



Guide Ambientali Escursionistiche - Parma

Sicurezza in montagna – Testa, zaino e squadra

Percorso formativo in due incontri da 2 ore ciascuno

Obiettivi del percorso

- Sensibilizzare gli studenti sui rischi dell'ambiente montano.
- Fornire strumenti pratici per pianificare un'escursione in sicurezza.
- Promuovere comportamenti responsabili e consapevoli.
- Introdurre tecniche base di autosoccorso e gestione delle emergenze.
- Sviluppare capacità di analisi attraverso casi studio reali.

Struttura delle due lezioni

Lezione 1 – Conoscere la montagna e prevenire i rischi

- Introduzione alla sicurezza in montagna
- Il ruolo del Soccorso Alpino
- Pericoli ambientali: meteo, terreno, variabilità
- Pianificazione dell'uscita: itinerario, dislivello, tempi, meteo
- Equipaggiamento estivo e invernale
- Comportamento sul sentiero e uso della tecnologia
- Cosa fare in caso di smarrimento o infortunio
- Mini quiz finale

Lezione 2 – Rischi specifici e tecniche di autosoccorso

- Ripasso interattivo della lezione precedente
- Rischi oggettivi e soggettivi
- Neve e valanghe: tipi, fattori, bollettino, ARTVA-pala-sonda
- Temporalì, ferrate, ghiaioni, caldo
- Tecniche base di autosoccorso: sicurezza del soccorritore, posizione laterale, gestione del freddo
- Casi studio e discussione guidata
- Messaggio finale: "La sicurezza non toglie libertà, la rende possibile"

Metodologia

- Lezioni frontali con supporto di slide
- Esempi reali e casi studio



Guide Ambientali Escursionistiche - Parma

- Attività interattive (quiz, discussioni guidate)
- Linguaggio semplice, diretto e adatto all'età degli studenti

Materiali forniti

- Mini guida “10 regole per andare in montagna in sicurezza”
- Checklist “Cosa mettere nello zaino”
- Infografica “Come leggere un segnavia CAI”
- Glossario dei termini di montagna e soccorso
- Casi studio per attività in classe

Uscita pratica – aprile 2026

Nel corso dell'uscita in ambiente verranno ripresi i concetti visti in aula, lasciando ampio spazio ai ragazzi di agire in “autonomia” a fronte di situazioni di possibili difficoltà che dovessero sorgere nel corso dell'escursione.

Risultati attesi

Gli studenti acquisiranno:

- maggiore consapevolezza dei rischi
- capacità di pianificare un'escursione
- conoscenze base di autosoccorso
- capacità di analisi e decisione in situazioni reali