

S C U O L A C A I
M O N V I S O

8 gennaio 2014 ATTREZZATURA e ABBIGLIAMENTO



Cosa portiamo con noi?

1. ABBIGLIAMENTO

2. ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

- Sci-Alpinismo

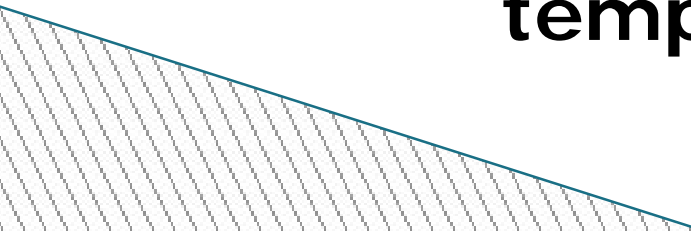
3. ATTREZZATURA DI SICUREZZA

4. ALIMENTAZIONE

L'abbigliamento ha 4 funzioni specifiche:

- .la Traspirazione
- .la Termicità
- .una barriera agli agenti esterni
- .Praticità

L'abbigliamento deve possedere queste caratteristiche e deve essere indossato in modo tale da **garantire una costante temperatura corporea**



Il sistema a strati (cosiddetto "a cipolla")

- *meglio indossare tanti strati più leggeri,
che pochi pesantissimi* -

1. uno strato primario a contatto con la pelle confortevole, leggero, traspirante
2. uno strato intermedio, termico, caldo
3. uno strato superiore, impermeabile e anti-vento

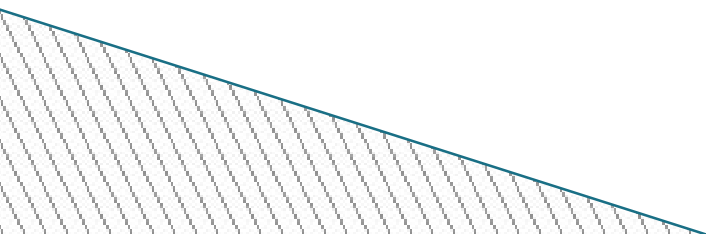


Lo strato primario: comfort, leggerezza e traspirabilità

Lo strato primario è quello direttamente a contatto con la pelle e, di norma, deve essere **ben aderente**. Se costituito da **materiali in micropoliestere elasticizzati**, aiuta a regolare la traspirazione, favorendo il trasporto del sudore verso il lato esterno del vestiario, dove evapora più rapidamente. Quella della traspirazione è una proprietà importante dello strato primario, poiché permette di **mantenere costante la temperatura corporea, impedendone il raffreddamento**. Le cuciture piatte sono preferirsi, in quanto non provocano spiacevoli sensazioni sulla pelle, anche se vengono poi aggiunti strati pesanti. In generale, uno strato primario più sottile favorisce il trasporto della traspirazione, mentre uno strato primario di un certo spessore ha proprietà più isolanti.

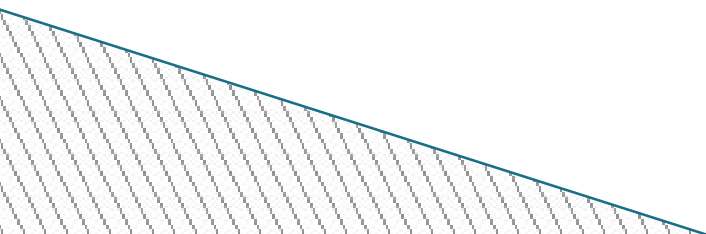
Lo strato intermedio: calore, comodità e tenuta termica

Lo strato intermedio, o strato termico, va indossato immediatamente sopra quello intimo e ha come scopo principale quello di riparare dal freddo, contribuendo così a mantenere costante la temperatura corporea. Nella pratica esso deve formare una specie di **scudo protettivo termico, trattenendo il calore corporeo tra lo strato primario e lo strato esterno**. Deve “coprire” il più possibile, ma senza impedire i movimenti dell'alpinista. In questo senso, risultano ideali i capi con inserti elasticizzati.



Lo strato superiore: impermeabilità

Non sempre necessario, lo strato superiore risulta composto da indumenti impermeabili e impenetrabili al vento (il cosiddetto “guscio esterno”). Tale strato deve tenere il corpo al riparo dagli agenti esterni (tipicamente pioggia, vento e neve), e proteggere gli strati sottostanti, evitando che pioggia o vento ne compromettano le caratteristiche isolanti e traspiranti. Il guscio esterno deve essere comunque **traspirante** e non impedire l'emissione del sudore. Tra i particolari da tenere a mente, in caso di acquisto: **collo alto, cappuccio incorporato e di ampiezza regolabile** (da utilizzare anche col caschetto) **e ingombri contenuti!**



ABBIGLIAMENTO - Accessori



2x



ABBIGLIAMENTO - Casco



Non obbligatorio
...ma fortemente consigliato!

ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE



95-65-78

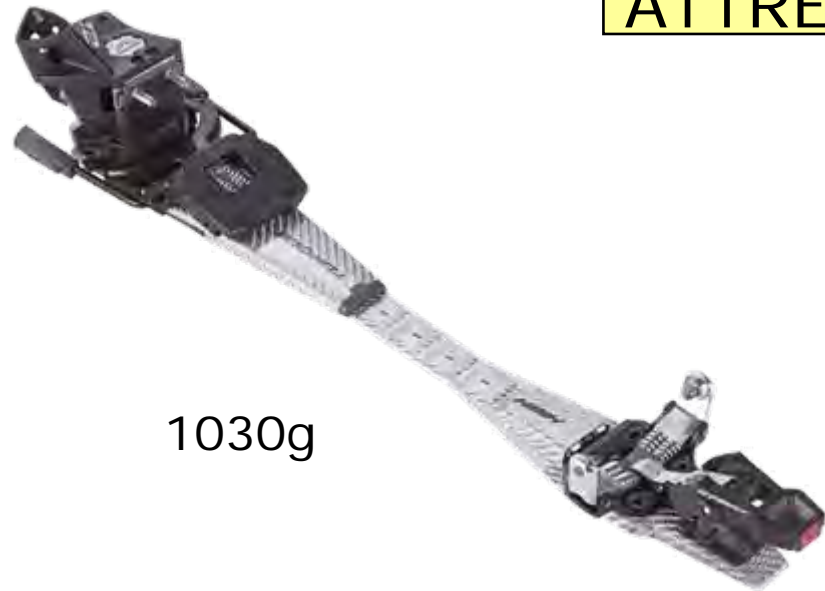


114-74-104



122-90-110

ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE



1030g



670g



1584g



1745g

ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

COLTELLI o RAMPANTI

Agevolano la progressione anche su neve dura o ghiacciata



ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

PELLI DI FOCA

- Applicare sugli sci la sera prima!
- Lasciar asciugare dopo la gita
- Coda arrotondata per evitare distacchi



Prodotti specifici per trattare il pelo:

- . scioline per aumentarne la scorrevolezza
- . impermeabilizzanti per evitare la formazione di zoccolo



ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

SCARPONI

- Analoghi a quelli da discesa ma più leggeri, con maggiore mobilità del gambaletto
- con suola in gomma per migliore aderenza durante gli spostamenti a piedi



ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

BASTONCINI

- Fissi sono più robusti (scialpinismo)
- Telescopici (3 pezzi)
- con Rondella Grande
- Sistema di chiusura
- Manutenzione



ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

ZAINO

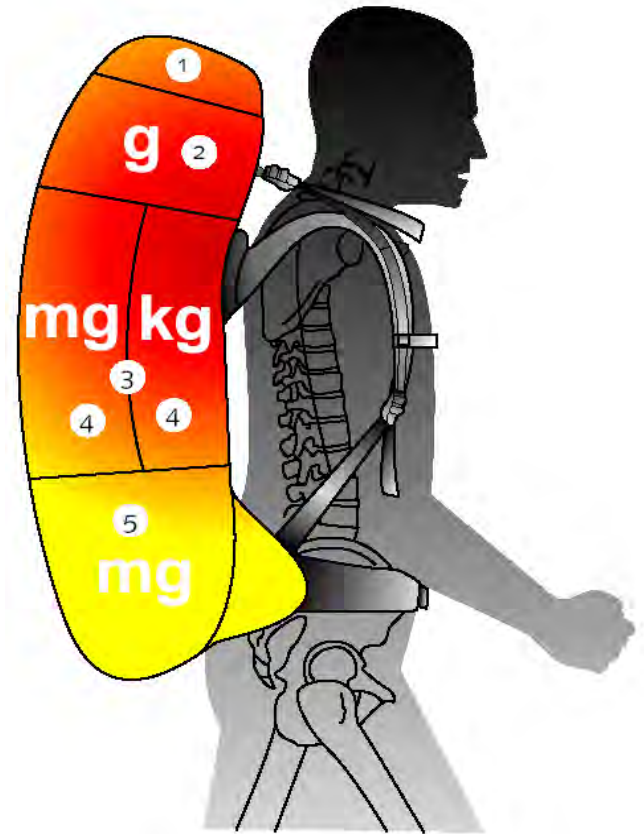
- 30/40 LITRI massimo
- Possibilmente con laccioli porta sci
- Imbottitura di spallacci
- Chiusura vita
- Chiusura petto



ATTREZZATURA DI PROGRESSIONE

COME RIEMPIRE LO ZAINO

- In fondo: oggetti ingombranti e leggeri
- In alto e nelle tasche: oggetti da tenere sempre a portata di mano
- In alto contro la schiena: oggetti pesanti
- Zaino bilanciato e ben fissato in vita



ATTREZZATURA DI SICUREZZA

ARTVA

Apparecchio **R**icerca **T**ravolti in **V**alanga

Dispositivo elettronico di autosoccorso, ricetrasmittente sulla frequenza fissa internazionale di 457 kHz.

Deve essere indossato immediatamente sopra lo strato primario

Una LEZIONE SPECIFICA ne spiegherà funzionamento e utilizzo.



ATTREZZATURA DI SICUREZZA

PALA

secondo elemento per l'autosoccorso

L'ARTVA senza pala è praticamente INUTILE

SONDA

terzo elemento per l'autosoccorso che permette di individuare rapidamente la posizione del sepolto dopo averlo localizzato con l'ARTVA

Pala e Sonda vanno trasportate in una tasca dello zaino, sempre a portata di mano



ATTREZZATURA DI SICUREZZA

ACCESSORI

Pinza multiuso

Filo di ferro

Nastro adesivo telato

Sciolina

Telo Termico

kit di primo Soccorso



Cosa mi porto da mangiare ?

ALIMENTAZIONE

CIBI

- energetici e facilmente digeribili
- leggeri (dato che vanno nello zaino)
- togliere il senso di fame e possibilmente gustosi

Zuccheri
Vitamine
Sali

Grassi
Proteine

BEVANDE

- indispensabili per reintegrare i sali perduti con la sudorazione
- bevande calde in inverno
- buona scorta di liquidi in primavera





Buon Corso!



KEEP
CALM
AND
ENJOY
POWDER