniche e tattiche di navigazione: linee conduttrici e d'arresto, deviazione controllata, controllo dell'azimut, minimizzare lo sforzo, scelta del miglior percorso.

Le nuove tecnologie: interconnessione tra ricevitore GPS - computer - smartphone; il futuro del GPS europeo: Galileo; architettura e applicazioni

Info: www.fisoabruzzo.it www.capdi.it 328 6084470

Associazione Sportiva Dilettantistica di Orienteering codice fed. FISO 0325 cf. 93021250662 pi. 01440410668

VERDE 3

via Colaiuda 1 Pagliare di Sassa 67100 L'AQUILA tel 329 4268755





La **meteorologia**:

La troposfera. Regioni della troposfera e classificazione delle nuvole. Riconoscimento delle nuvole e loro significato meteorologico. Andamento di temperatura e pressione con la quota. Saturazione dell'aria. Umidità assoluta e relativa, punto di rugiada.

Misura dell'umidità relativa dell'aula mediante psicrometro e determinazione dell'umidità assoluta e del punto di rugiada.

Meccanismi di formazione delle nubi. Stabilità ed instabilità atmosferica.

Stau e föhn. Fronte caldo, fronte freddo e fronte occluso.

La regola del vento al traverso. I fulmini, formazione, caratteristiche, prevenzione.

Le **escursioni**:

programmazione e gestione degli itinerari montani in base alla scala di difficoltà, alla segnaletica, al profilo altimetrico, al dislivello complessivo, alla natura del suolo, ai punti di orientamento, alla durata, ai rifugi, alle condizioni meteorologiche, all'abbigliamento, all'equipaggiamento e alle scorte di bevande e alimenti.

Il **soccorso alpino**:

Cenni di anatomia e fisiologia

Trattamento urgenze ed emergenze in montagna: fratture, ferite, colpo di sole, colpo di calore, assideramento, congelamento, punture da imenottero, morso di vipera

Arresto cardiorespiratorio; BLS (basic life support) secondo le linee guida IRC 2005

Prova pratica su manichino di rianimazione cardio-polmonare; PLS posizione laterale di sicurezza.

Esperienze e organizzazione del soccorso alpino con l'aiuto di elicottero e cani.

Info: www.fisoabruzzo.it www.capdi.it 328 6084470

Associazione Sportiva Dilettantistica di Orienteering codice fed. FISO 0325 cf. 93021250662 pi. 01440410668

VERDE 3 via Colaiuda 1 Pagliare di Sassa 67100 L'AQUILA tel 329 4268755