

CORSO INTRODUTTIVO DEL GIOCO DELL'ARRAMPICATA

Il corso è destinato ai bambini tra gli 8 e i 12 anni, iscritti e non al Club Alpino Italiano.

Si svolgerà presso la Sala Boulder “Città di Gemona” all'interno della palestra della Scuola Elementare di Piovega di Gemona nei mesi di ottobre e novembre.

CHI: E' organizzato dalla Sezione CAI di Gemona, Sottosezioni di Buja e Osoppo, commissione Alpinismo Giovanile in collaborazione con la Guida Alpina Pierpaolo Pedrini.

SCOPO del Corso è la diffusione tra i più piccoli della pratica della arrampicata sportiva sotto l'aspetto ludico, senza tralasciare quelli che sono gli aspetti educativi e sociali che lo sport deve trasmettere soprattutto ai più giovani.

L'arrampicata sportiva può essere praticata sia a livello amatoriale che agonistico, ed a qualunque età. In particolare essa si rivela adatta ai bambini e ragazzi perché più spiccate e visibili sono le componenti che questa disciplina è in grado di sviluppare maggiormente: **l'intelligenza psicomotoria (capire come muoversi in equilibrio), la capacità di concentrazione (pensare solo ai movimenti meno dispendiosi) ed una buona – ma non esasperata – tonicità muscolare.**

STRUTTURAZIONE DEL CORSO: I corsi saranno strutturati tramite l'esecuzione di esercizi di equilibrio nella dimensione orizzontale per poi trasferirli nella dimensione verticale, verranno impartite le nozioni di sicurezza di base con il principio del controllo reciproco (gioco di squadra), fino ad arrivare alla “conquista” consistente nell'aver scalato un itinerario di media difficoltà.

DURATA DEL CORSO: Il primo venerdì del mese si terrà una lezione prova aperta a tutti gli interessati che rientrano nella fascia di età prevista. I successivi venerdì del mese si terranno lezioni a numero chiuso, anche per agevolare la conoscenza reciproca dei partecipanti con l'istruttore e tra di loro e per agevolare il gioco di squadra.

I bambini saranno seguiti da personale preparato e competente.

Ai fini della sicurezza, si fa presente che la struttura di arrampicata è conforme alle norme tecniche vigenti e dotata di materassi di dimensioni e foggia tali da attutire eventuali cadute.

REGOLE DI COMPORTAMENTO: tutti coloro che partecipano all'attività di arrampicata devono tenere un comportamento educato e rispettoso nei confronti dei propri compagni e degli istruttori.

Si devono seguire sempre le istruzioni degli istruttori e del personale competente.

E' richiesta una adeguata cura dell'igiene personale.

In caso di inottemperanze alle regole di civile e corretta convivenza, gli istruttori si riservano di adottare opportuni provvedimenti.

All'interno della struttura è vietato consumare cibo, caramelle o gomma da masticare.

ABBIGLIAMENTO: per ragioni di sicurezza durante l'attività sportiva, è vietato indossare collane, braccialetti, altri oggetti che possano creare intralcio, nonché tenere i capelli sciolti se lunghi.

E' consigliato indossare abbigliamento comodo (tuta da ginnastica) e si richiede l'uso dei calzini.

Le scarpette da arrampicata verranno fornite dal CAI.

L'Associazione ed il personale addetto allo svolgimento del corso non si ritengono responsabili per gli indumenti ed effetti personali non ritirati o dimenticati dagli allievi.

ACCESSO IN PALESTRA: è consentito esclusivamente agli iscritti ai corsi.

I Signori Genitori sono invitati a non sostare all'interno della struttura sportiva durante lo svolgimento delle lezioni.

Al termine di ogni singola lezione, i ragazzi potranno essere prelevati solo dai rispettivi genitori, o da persone dagli stessi indicati al termine della lezione. Si prega di voler comunicare eventuali rientri non accompagnati.

DOCUMENTAZIONE NECESSARIA: durante la lezione di prova verranno forniti i moduli per:

- iscrizione al corso,
- disciplina della privacy
- richiesta di autorizzazione all'uso di immagini e video girati durante lo svolgimento del corso

Per quanto non espressamente regolato dal presente documento, si intende applicata in toto la disciplina contenuta nelle **NORME GENERALI PALESTRA ARRAMPICATA INDOOR SALA BOULDER "CITTA' DI GEMONA"** (consultabili in palestra o sul sito www.caigemona.it)

Per i recapiti dei nostri referenti e info su orari, giorni di apertura e disponibilità della Sala visitate i nostri siti:

www.caigemona.it e www.scueledimont-piussi-ursella.it



_____ "CAI Gemona del Friuli"

_____ "Sala Boulder Città di Gemona"

Potete anche contattare la Guida Alpina Pierpaolo Pedrini 347 7759361