



Cari sci-escursionisti,

grazie dell'interesse dimostrato per la formazione da monitore G+S Sci-escursionismo.

Di seguito trovate alcune informazioni importanti da tenere presenti prima dell'iscrizione al **corso monitori**.

**Prerequisiti** per l'iscrizione al corso:

- almeno due anni di esperienze nella disciplina sportiva «sci-escursionismo»;
- almeno **10 escursioni sugli sci**, meglio se alcune svolte sotto la propria responsabilità (come verifica allegare il formulario «Prova delle escursioni» debitamente compilato sul retro);
- **discesa e salita** fluide e sicure su sci o snowboard (con lo zaino) su terreni alpini, indipendentemente dalle condizioni nevose;
- essere in grado di **cercare** qualcuno utilizzando un dispositivo **ARTVA** e di risolvere semplici situazioni con persone sepolte;
- conoscenze di base sulle valanghe secondo il promemoria «**Attenzione valanghe!**»;
- essere in grado di utilizzare gli **ausili all'orientamento** (cartina 1:25 000, bussola, altimetro);
- **condizione fisica** sufficiente ad affrontare una salita di 1200 metri di dislivello in ca. tre ore;
- **18 anni** compiuti nell'anno del corso.

**Test d'ingresso**

Il primo giorno si svolge un test d'ingresso. I risultati del test d'ingresso sono parte integrante della valutazione globale del corso monitori. Saranno verificati i seguenti punti

- **Conoscenze pratiche sulle valanghe\***: 3x3, metodo di riduzione grafico, esposizione, ripidezza del pendio, segnali d'allarme, fattori di rischio, bollettino valanghe attuale
- **Soccorso in valanga\*\***: risolvere una semplice situazione con persone sepolte utilizzando ARTVA e ricerca di precisione con sonda
- **Tecnica sciistica**: salita con inversioni, discesa con lo zaino con curve a sci paralleli
- **Orientamento**: determinazione della posizione sulla carta, coordinate, azimut\*\*\*

\* = secondo promemoria «Attenzione valanghe!», \*\* = secondo promemoria G+S «Incidente valanga»,

\*\*\* = secondo promemoria G+S «Orientamento»

**Procedura d'iscrizione al corso**

1. Prendere contatto con il coach G+S del proprio club (sezione CAS/org. giovanile, Amici della natura, scuola ecc.).
2. Compilare la prova delle escursioni sul retro.
3. Insieme al proprio coach G+S, inviare l'iscrizione all'organizzatore del corso che si intende frequentare (visualizzabile nel piano dei corsi G+S).

**Altre informazioni**

Per ulteriori domande rivolgersi al coach G+S della propria organizzazione o ai propri monitori G+S. Il seguente materiale può essere d'aiuto per la preparazione al corso

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) > Discipline sportive > Sci-escursionismo > Altri documenti (in basso!)

- Promemoria «Attenzione valanghe!»
- Promemoria «Incidente valanga»
- Promemoria «Orientamento»
- Promemoria «3x3 Sport in montagna»

Altri ausili: manuale CAS «Sport di montagna in inverno»



## ESCURSIONI SUGLI SCI

Questa prova deve essere allegata all'iscrizione al corso monitori (procedura più semplice: inviare direttamente per e-mail all'organizzatore del corso indicato nel piano).

Cognome e nome candidato:

Numero G+S:

Cognome e nome del coach G+S che iscrive il candidato:

Cognome e nome della guida alpina, del capo dell'organizzazione giovanile o di un'altra persona qualificata che possa confermare che il candidato adempie al profilo dei requisiti descritto sulla pagina frontale:

Data del corso:

Numero del corso:

Negli ultimi due anni ho effettuato le seguenti escursioni (secondo requisiti della pagina frontale)

Data	Area/cima	Percorso/difficoltà	Escursione guidata in autonomia

Osservazioni (p. es. altre formazioni frequentate nell'ambito dello sport di montagna):

---

---

---

Data, firma:

---