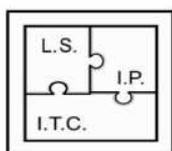




Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 - 24044 Dalmine (Bg)
Tel: 035/561129 - Fax: 035/370717
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it

ISO 9001 CERTIFIED ORGANISATION



United Registrar of Systems Cert No. 11742

GIORNATA SULLA NEVE 2009 VENERDI 06 MARZO

La commissione sportiva organizza la giornata sulla neve 2009 in località Valtorta-Piani di Bobbio. La partecipazione è libera e aperta a tutti gli studenti dell'Istituto.

Il programma prevede per tutti gli studenti la pratica di attività sportiva scelta fra **sci di fondo, sci alpino, snowboard** e per tutti i **principianti** due ore di lezione, con istruttore qualificato.

I genitori dovranno dichiarare se lo studente E' o NON È principiante per la disciplina scelta.

Il trasporto avverrà con pullman privato; la partenza è prevista alle ore 7,30 davanti alla sede dell'Istituto in via Verdi e il rientro a Dalmine alle ore 18,00.

Pranzo al sacco o possibilità di pranzare nei bar e rifugi con tariffe agevolate.

Sarà presente un docente accompagnatore ogni 15 studenti.

La quota di partecipazione è così suddivisa:

| Disciplina | Trasporto + skipass | Trasporto + Skipass + 2 ore di lezione | noleggio attrezzatura |
|--------------|---------------------|--|-----------------------|
| Sci alpino | €18,00 | € 26,00 | € 11,00 |
| Snowboard | €18,00 | € 26,00 | € 11,00 |
| Sci di fondo | €14,00 | € 22,00 | € 5,00 |

I rappresentanti di classe potranno ritirare il modulo d'iscrizione e le autorizzazioni dalle prof.sse Crapanzano e Zecchini, alle quali dovranno restituirle compilate e firmate dai genitori unitamente alle quote di partecipazione entro e non oltre il giorno **14 febbraio**.

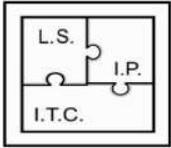
Non saranno accettate iscrizioni incomplete o pervenute oltre tale data.

In caso di assenza, che dovrà essere comunicata prima della partenza e giustificata, potrà essere restituita soltanto la quota relativa al costo dello skipass e del noleggio attrezzatura.

La commissione sportiva



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 - 24044 Dalmine (Bg)
Tel: 035/561129 - Fax: 035/370717
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it

ISO 9001 CERTIFIED ORGANISATION



United Registrar of Systems Cert No. 11742

PROGRAMMA GIORNATA SULLA NEVE 2009 VALTORTA 6 marzo 2009

PARTENZA: ore 7,30 piazzale davanti "ISIS EINAUDI" via Verdi 48

RIENTRO: ore 18,00 a Dalmine

All'arrivo a Valtorta:

- ritiro skipass e attrezzatura a noleggio
- lezione con i maestri per tutti i principianti (2 ore)
- attività sportiva libera
- pranzo al sacco (possibilità di acquistare cibo e bevande presso bar e rifugi)
- ritrovo ore 16,00 sul piazzale e consegna attrezzatura.
- partenza ore 16,30

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Abbigliamento da sci

oppure:

Tuta da ginnastica – pantavento - giaccavento

Calzamaglia

Calzettoni

Doposci o scarponcini

Cappello

Guanti (possibilmente impermeabili)

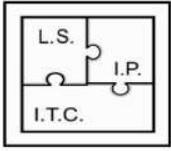
Occhiali

Crema solare

NB portare la carta d'identità



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 - 24044 Dalmine (Bg)
Tel: 035/561129 - Fax: 035/370717
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it



GUIDA DELLO SCIATORE SCIARE IN SICUREZZA

1. Rispetto per gli altri

Ogni sciatore ha il dovere di non mettere in pericolo persone e cose mentre scia. La regola vale per tutti, anche per i maestri di sci e gli atleti in gara.

2. Obbligo del casco

Nella pratica dello sci alpino e dello snowboard i ragazzi d'età inferiore a 14 anni sono obbligati a indossare il casco protettivo provvisto di omologazione. E' obbligatorio l'uso del casco negli snowpark e nella pratica dello sci agonistico. E' raccomandato nello sci fuoripista.

3. Padronanza della velocità e del comportamento

Lo sciatore coscienzioso deve saper "dominare" i propri sci e controllare la velocità in base alle proprie capacità e alle condizioni del tempo (visibilità, condizioni della neve ecc.)

Ogni pista da discesa ha un suo livello di difficoltà segnalato da un colore (nero=difficile, Rosso=media difficoltà, blu=facile; verde=facilissima).

Scegliere una pista adatta alle proprie capacità tecniche e moderare la velocità nelle zone affollate come quelle a fine pista o vicino agli impianti di risalita.

4. Scelta della direzione

E' lo sciatore a monte, che ha una visuale completa, a dover evitare la collisione con quello a valle; naturalmente quest'ultimo è tenuto a compiere movimenti prevedibili, non troppo estrosi e repentini. Importante è prestare attenzione sempre a tutto ciò che accade nel proprio campo visivo. Questa regola nello **sci di fondo** parla della scelta del "binario": se ci sono sulla pista più binari, bisogna occupare quello a destra; se si è in gruppo non bisogna procedere appaiati, ma in fila uno dietro l'altro.

5. Sorpasso

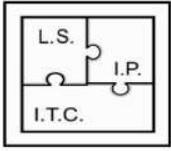
Sulle piste da sci si può sorpassare a monte o a valle, a destra o a sinistra e nello sci di fondo anche fuori pista. Importante è mantenere una distanza adeguata che permetta allo sciatore sorpassato di muoversi comodamente e in tutta sicurezza. Agli **sciatori di fondo** si richiede, in caso di sorpasso o di incrocio, di tenere i bastoncini ben attaccati al corpo per non intralciarsi a vicenda.

6. Attraversamento e incrocio

Attraversare una pista è una manovra che va eseguita con prudenza, guardando sia a monte che a valle. Ancora più attenti bisogna essere se si sta attraversando un campo-scuola o se si sta ripartendo dopo una sosta. Se due **sciatori di fondo** si incrociano su una pista a doppio senso di marcia entrambi devono portarsi sulla propria destra; inoltre se dovessero trovarsi su un pendio la precedenza è dello sciatore che scende.



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 - 24044 Dalmine (Bg)
Tel: 035/561129 - Fax: 035/370717
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it



7. Sosta

Non bisogna mai fermarsi in mezzo ad una pista: si rischia di essere investiti dagli sciatori che sopraggiungono. Se la sosta è necessaria va effettuata ai bordi della pista e nello **sci di fondo** fuori dal binario. Anche in caso di caduta si è tenuti, se è possibile, a sgombrare il prima possibile la pista.

8. Salita

Salire a piedi o con gli sci su una pista da discesa è sempre un'azione d'intralcio e potenzialmente pericolosa. Se proprio è necessaria, bisogna effettuarla stando rigorosamente ai bordi della pista e assicurandosi continuamente di non creare disagi.

9. Rispetto della segnaletica

Lungo le piste sono posizionati segnali di vario tipo, che vanno conosciuti e rispettati.

I segnali sulle piste sono molto simili a quelli stradali: rettangolari forniscono un'informazione o indicano una località; circolari avvertono di un divieto o di un obbligo; triangolari segnalano un pericolo. Inoltre due paletti infilati a croce nella neve indicano un pericolo generico, mentre una bandierina gialla e nera segnala il pericolo di valanghe fuori pista.

In particolare è obbligatorio rispettare i segnali di chiusura e apertura della pista e quelli di pericolo.

Nelle **piste di fondo** è obbligatorio seguire le indicazioni di direzione sui binari.

10. In caso di incidente

Ognuno è tenuto a prestare soccorso a chi è rimasto coinvolto in un incidente. Se si hanno i requisiti o le competenze necessarie si possono attuare le prime forme di soccorso, altrimenti si deve chiedere aiuto e fornire compagnia e conforto all'infortunato in attesa dei soccorsi.

11. Identificazione

Sempre in caso di incidente chi vi è coinvolto o è anche soltanto un testimone è tenuto a lasciare le proprie generalità per agevolare la ricostruzione dell'incidente e l'accertamento delle responsabilità.

Buon divertimento!