



Azione Cattolica Italiana

Diocesi Concordia-Pordenone

Formazione Capi Campo



Il materiale che segue, vuole essere un piccolo promemoria utile per tutti i capi campo e le varie equipe. Al suo interno troverete un riassunto delle varie riunioni fatte: ruolo del capo campo, responsabilità civile e penale, conoscere la montagna, primo soccorso.



IL CAPO CAMPO

Elisa Beltrame

Chi è il Capo campo?

- È un educatore come tutti gli altri
- Ha delle responsabilità nei confronti degli educatori e dei ragazzi
- Coordina la programmazione
- È un punto di riferimento

Cosa fa?

- Coordina la programmazione e gli educatori
- Recupera i moduli
- Mantiene i contatti con la diocesi
- Si preoccupa di contattare il direttore prima del campo
- Prende i primi contatti con l'assistente
- Gestisce la vita del campo
- Recupera il materiale prima del campo
- Cura la propria formazione e quella dell'equipe

Le sue caratteristiche:

- Collaborativo e delegante
- Deciso e autorevole
- Mediatore e disponibile
- Responsabile e razionale
- Organizzato e paziente
- Interessato e partecipativo
- Rispettoso e coerente

La programmazione in 5 giorni

GIORNO 1

- Calendario incontri
- Presentazione ragazzi
- Percorso annuale
- Problematiche possibili e bisogni
- Condivisione idee rispetto dossier diocesano

CASA: pensare all'IDF, obiettivi e spunti per l'ambientazione

GIORNO 2

- Condivisione idee per IDF, obiettivi -> FORMULAZIONE
- Condivisione idee ambientazione -> FORMULAZIONE
- Programmazione giornaliera per orario delle attività
- Prevedere formazione educatori al campo

CASA: rivedere IDF, obiettivi e ambientazione e loro coerenza. Modifiche eventuali

GIORNO 3

- Approvazione IDF, obiettivi, ambientazione
- Divisione degli obiettivi nelle giornate
- Divisione delle giornate nelle parrocchie
- Dividere i ragazzi nei gruppi

CASA: preparazione attività della propria giornata



GIORNO 4

- Analizzare programmazione delle attività nel dettaglio

CASA: ultimare giornata con delle modifiche

GIORNO 5

- Ripercorrere le giornate
- Approvazione giornate
- Stipulare i criteri di verifica con i ragazzi
- Compiti, doveri degli educatori
- Regole al campo

CASA: preparare TUTTO il materiale necessario per campo

NOTE

Lo schema per la programmazione del campo è ampliabile e modificabile in base alle esigenze. Il lavoro maggiore va svolto a casa. E' fortemente consigliato fare un primo incontro più conviviale tra i membri dell'Equipe, per conoscersi meglio tra compagni di avventura.

ORARI DI UNA GIORNATA "TIPO"

7:30 sveglia

8:00 lodi

8:30 colazione

9:00 inizio attività

11:45 tempo libero

12:30 Pranzo

(il dopo pranzo è un momento prezioso da trascorrere insieme ai ragazzi; ci aiuta a capire come stanno vivendo il campo, a conoscerli, a creare affiatamento)

15:30 inizio attività

16:30 merenda

18:30 celebrazione o S. Messa

19:30 cena

21:00 serata

(l'educatore che prepara la giornata pensa anche a cosa proporre durante la serata)

22:30 tutti a nanna!

Schema per momento di preghiera

1. Segno della croce
2. Invocazione alla Spirito
3. Canto iniziale
4. Lettura della Parola
5. Spiegazione del testo
6. Meditazione personale
7. Azione Simbolica
8. Preghiera e padre nostro
9. Benedizione
10. Canto finale



Considerazioni finali

- No riunioni fino a tarda serata per programmare
- Per qualsiasi telefonata o comunicazione, il cc deve passare tramite direttore
- L'assistente non è l'unico responsabile e ideatore dei momenti di preghiera
- Verifiche serali veloci e ripasso della giornata successiva
- Tutte le giornate sono di tutti!
- Ogni parrocchia è responsabile del materiale che serve alla propria giornata. Tutto pronto prima.
- Il cc deve essere abile a delegare il lavoro ai propri compagni, per trovare tempo ed energie alle proprie responsabilità che non può mai delegare.
- L'equipe non può permettersi di lasciare al cc il proprio lavoro incompiuto o delegare a lui il proprio compito.

PRIORITÀ che NON possono mancare al Capo Campo...

spirito di squadra

polso

consapevolezza

mettersi in discussione

capacità di dialogo e di ascolto

fiducia nell'equipe

empatia con l'equipe

autenticità

lucidità

attento alle esigenze

sapere le priorità

sacrificio

coinvolgente

puntualità

umiltà





PROMEMORIA DEL BUON EDUCATORE

OVVERO, CIO' CHE DEVE POSSEDERE UN BRAVO EDUCATORE

UN'IDEA PER CAPELLO!

Ritrova il bambino che c'è in te e lascia la tua creatività libera di esprimersi. Le idee e l'entusiasmo non devono mai mancare!

OCCHI BEN APERTI!

Non perdere mai di vista i tuoi ragazzi durante l'attività, ancor meno non abbandonarli incustoditi al gioco selvaggio mentre stai sorseggiando il tuo fondamentale caffè quotidiano!

SORRISO SORRIDENTE

Il tuo sorriso può conquistare il mondo! Servirà a trasmettere sempre tanta gioia ai ragazzi e così sarai il primo testimone dell'amore del Signore!

OCCHI PER GUARDARE... ED ESSERE GUARDATI!

Impara ad osservare sempre i gesti e gli atteggiamenti dei tuoi ragazzi e non dimenticare che anche loro ti osservano in ogni istante e per questo devi impegnarti ad essere sempre un buon esempio da seguire.

TESTA SULLE SPALLE

Riempire il cuore di emozioni va benissimo, ma non perdere mai il controllo razionale della situazione. Fai scelte ben pensate e dai ai ragazzi risposte intelligenti, evitando battute dette in malo modo.

MANI GENEROSE

Sii sempre generoso e amorevole con le persone che ti stanno accanto. Tutti possono sbagliare e cadere, ma le tue mani potranno aiutare qualcuno a rialzarsi.

L'ABBIGLIAMENTO ADATTO

Ricordati di indossare indumenti adeguati al contesto: non possiamo parlare di un atteggiamento ed incarnare l'esatto opposto! Pensa che sei tra i ragazzi e in un ambiente cattolico e, soprattutto, che ti servono cose comode per giocare con loro!

GAMBE FORTI E MUSCOLI CALDI!

Perché l'educatore deve sempre mettersi in gioco, partecipare a tutte le attività insieme ai ragazzi, correre, gridare, saltare, cantare. Ogni momento della giornata va vissuto in condivisione con loro!

UN CORPO RIPOSATO

Il campo assorbe una enorme quantità di energie ogni giorno. E' fondamentale quindi che il corpo (e la mente) siano sempre ben ricaricati con il riposo, per evitare crolli di stanchezza improvvisa o ingiustificate perdite di pazienza.

SCARPE ROBUSTE

...per camminare accanto ai ragazzi. Loro si fidano dei propri educatori e il loro cammino sarà molto più bello e ricco se sapranno di averti al loro fianco!



La responsabilità civile e penale dell'educatore

Marzia Lollo

«Il dono prezioso dell'essere educatori nella Chiesa e in Azione Cattolica sta, infatti, nel compito di contribuire, sia pure faticosamente e umilmente, a narrare e trasmettere alle nuove generazioni la fede, mostrando le meraviglie del Signore; contribuire a suscitare la speranza, dal momento che educare significa amare il futuro, e a testimoniare l'amore, **perché educare è una scelta del cuore, e solo chi ama educa**»

Franco Miano

(Chi ama educa. Vocazione, cura e impegno formativo, Ave 2010, pag.62;



PREMESSA

La dispensa che avete tra le mani è una breve panoramica delle norme che il nostro ordinamento detta in tema di responsabilità civile e penale di quei soggetti che, come gli educatori di AC, svolgono attività con e per i ragazzi.

Ritengo molto utile che ogni educatore conosca queste norme per rendersi conto di quanto può essere delicato il suo ruolo, pur nell'assoluta convinzione che **la cura del ragazzo che, come educatori, ci viene affidato, va ben oltre il rispetto delle norme di diritto** e che non servano leggi per sapere che i ragazzi dei nostri gruppi vanno prima di tutto tutelati e salvaguardati dai pericoli.

Oggi, però, all'interno di un clima di maggior sfiducia e conflittualità verso gli altri, il problema si rende sempre più vivo e concreto per il crescente numero di azioni spiegate in questo senso:

- aumento della cause condominiali
- aumento della cause per responsabilità medica
- aumento delle vertenze contro educatori/ maestri/ istruttori sportivi

LA RESPONSABILITA' CIVILE

La responsabilità civile è la conseguenza che l'ordinamento giuridico pone a carico di chi causa ad altri un danno ingiusto.

Comporta il risarcimento del danno cagionato, ovvero il pagamento al danneggiato di una somma di denaro equiparata al danno subito. È accertata da un giudice attraverso il PROCESSO CIVILE instaurato dal danneggiato che cita in giudizio l'autore del danno e/o gli altri soggetti per legge responsabili.

La responsabilità civile in cui possono incorrere gli educatori AC può essere sia extra che contrattuale, perché il ragazzo viene **affidato dai genitori** agli educatori ed esiste quindi un accordo che implica il dovere di trattare i ragazzi con diligenza, cura e preparazione.

DANNI A TERZI

Oltre alla responsabilità per l'azione o l'omissione dell'educatore che abbia causato un danno al ragazzo, il nostro ordinamento prevede due ipotesi di responsabilità oggettiva, per danni causati dai ragazzi a terzi (altri ragazzi del gruppo o estranei). In questo caso, la responsabilità può insorgere se l'educatore non ha adeguatamente vigilato il ragazzo (cd. culpa in vigilando).

Nello specifico il codice civile prevede due ipotesi:

- a) la responsabilità per **danni causati da persona incapace** di intendere e di volere (art. 2047 c.c.), ove per incapacità di intendere e di volere si intende la situazione in cui il ragazzo non è in grado di rendersi conto di quello che sta facendo e delle conseguenze della sua azione. In questo caso la legge considera il danno non imputabile all'incapace, e fa ricadere la responsabilità, su colui che ne ha assunto concretamente la sorveglianza.
- b) La **responsabilità dei "precettori"** e di "coloro che insegnano un mestiere o un'arte" per danni causati da "allievi e apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza" (art. 2048 c.c. Il comma).



ATTIVITÀ PERICOLOSE

Altra ipotesi di responsabilità oggettiva è quella che deriva dall'esercizio di attività pericolose previste dall'art. 2050 c.c. secondo cui "chiunque cagiona danno ad altri nello svolgimento di un'attività pericolosa, per sua natura o per la natura dei mezzi adoperati, è tenuto al risarcimento, se non prova di aver adottato tutte le misure idonee a evitare il danno".

La norma sembrerebbe un'ipotesi remota nelle attività di azione cattolica ma, invero, è stata applicata dalla giurisprudenza in ipotesi di infortunio subito dal ragazzo durante una partita, un gioco o un'attività sportiva.

Gli istruttori (sportivi) non sono stati ritenuti responsabili nei casi di danni del tutto normali e adeguati ai rischi tipici dello sport, sempre che non abbiano determinato condizioni di particolare pericolosità del gioco e abbiano correttamente istruito gli allievi su misure di prevenzione. Quindi l'educatore può essere ritenuto responsabile anche nei casi, molto frequenti, in cui per mancata sorveglianza e/o vigilanza nel caso il danno sia stato causato al ragazzo da se stesso (es. caduta, litigio con altro ragazzo, uso improprio degli attrezzi, ecc.). In caso di infortunio il danno è però generalmente coperto dalla polizza assicurativa contro gli infortuni.

Rapporto educatori/ genitori

La responsabilità degli educatori può sempre concorrere con quella genitoriale (cd. culpa in educando) prevista ai sensi dell'art. 2048, primo comma, c.c..

La colpa in educando, che è propria del genitore, viene contestata dall'ordinamento qualora l'azione ascrivibile al minore sia ritenuta contrastante con un'adeguata educazione, ovvero quella che i genitori sono tenuti a dare ai figli.

APETTI PROBLEMATICI DELLA DISCIPLINA ...TRA AUTONOMIA E VIGILANZA

Dalla panoramica esposta, si evidenzia che uno degli aspetti fondamentale cui è tenuto un educatore è la **sorveglianza**. Quindi, pur comprendendo come in determinate attività programmate per i ragazzi, penso soprattutto ai giovanissimi, si rendano necessari spazi ed esperienze di autonomia è bene ricordare che i ragazzi ed anche i giovanissimi devono sempre essere controllati.

COME SI EVITA LA RESPONSABILITA'?

Nelle ipotesi di cui agli artt. 2047 e 2048, l'ordinamento stabilisce una presunzione di responsabilità, ovvero in deroga ai principi generali in materia di prove, è chi viene chiamato a rispondere del danno, ovvero il "precettore", a dover dare la prova liberatoria della sua "non responsabilità", **dimostrando "di non aver potuto impedire il fatto" e, quindi, l'assenza di colpa**. Nello specifico dovrà dare prova di aver posto in essere delle misure, anche preventive, per evitare il danno e di aver esercitato sugli allievi una vigilanza adeguata alle circostanze; oppure che è stato impossibile evitare il danno per forza maggiore o caso fortuito (ad esempio perché l'evento dannoso è stato improvviso e imprevedibile).

La giurisprudenza ha avuto modo di precisare che il dovere di vigilanza non deve intendersi in senso assoluto, ma relativo, ed il suo livello va regolato in base:

- al grado di maturazione dei ragazzi ed al grado di autonomia raggiunto;
- al tipo di attività proposta;
- all'ambiente in cui si propone l'attività

La condotta richiesta all'educatore va, pertanto, sempre commisurata alla situazione concreta e, come si comprende, non può prescindere:

- a) Dalla conoscenza del ragazzo e del gruppo prima di programmare un'attività.
- b) Dalla conoscenza dell'attività che si propone e dal luogo in cui ci trova a svolgerla.
- c) Dalla valutazione dell'adeguatezza degli educatori all'attività proposta.

Per cui, cercando di dare indicazioni concrete di comportamento, sicuramente, nei gruppi acr massima dovrà essere l'attenzione. Essi richiederanno quale regola generale la presenza costante dell'educatore durante le attività ed anche durante i momenti di tempo libero, essendo in presenza di persone sicuramente incapaci di intendere e di volere.

Con l'avvicinarsi dei ragazzi all'età del pieno discernimento tale continua presenza non sarà più necessaria, purché, ovviamente, non manchino le ordinarie misure, anche preventive, di controllo. Si parlerà in questo senso di **controllo a distanza** (so dove sono, cosa stanno facendo e che non si trovano in un posto in cui in vi sono elementi di pericolo).

L'obbligo di vigilanza non si riferisce solo alla persona del ragazzo, ma anche all'ambiente che lo circonda, che deve essere tale da non creare, in relazione alle capacità del ragazzo, alcun elemento di pericolo.



Si pensi all'accortezza di assicurare la presenza di un educatore all'inizio, a metà e in fondo della fila quando si fanno camminare i ragazzi per strada o in montagna, oppure alla indispensabile perlustrazione del luogo scelto per la passeggiata al campo scuola.

MA CHI E' il soggetto responsabile?

Spesso ci si domanda in che termini una eventuale responsabilità penale o civile si ripartisca o si estenda all'educatore, al responsabile, al capo campo, ai rappresentanti diocesani ecc

In termini generali, può affermarsi che la responsabilità civile e penale vanno imputate di volta in volta chi ha compiuto il fatto, chi ha assunto o condiviso la decisione che ha portato all'evento/danno.

Ad esempio, per un fatto dovuto a mancata vigilanza saranno probabilmente responsabili gli educatori presenti o all'attività.

C'è però anche una responsabilità civile "oggettiva" dell'Associazione. Infatti, la responsabilità civile dell'educatore è caratterizzata dal fatto di essere questi, fa parte, perché aderente, ad una associazione strutturata con l'AC.

Sul punto, la Giurisprudenza ha sostenuto che del danno provocato dall'educatore o istruttore debba rispondere, nei confronti del danneggiato, anche l'Associazione, sia perché il capo deve considerarsi l'"organo", lo strumento con cui l'Associazione persegue lo scopo sociale (cd. immedesimazione organica), sia in base all'art. 2049 c.c., secondo cui i "padroni e committenti" rispondono dei danni causati da un fatto illecito compiuto dai "domestici e commessi nell'esercizio delle incombenze a cui sono adibiti".

LA RESPONSABILITA' PENALE

È quella **responsabilità che discende dal compimento di una azione o una omissione che la legge italiana qualifica specificamente come reato** e a cui fa seguire l'applicazione di determinate pene alcune delle quali prevedono la limitazione della libertà personale (come la reclusione).

La responsabilità penale è PERSONALE, quindi ognuno risponde delle proprie azioni o omissioni penalmente rilevanti (art. 40 c.p. "*nessuno può essere punito se l'evento dannoso non è conseguenza della sua azione od omissione*")

Di qui si può subito affermare che del reato integrato dal singolo educatore non saranno essere responsabili altre persone, né sarà responsabile l'AC a meno che non vi sia un concorso nel reato medesimo.

La responsabilità penale viene accertata dall'Autorità Giudiziaria in un processo pubblico, in cui è parte necessaria anche il PM che rappresenta l'interesse dello Stato.

La responsabilità penale può essere dolosa o colposa.

Per colpa si intende :

NEGLIGENZA significa dimenticanza, sbadataggine, trascuratezza, mancanza di attenzione. Vi incorre ad esempio l'educatore che lascia i ragazzi in un luogo pericoloso;

IMPRUDENZA significa sottovalutazione, assunzione di un rischio inutile, leggerezza, avventatezza, scarsa considerazione dell'interesse altrui o non adeguata ponderazione.

Vi incorre ad esempio l'educatore che sceglie un'escursione con difficoltà non commisurata ai ragazzi,

IMPERIZIA ovvero mancata o insufficiente preparazione, incapacità di eseguire correttamente le procedure e le azioni richieste.

INOSSERVANZA DI LEGGI, REGOLAMENTI, ORDINI O DISCIPLINE significa, ad esempio, mancato rispetto del Codice della Strada,

In via generale si può dire che l'educatore è in colpa se l'evento dannoso poteva e doveva essere previsto ed egli ha assunto un rischio del tutto spropositato ed evidente (che doveva casomai far evitare lo stesso svolgimento dell'attività), oppure, quando il rischio è connotato al tipo di attività realizzata.

È necessario poi un nesso di causalità tra il comportamento colposo e la verifica dell'evento dannoso.

Si dice cioè che l'azione umana è causa dell'evento quando l'evento è conseguenza certa o altamente probabile della condotta, ed è quindi esclusa la causalità (e la responsabilità penale) quando l'evento si è verificato per un fattore eccezionale, o per caso fortuito o forza maggiore.



I CONSIGLI DELLA NONNA...

- esercitatevi a sperimentare un'attività o un'operazione delicata prima di presentarla e realizzarla con i ragazzi
- valutate ogni proposta di attività sulla base delle capacità proprie, dei ragazzi e degli altri educatori
- controllate l'attività e per quanto possibile singolarmente ciascun ragazzo durante il suo svolgimento
- evitare i tempi stretti e la fretta, che abbassano drasticamente l'attenzione e fanno compiere errori

... AL CAMPO

- Dormite! La stanchezza causa un calo dell'attenzione ed aumenta i pericoli per tutti
- Evitate di trasportare i ragazzi in auto; usate, se possibile, mezzi pubblici o chiedete l'aiuto dei genitori
- Prima di portare i ragazzi in un luogo, svolgete una attenta perlustrazione e valutazione dello stato dei luoghi
- informatevi sempre delle modalità e dei tempi per raggiungere il più vicino pronto soccorso o guardia medica e farmacia
- evitate attività oggettivamente pericolose (fuochi nei boschi, attività e camminate notturne, uscite in luoghi non sicuri) assicurare sempre la presenza di un adulto/maggiorenne durante le attività
- tenere in buono stato le attrezzature e i materiali
- quando si fanno camminare i ragazzi per strada o in montagna tenete sempre un educatore all'inizio ed uno alla fine della fila;
- informate sempre i genitori con apposito avviso dello svolgimento e delle modalità di attività particolari

SE SUCCUDE QUALCOSA O SE C'E' RISCHIO O PERICOLO

- nel dubbio accompagnate il ragazzo al PS o chiamate la Guardia Medica
- imparate a comunicare correttamente con gli operatori dell'1-1-8
- attivate le pratiche assicurative tempestivamente.



Convenzione Azione Cattolica Italiana e Società Cattolica di Assicurazione

a) RC verso terzi:

L'assicurazione copre la Responsabilità Civile verso terzi per l'Associazione e per il socio e dei collaboratori volontari non soci, derivante dalle attività da loro svolte secondo le finalità istituzionali dell'Ente Contraente, sia come organizzatori che promotori di dette attività.

I singoli Associati sono considerati terzi tra loro.

Per tutti i sinistri che abbiano come conseguenza danni a cose la franchigia è pari a € 125.

Casistica :

- proprietà e/o conduzione dei fabbricati ove si svolge l'attività;
- esercizio di BAR, sale da gioco, ritrovi e simili;
- proprietà e detenzione e/o uso di impianti ed attrezzature tutte, anche sportive;
- proprietà e/o esistenza di cartelli e/o insegne di qualsiasi genere;
- esercizio di case di soggiorno, campi scuola, campeggi e/o colonie marine o montane, compreso il rischio di ingestione di sostanze avariate, preparate anche in proprio (escluso vizio originario del prodotto);
- esercizio di cinema/teatri, aperti anche al pubblico;
- organizzazione e gestione di attività e manifestazioni musicali; organizzazione gite, anche in montagna, pellegrinaggi con mezzi pubblici o privati;
- organizzazione e svolgimento di sagre e feste;
- responsabilità civile verso i dipendenti;
- responsabilità civile per committenza auto/motoveicoli;
- Danni cagionati da prestatori di lavoro temporaneo (lavoro interinale L 196/97);
- Infortuni subiti da prestatori di lavoro temporaneo (lavoro interinale L. 196/97);
- Danni a mezzi sotto carico o scarico;
- Danni da interruzione/sospensione di attività;
- R.C. Personale dei soci, volontari collaboratori anche non soci, volontari che prestano il servizio civile, Sacerdoti Assistenti;
- R.C. del committente ai sensi D.LGS 494/96;
- Danni da incendio.

b) Infortuni:

La copertura assicurativa Infortuni è valida per i singoli tesserati all'**Azione Cattolica Italiana**, i sacerdoti (anche non nostri assistenti), i religiosi, i diaconi e i seminaristi che dovessero subire infortuni durante la partecipazione a **tutte le manifestazioni** previste dallo Statuto della associazione.

L'assicurazione **vale per il mondo intero**.



Sono compresi in garanzia:

- le persone **diversamente abili** con invalidità sensoriale e motorie;
- l'**afissia** non di origine morbosa;
- gli **avvelenamenti acuti** da ingestione o da assorbimento di sostanze;
- l'**annegamento**;
- l'**assideramento** o il **congelamento**;
- i **colpi di sole o di calore**;
- le **lesioni determinate da sforzi**, esclusi gli infarti e le ernie;
- gli infortuni subiti in stato di **malore** o di **incoscienza**;
- gli infortuni derivanti da **imperizia, imprudenza o negligenza** anche gravi;
- gli infortuni derivanti da **tumulti popolari** o da **atti di terrorismo**, a condizione che l'Assicurato non vi abbia preso parte attiva;
- la **folgorazione**;
- le affezioni conseguenti a **morsi di animali e rettili** o a **punture di insetti o aracnidi**, esclusa la malaria.

c) Necessità di estendere l'assicurazione ai non aderenti

Se ne occupa la Segreteria Diocesana all'atto dell'iscrizione dei non aderenti al campo diocesano.

d) Tempistiche e modalità di denuncia sinistro

In caso di necessità si deve contattare la Segreteria Diocesana ENTRO il martedì successivo alla conclusione del campo, per permettere l'attivazione della procedura di sinistro.



PREPARAZIONE DI UNA ESCURSIONE IN MONTAGNA

Dario Travanut



La scelta della meta ...

Motivi di interesse:

- Storico
- Culturale
- Naturalistico
- Ambientalistico
- Antropologico
- Paesaggistico
- Di semplice curiosità
- Di prestigio

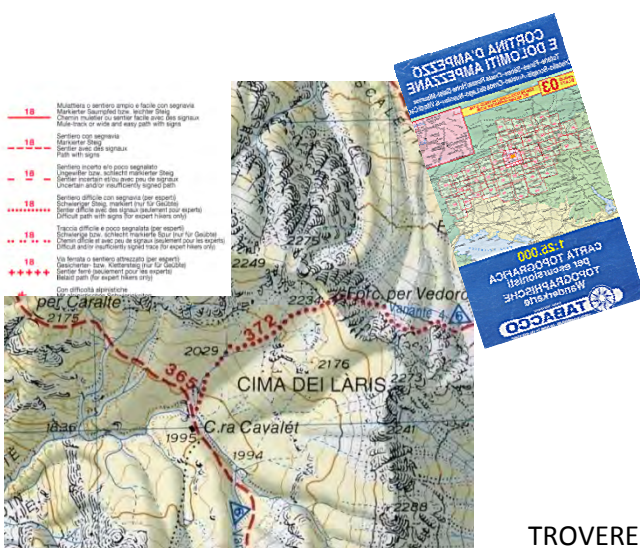


La scelta della meta e dell'itinerario per raggiungerla vanno fatte in base a:

- 1) Preparazione fisica e tecnica dei partecipanti.
- 2) Età dei partecipanti
- 3) Grado di difficoltà compatibile con la preparazione del gruppo.
- 4) Durata, rapportata alla stagione e alla preparazione del gruppo.
- 5) Previsioni e condizioni meteo oltre che ambientali.

QUINDI:

1 – DOCUMENTARSI con GUIDE ALPINE



2 - CONSULTARE ...

FACILE ? DIFFICILE ?

Osservare la simbologia raffigurante i sentieri

Calcolare lo SVILUPPO DEL PERCORSO

Quanti km.?

Il DISLIVELLO Da --- A

quanti metri in salita?...e in discesa?

TROVEREMO Acqua potabile? torrenti, sorgenti, C'è qualche riparo?



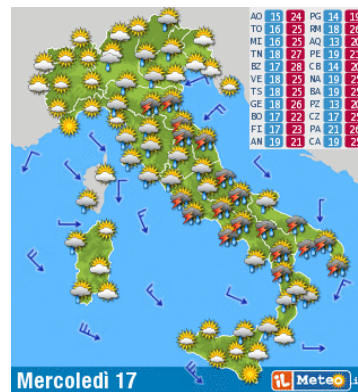
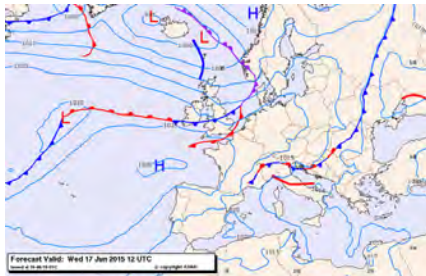
3 - INFORMARSI ...

4 – VERIFICARE LA FORMA FISICA PROPRIA E DEI COMPAGNI ...

e la fattibilità del progetto



5 – TENERSI AGGIORNATI ... Sull'evoluzione del tempo e sulle condizioni meteorologiche della zona dove andremo a effettuare l'escursione



6 – CONOSCERE LE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE...

- T = turistica: itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri con percorsi ben evidenti che non pongono problemi di orientamento
- E = escursionistico: itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario, di solito con buone segnalazioni. Talvolta in terreno aperto senza sentiero ma sempre segnalati adeguatamente. I tratti esposti sono quasi sempre protetti da passamani o barriere.
- EE = per escursionisti esperti: si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Passaggi o tracce su terreni impervi, pendii ripidi e/o scivolosi d'erba o di roccia. Tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche, sentieri attrezzati o esposti.
- EEA = per escursionisti esperti con attrezzature: le classiche vie ferrate. Comportano l'uso dei materiali specifici e omologati: set da ferrata, dissipatore, imbrago (completo se con zaino) e casco.

RIESAMINIAMO IL PROGETTO ...

- 1) Scelta dell'obiettivo: motivazioni: (alpinistiche – culturali – naturalistiche storiche ecc.) nostre ed altrui capacità
- 2) Difficoltà oggettive: dell'itinerario. Documentarsi su: durata – dislivello – distanza – esposizione – caratteristiche ambientali – climatiche e situazione sentieri o vie ferrate.
- 3) Difficoltà soggettive: scelta dei compagni – loro affidabilità e capacità; verifica delle proprie e altrui condizioni fisiche e di allenamento.
- 4) Verifica: delle previsioni meteo, nazionali, regionali, particolareggiate.
- 5) Informarsi su: eventuale campo telefonico.
- 6) Esaminare: i materiali e l'equipaggiamento necessari per sviluppare l'escursione in sicurezza e per affrontare eventuali situazioni di emergenza.
- 7) Verificare: la presenza di strutture o elementi naturali di rifugio – la possibilità di disimpegnare l'escursione prima del completamento - vie di fuga – scorciatoie – deviazioni utili – ecc.



Preparare: una relazione sull'itinerario come suggerito dalle elementari norme di orientamento. Rintracciare i punti di arresto, calcolarne i tempi di percorrenza stimati, elencare gli elementi naturali ed antropici di rilievo riscontrabili sul terreno; (un tracciato di rotta).

- 8) Calcolare: il proprio fabbisogno alimentare. Approntare le necessarie scorte energetiche per soddisfare il consumo di calorie previsto e per reintegrare il consumo di liquidi dovuti allo sforzo, al clima, e al normale fabbisogno sotto sforzo.
- 9) Numeri utili: avere chiari i numeri per richiesta di informazioni e/o aiuto-soccorso. Numero rifugio, gestore rifugio, guida del luogo, sezione Cai, Presidente cai di zona, -agenzia turistica, ufficio previsioni meteo, ufficio valanghe, ecc.

NELLO ZAINO ...

1 - LA CARTINA TOPOGRAFICA : PORTATELA SEMPRE CON VOI NELLO ZAINO

Consigliabile fare una fotocopia dell'area interessata ma MAI in bianco e nero, perché ...

2 – ACQUA in quantità

Meglio bottiglie piccole, si posizionano più facilmente nello zaino, Non solo per voi ma NELL'EMERGENZA anche per gli altri

3 – PROTEZIONI CONTRO IL FREDDO e la pioggia..

Guanti, berretto pail, giacca antivento , mantella, ombrello, indumenti di ricambio, SEMPRE nello zaino.

4 – ACCESSORI Indispensabili..

Bussola, altimetro, coltellino, set pronto soccorso, telo termico, spaghi o laccioli, spezzone di corda, cordini, moschettoni, fischietto, carta e matita, occhiali da sole, piccozza da neve, ramponcini, bastoncini telescopici, set igiene, pantofole da rifugio, sacco lenzuolo, termos, ecc.

e portate con voi sempre ...

5 – IL RISPETTO PER L'AMBIENTE...

ANCHE VERSO LE PERSONE CHE ABITANO I LUOGHI DA NOI VISITATI

1) L'INCAPACITA' DI RINUNCIA ... che significa:

- MANCANZA DI BUON SENSO... **...Grave!!!**
- MANCANZA DI RESPONSABILITA... **...Molto grave!!!**
- MANCANZA DI AUTOCONTROLLO... **....Gravissimo!!!!**

IL TEMPORALE ... averne paura o no? in montagna, i temporali sono molto più pericolosi che in pianura
IN NATURA I TEMPORALI SONO TRA I FENOMENI PIU' POTENTI E IMPRESSIONANTI CHE ESISTANO FORZE
INCONTROLLABILI TALMENTE RANDI CHE CONTRO DI ESSI L'UOMO NON PUO FARE NULLA
L'UNICA ARMA A DISPOSIZIONE CHE A TUTT'OGGI SI HA E' LA PREVENZIONE ... MEGLIO CONOSCIUTA CON IL
NOME DI "PREVISIONE" ...



TUTTO QUESTO PERO' A NULLA SERVE SE IL TEMPORALE L'AVETE GIA' SOPRA LA TESTA
CALZATURE NON CORRETTE CONCORRONO ALLA POSSIBILITÀ DI PERDITA D'EQUILIBRIO CON CONSEGUENTI
CADUTE E POSSIBILI DANNI AL CORPO.

NON FATEVI TROVARE IMPREPARATI, LEGGETEVI LA PAGINETTA CHE AVETE CON VOI
E SE LE PREVISIONI SONO VERAMENTE BRUTTE

rinunciate – rimandate!!

2 - NON DORMITE SUGLI ALLORI

Ogni tanto esercitatevi.. Preparatevi un itinerario volutamente complicato e cercate di portalo a termine.
VI DIVERTIRETE E IMPARETE A VINCERE LE INCERTEZZE!

3 - PRIMA DI PARTIRE

Esponete i vostri progetti ad un familiare, ad un amico, informatelo su qualche particolare inerente la vostra meta, l'itinerario, il giorno o l'ora del rientro ecc. Se è possibile informate il gestore del rifugio della vostra partenza e dichiarate se ripasserete da lì Segnate il vostro itinerario sul registro

**SE AVETE PENSATO VERAMENTE A TUTTO
Complimenti!.....il successo è assicurato!!!**



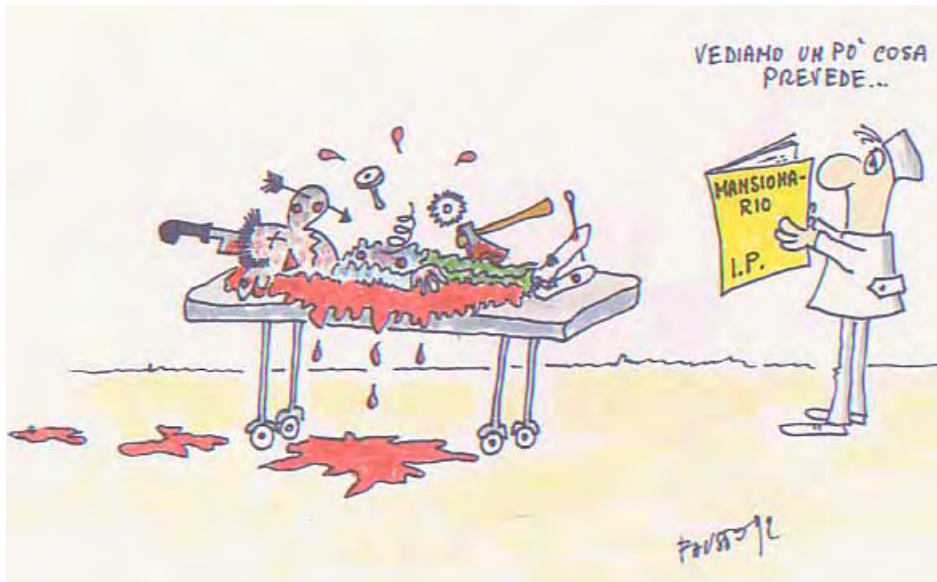
**BUONA
ESCURSIONE!**





CAMPO ESTIVO... ISTRUZIONI PER L'USO!!!

Laura D'Ambrosio



«Non esiste buono o cattivo tempo, ma solo buono o cattivo equipaggiamento»
(B.P.)

COOSA PORTARE???

KIT PRIMO SOCCORSO AL CAMPO!

- BENDE DI GARZA DA 10 CM
- GUANTI STERILI MONOUSO
- DISINFETTANTE (senza alcool)
- COMPRESSE DI GARZA STERILE
- PINZETTA
- COTONE IDROFILO
- CEROTTI DI VARIE MISURE
- FORBICI
- GHIACCIO (SPRAY- SECCO)
- TERMOMETRO
- STERIL STRIP
- ROTOLO DI CEROTTO
- CEROTTO SPRAY
- TACHIPIRINA (ATT.NE CHE TUTTI POSSANO ASSUMERLA)
- CREMA PER LE USTIONI
- STICK PER LE PUNTURE DI INSETTO.

AFFANNO RESPIRATORIO

SEGNI:

Respiro corto, giramenti di testa, vertigini, dolore al petto, tachicardia.

COOSA FARE:

Aiutare la persona a calmarsi , farla sedere in un posto tranquillo e slacciarle tutto ciò che la costringe per facilitare la respirazione. Inoltre è utile allontanare le persone dal posto per favorire il rilassamento della persona.



COLPO DI CALORE

SEGNI:

Sete intensa, sudorazione, respiro frequente, cute calda e arrossata, ma l di testa, vertigini, nausea e crampi (dovuto alla perdita di liquidi).

COSA FARE:

Portiamo l'infornato in un posto arieggiato, togliamo gli abiti stretti . Impacchi umidi sui muscoli bollenti. Fare bere molta acqua leggermente salata.

Consigliate le spugnature di acqua fredda sull'inguine e alle ascelle . Successivamente far bere bevande tiepide e zuccherate o succhi di frutta.

DIARREA

SEGNI:

Scariche liquide che si presentano più volte durante il giorno.

COSA FARE :

Eliminare dalla dieta latte e latticini. Fare uso di alimenti astringenti come banane, limone, riso e parmigiano.

Inoltre far bere molta acqua! (rischio disidratazione)

DISTORSIONE O LUSSAZIONE DI UN ARTO

SEGNI:

Si manifesta con un dolore molto vivo che però tende ad affievolirsi per ricomparire dopo qualche ora con tumefazione dell'articolazione (rigonfiamento). Può esserci anche difficoltà nel compiere movimenti normali.

COSA FARE:

ghiaccio, immobilizzazione con fasciatura , visita immediata in ospedale e conseguente riposo

FRATTURA

Evitare qualsiasi manovra sulla zona.

Immobilizzazione dell'arto o della zona presunta mediante stecche di legno , cartoni o bastoni di legno . ospedale

STRAPPO MUSCOLARE

SEGNI :

- Prominenza muscolare
- Tumefazione
- Percezione attraverso la cute della rottura muscolare
- Dolore improvviso e violento durante il movimento
- Dolore alla pressione

COSA FARE

- Immobilizzare nella posizione più confortevole per il rilassamento muscolare
- Applicare ghiaccio o impacchi freddi

COSA NON FARE

- Non tentare di muovere l'arto lesionato

EMORRAGIA CAPILLARE

Si tratta del sanguinamento in seguito ad una caduta o da altra causa traumatica.

COSA FARE:

E' opportuno lavare la ferita sotto acqua fresca e disinfettare successivamente con disinfettanti non a base alcolica o acqua ossigenata. E successivamente provveder ad una medicazione con fasciatura o cerotto a seconda della grandezza della lesione.



EPISTASSI

SEGNO:

- Fuoriusciuta di sangue dal naso.

COSA FARE:

- Piegare in avanti il capo in modo che il sangue non venga ingerito. Comprimere con le dita esternamente entrambe le narici per fermare la fuoriuscita di sangue. Se la causa è un trauma e possibile applicare ghiaccio.

PUNTURE DI INSETTI

SEGNI :

- Arrossamento
- Gonfiore
- Edema
- Orticaria generalizzata
- Shock anafilattico
- Prurito e10 dolore
- Difficoltà respiratoria anche grave

API E VESPE COSA FARE

- Con una pinzetta rimuovere il pungiglione dell'ape, senza romperlo e senza schiacciarlo
- Disinfettare con ammoniac diluita
- Applicare ghiaccio o impacchi freddi
- In caso di edema o prurito intenso somministrare antistaminici e10 cortisonici

PUNTURE ZECHE

Provocano generalmente solo reazioni locali; in casi particolari la sensibilità del soggetto alle sostanze iniettate è tale da provocare fenomeni generalizzati.

SEGNI PER IL SOCCORRITORE

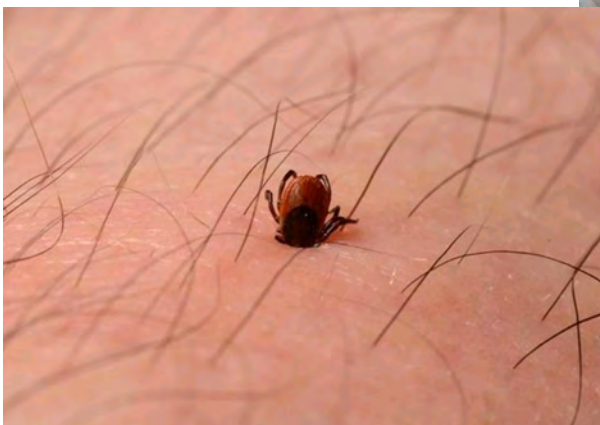
- Arrossamento
- Gonfiore
- Edema
- Orticaria generalizzata
- Shock anafilattico

SINTOMI DEL PAZIENTE

- Prurito e10 dolore
- Difficoltà respiratoria anche grave

COSA FARE:

Cerchiare con un pennarello la zona dove si trova la zecca e rivolgersi all'ospedale o alla guardia medica più vicina.





SCHEGGE

COSA FARE:

Lavare la pelle intorno alla scheggia con acqua e sapone. Usare un disinfettante, possibilmente a base di iodio. Con un ago sterile, delicatamente, allentare la pelle intorno alla scheggia ed estrarla usando un paio di pinzette. Fare uscire qualche goccia di sangue spremendo delicatamente la ferita. Disinfettare e coprire con un cerotto medicato. Se la scheggia si rompe o è penetrata profondamente, ricorrere a un medico



USTIONI

Ustione lieve (1° e 2° grado)

COSA FARE:

- Allontanare l'agente ustionante
- Rimuovere gli eventuali indumenti
- Fare impacchi di acqua fredda
- disinfettare con antisettici
- Medicare, se possibile, con sostanze cicatrizzanti ed applicare garze sterili, fasciare la zona
 - Come si presenta:
 - Ustione lieve (1° e 2° grado): interessamento degli strati più superficiali della pelle con dolore, arrossamento, tumefazione o flittene, cioè bolle piene di liquido, di una piccola parte del corpo
 - Ustione grave (3° grado): necrosi dei tessuti e formazione di escare (macchie nere fumanti)
 - Ustione grave (4° grado): carbonizzazione dei tessuti

PERDITA DI COSCIENZA

COSA FARE:

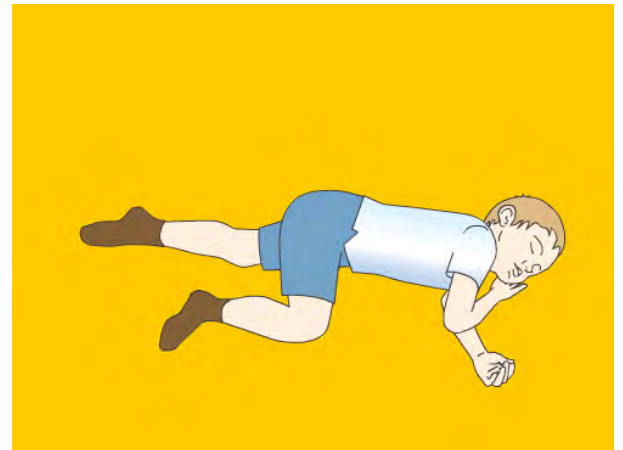
- Mantenere la calma e mandare qualcuno a chiamare un'ambulanza.
- Adagiare il paziente sul dorso e controllare la presenza del respiro e del battito cardiaco: una leggera pressione delle dita sul collo dell'infortunato permette di rilevare la presenza del polso carotideo, ossia l'impulso trasmesso dal battito del cuore.
- Eseguire la respirazione artificiale soltanto se la persona non respira o respira con grande fatica. Eseguire anche il massaggio cardiaco nel caso di assenza del battito del cuore.
- Esaminare i suoi effetti personali (tasche, portafoglio) preferibilmente in presenza di testimoni, per cercare un eventuale documento dichiarante che la persona è affetta da diabete.
- Se il viso del soggetto è arrossato e il polso è forte, sollevargli leggermente la testa, slacciargli i vestiti, coprirlo leggermente senza dargli nulla per bocca.
- Se il viso è pallido e il polso è debole, abbassargli leggermente la testa, alzare le gambe, non dargli stimolanti. Se vomita, girare la testa del paziente da un lato per evitare che soffochi.
- Non muovere il paziente se non è assolutamente necessario per evitargli ulteriori danni.



POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA

COSA FARE

- Mettere il soggetto in posizione di sicurezza
- Allungare il braccio che sta dalla propria parte ad angolo retto rispetto al corpo (palmo della mano in su)
- Piegare l'altro braccio sul torace, portandone la mano sulla spalla che sta dalla propria parte (palmo verso il basso)
- Flettere il ginocchio opposto, mantenendo il piede a contatto con il suolo
- Ponendo una mano sulla spalla opposta e una sul bacino o sulla coscia ruotare il soggetto verso di sé su un fianco
- Nella rotazione la testa andata ad appoggiarsi sul dorso della mano; iperestendere il capo, spingere in alto il mento con due dita, risistemare definitivamente la mano che sostiene il capo
- Si può agganciare il piede della gamba flessa al polpaccio della gamba sottostante (il ginocchio deve appoggiare al suolo) oppure si lascia libero il piede, ma si mantiene la flessione della gamba
- Coprirlo
- Controllare le sue funzioni vitali
- Non lasciarlo mai solo
- Girarlo sul lato opposto ogni 30 minuti



COSA NON FARE

Non utilizzare la PLS in caso di eventi traumatici (pericolo di trauma alla colonna vertebrale)

MANOVRA DI HEILMICH

La manovra di Heimlich si usa quando un corpo estraneo va a ostruire in maniera totale o parziale le vie respiratorie; comprimendo l'addome subito dopo il diaframma si provoca una tosse artificiale forzando l'uscita dell'aria dai polmoni.

- Mettersi alle spalle dell'infortunato
- Porre entrambe le braccia attorno alla vita dell'infortunato
- Chiudere una mano a pugno, con il pollice all'interno delle altre dita
- Appoggiare il pugno, dalla parte del pollice, tra l'ombelico e la parte più bassa dello sterno
- Con l'altra mano stringere il polso della prima
- Comprimere il pugno sull'addome con delle brusche spinte dal basso verso l'alto





PROMEMORIA PER LE CHIAMATE AL SOCCORSO ALPINO

Parlando con la Centrale Operativa mantenersi sempre calmi, farsi guidare con pazienza dalle domande dell'operatore per dare le seguenti informazioni:

- Dare precisi dati identificativi (nome e cognome) e il numero dell'apparecchio telefonico da cui si chiama
- Precisare il luogo da dove si chiama e il luogo dell'incidente (gruppo montuoso e versante; sentiero - via ferrata - via alpinistica; valle - cengia - cresta - gola)
- Descrivere sommariamente l'incidente, specificando l'ora in cui è accaduto, il numero degli infortunati e le loro condizioni
- Descrivere le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, lo stato di visibilità e l'esistenza di ostacoli in zona quali elettrodotti, teleferiche, cavi sospesi
- Precisare il numero di eventuali dispersi, specificando i seguenti particolari:
 - Data e orario di partenza
 - Modalità dell'avvicinamento (p.e. auto: modello, colore, targa)
 - Meta dell'itinerario scelto e/o probabile
 - Tipo di abbigliamento, con particolare attenzione al colore
 - Materiali e viveri portati al seguito
 - Eventuali problemi psico-fisici, familiari, ecc.
 - Eventuali segnalazioni già effettuate a numeri di pubblica utilità

COME CHIAMARE IL 118 DURANTE LA CHIAMATA

Cerca di restare calmo, parla lentamente e a voce alta.

Rispondi a TUTTE le domande dell'operatore, anche se ti sembrano superflue: ricorda che l'operatore non può vedere quello che vedi tu.

Sii preciso nel riferire località e via.

Non riagganciare il telefono fino a quando ti viene detto di farlo.

Riaggancia bene il telefono e non occuparlo con altre chiamate.

Non chiamare anche Vigili del Fuoco e Polizia: provvede l'operatore ad allertarli se è necessario.

Quello che ti verrà chiesto: - numero telefonico da dove chiami

- località, via e numero civico
- eventuali riferimenti (chiesa, municipio, campi sportivi, fabbriche..)
- tipo di evento: malore o incidente?

In caso di malore: (età del paziente; è successo improvvisamente? soffre di qualche malattia nota? risponde se lo chiamate? (=cosciente?); parla normalmente?) ESEGUIRE LE INDICAZIONI DEL PS.



Breve riassunto per camminate, passeggiate, escursioni

Per i dettagli consultare le mappe tabacco, con dettagli di dislivello, quote, num sentiero, ...
Oppure consultare il sito www.sentierinatura.it, basta digitare il nome della camminata.

Equipaggiamento minimo: piccolo zaino, k-way, 2 magliette di ricambio, felpa pesante, cappellino o bandana, scarpe da ginnastica (non suola liscia) o meglio pedule e scarponcini, crema solare, acqua e cibo.

Chiaramente si consiglia prima del campo di provare la camminata nel gruppo educatori.

Le mete segnate in **giallo** sono recuperate dal sito e non sono state testate.



Case	Nome camminata	Dislivello e difficoltà Partenza	Arco Età	Note (spazi, deserto,...)	Equipaggiamento
Casa Alpina	Passeggiata da Erto a Casso	Max 50 m No difficoltà.	6-8, 9-11. Va bene anche in caso di pioggia leggera.	Si potrebbe partire anche dalla casa Alpina. Ad Erto si può chiedere di usare la Chiesa (nuova e vecchia) per la preghiera.	Bastano le scarpe da ginnastica
	Rifugio Maniago	500 m. Partenza da Erto percorrendo la val Zemola fino al parcheggio. Consiglio di arrivare in macchina. Due possibili percorsi: uno semplice seguendo la mulattiera più larga, l'altro più faticoso seguendo il sentiero.	12-14 e ACG	Lungo il sentiero si può fare una sosta al torrente, oppure nel sottobosco. Al rifugio il panorama è magnifico per dire una messa (è presente un piccolo altare)	Meglio pedule o scarponcini.
	Casera Ditta	150 m. Partenza dopo la frana del Vajont	9-11, 12-14. Anche 6-8, preferibilmente non numerosi così gli educatori riescono a seguirli attentamente	Arrivati in Casera si possono trovare spazi nel giardino o nel greto del torrente poco dopo. Non è possibile utilizzare i tavoli perché i gestori si arrabbiano!! Nei luoghi della frana si può far un bel momento di deserto e preghiera	Bastano le scarpe da ginnastica.
	Casera Cornetto (monte davanti la casa Alpina, oltre la strada principale)	850 m. LUNGO e in alcuni tratti esposto (da stare attenti) Partenza poco dopo la Casa Alpina in direzione di Erto. Sulla sinistra parte una strada che scende fino ad una galleria. Poco prima parte a sinistra un sentiero che si inerpicia sulla montagna.	Giovanissimi - Giovani	Bosco suggestivo con possibilità di momenti di sosta per preghiera e riflessioni. Bella casera panoramica con prato.	Pedule o scarponi.



Casa Alpina		Per i più allenati si può andare fino in cima Cornetto			
	Casera Lodina	800/1000 m a seconda del percorso. Il primo direttamente dalla Casa Alpina si sale in direzione di forcella Lodina. Percorso faticoso.	Giovanissimi - Giovani	Bosco e prati.	Pedule o scarponcini
	Casera Ferron	500 m. Semplice È necessario scendere in auto verso Barcis e fermarsi al parcheggio dopo il ponte sul torrente Ferron. Percorso quasi tutto su mulattiera, ultimo tratto nel sentiero.	9-11, 12-14, Giovanissimi, Giovani	Prato davanti alla casera per mangiare e per fermarsi a riflettere.	Bastano scarpe da ginnastica
	Bivacco Perugini, Campanile di Val Montanaia	800 m. Faticosa non pericolosa. È necessario percorrere la strada della val cimoliana fino al Rifugio Pordenone dove lasciare le macchine.	12-14, giovanissimi, Giovani	Ghiaione esposto al sole. Suggestivo sguardo del monolite roccioso: "il campanile". Arrivo al bivacco con spazio per mangiare. Piccolo altare per dire messa.	Pedule o scarponcini.
Casa di	Casera Prescudin	200 m. Si parte dopo il lago di Barcis in direzione Claut, area di parcheggio sulla destra e poco dopo sulla sinistra parte la strada asfaltata fino alla Casera.	6-8, 9-11, 12-14,...	Spazio ottimo per qualsiasi attività.	Bastano scarpe da ginnastica
	Casera Bitter	600 m. Si parte da Agriturismo Pian dei Tas alla fine della valle Pentina	12-14, giovanissimi, giovani	Bella tavolata davanti la casera. Sentiero sotto bosco e per un lungo tratto esposto al sole	Pedule o scarponi
	Casera Montelonga/Casera	800/900 m	giovanissimi, giovani	Sentiero tutto sottobosco con possibili attività da	Pedule o scarponi



Barcis	La pala			svolgere tra gli alberi. Davanti alle casera spazio erboso per mangiare e fare attività.	
	Bivacco Molassa	150 m.	6-8, 9-11, 12-14,...		
Casa Forgaria	Troi De L'ors	Passeggiata quasi in piano	6-8, 9-11, 12- 14,....adultissimi!!	Bellissimo spazio panoramico ideale per momento di deserto	
	Monte Cuar/Malga Cuar	600/400 m. Si prosegue per la strada principale oltre la casa. Si trova un area parcheggio da cui parte il sentiero.	9-11, 12-14 solo mulattiera per la malga. Gli altri anche sentiero monte Cuar.	La cima è stupenda. Lungo la camminata possono prevedere delle fermate per attività. La malga offre spazi per mangiare e gli educatori possono bere anche il caffè!!	Per la mulattiera bastano le scarpe da ginnastica
	Cima Pala	Abbastanza semplice, ma non possediamo molti dati.			
	Riserva del Cornino	A valle ad alcuni Km da Forgia è presente un centro visite dove sono presenti diverse specie di uccelli (tra i quali il Griffone) e animali (vipera dal corno). A pochi metri è presente un laghetto per una piccola passeggiata e magari per un pic- nic	tutti	Potrebbe essere una gita simpatica per i più piccoli, ma non guasta neppure per i grandi.	
Casa Arta	Anello Monte di Cabia	600 m. Partenza da Borgo Scludizza	12-14 giovanissimi/giovani		
	Anello Monte Cucco	1100 m. Si esce da piano d' Arta, dopo ponte Rio Randice, si devia a destra (sentiero Lander).	Giovanissimi/giovani		



Terme	Anello di Fielis	Mulattiera 400 m. Partenza: si scende verso il torrente But verso gli stabilimenti termali. Dopo il ponte parcheggiare vicino al campo da calcio.	9-11 12-14 giovanissimi/giovani		
	Campanili dei Lander	640 m. Partenza dal piazzale della chiesa, si sale di 100 m.	12-14 giovanissimi/giovani	Paesaggi meravigliosi	
	Pian delle Streghe del Monte Tenchia	450 m. Partenza tra Cercivento di sotto e di sopra	9-11 12-14 e giovanissimi/giovani	Panorama stupendo per momenti di riflessione	
Piani di Luzza	Passeggiata da Piani di Luzza	si percorre la vecchia strada dismessa ora trasformata in sentiero, fino a Cima Sappada. Ci si dirige verso le sorgenti del Piave percorrendo il greto su di un percorso segnalato e molto suggestivo fino al Rifugio Piani del Cristo	6-8, 9-11, 12-14.		Scarpe da ginnastica
	Sella Tuglia	590 m. Partenza dal centro Biathlon	12-14, giovanissimi, giovani.		

Le mete segnate in **giallo** sono recuperate dal sito e non sono state testate.