CLUB ALPINO ITALIANO

FAMILY CAI

COMMISSIONE CENTRALE PER L'ESCURSIONISMO E IL CICLOESCURSIONISMO

16 QUADERNI DI ESCURSIONISMO

1° Edizione 2025

CLUB ALPINO ITALIANO

FAMILY CAI

1° Edizione - gennaio 2025

COMMISSIONE CENTRALE PER L'ESCURSIONISMO
E IL CICLOESCURSIONISMO

INDICE

INTRODUZIONE 4
COS'È IL FAMILY CAI 6
TRASMISSIONE DEI VALORI DEL CAI 7
IL RAPPORTO CON LA CCEC 8
LA SCELTA DELL'ETÀ ANCHE IN FUNZIONE DELL'ALPINISMO GIOVANILE 10
REGOLAMENTO FAMILY SEZIONALE 11
LIBERATORIE FOTO E VIDEO 13
INTERAZIONE CON I GRUPPI SEZIONALI 14
COME SI PIANIFICA UN'ESCURSIONE PER FAMIGLIE 15
ITER DI GESTIONE IN SEZIONE 20
COSA PORTARE IN ESCURSIONE 21
IL MERCATINO 22
SICUREZZA E GESTIONE DELLE EMERGENZE 23
RAPPORTO MINIMO ACCOMPAGNATORE/ACCOMPAGNATI 26
CHI È IL COORDINATORE E QUAL È L'ATTREZZATURA MINIMA DA PORTARE 27
AFFIDAMENTO E ASSICURAZIONE 28
TESSERAMENTO E ISCRIZIONE ALL'ATTIVITÀ 30
FAMILY CAI IN NATURA: I SUGGERIMENTI DEL COMITATO SCIENTIFICO CENTRALE DEL CAI 31
CORSO SEZIONALE MONOTEMATICO 47
L'ALPINISMO GIOVANILE: PRESENTAZIONE E INTERAZIONE CON IL FAMILY CAI 55
BIBLIOGRAFIA 57

INTRODUZIONE

Da più di due anni, ormai, la Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo (CCEC) è impegnata nell'organizzazione di un coordinamento nazionale dedicato all'escursionismo per famiglie. I gruppi di Soci che attuano uscite sezionali con famiglie sono storicamente presenti nel nostro Sodalizio, ma è evidente che la domanda per questa attività è in aumento, così come le Sezioni che chiedono un aiuto per iniziare.
Le esperienze di ogni gruppo sono un patrimonio di emozioni e di metodologie che abbiamo il dovere di preservare e condividere, perché quello con cui abbiamo a che fare è il nostro futuro e vogliamo che, come accade dal 1863 con il nostro Sodalizio, il Family cresca e si evolva grazie al tramandamento.
Con l'avvento del movimento Giovani, la copertura generazionale a cui i nostri organi si rivolgono è ormai completata. Il Family accompagna il bambino fino all'età matura per l'Alpinismo Giovanile e quindi, al raggiungimento della maggiore età, entra a far parte del gruppo Giovani e al conseguente ingresso nella classica e storica vita associativa.
Stiamo costruendo una rete di referenti sul territorio affinché le informazioni circolino in maniera precisa e veloce, creando una ragnatela efficiente e preparata a tutte le esigenze che si possano avere.
Sul sito della CCEC è già presente una pagina Family CAI, nella quale trovare i contatti dei referenti territoriali e un censimento dei gruppi Family presenti sul territorio, in modo da rendere ancora più intuitivo e semplice il voler cominciare.
Questo quaderno è un piccolo contributo di presentazione ed è solo la punta dell'iceberg: stiamo perfezionando un archivio di esperienze e di modalità operative a cui ogni territorio potrà accedere per declinare i contenuti a seconda della propria situazione e del proprio modo di voler uscire in famiglia.
Inoltre è disponibile il video i presentazione che ogni Sezione potrà utilizzare per mostrare le potenzialità del Family, prima fra tante l'interdisciplinarità e la collaborazione con l'Alpinismo Giovanile.
Un sentito ringraziamento va al Presidente della Commissione Escursionismo e Cicloescursionismo Massimo Tuccoli, alla Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo presieduta da Alberto Perovani Vicari, all'insostituibile lavoro apportato dai colleghi distribuiti su tutto il territorio nazionale: Manuel Anticoli (Sez. Appiano), Fabio Crivellaro (Sez. Padova), Ruggero Gariboldi (Sez. Vedano al Lambro), Chiara Mussi (Sez. Somma Lombardo), Micaela

Petroni (Sez. Terni), Giovanni Ravalli e Simone Zumatri (Sez. Prato), Stefano Rivolta (Sez. Macherio), Milena Merlo Pich del CSC (Sez. Bologna) e Livia Steve AAG (Sez. Roma).
Lo spirito di condivisione che distingue l'escursionismo per famiglie sarà la nostra bussola per il futuro.

Marco Conte
Coordinatore nazionale Family CAI
Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

COS'È IL FAMILY CAI

Il Family CAI è un'attività del Club Alpino Italiano che consente di condividere in famiglia i valori del Sodalizio. Le attività del Family sono coordinate a livello centrale dalla Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo.
Gli Accompagnatori di Escursionismo progettano escursioni e attività alla scoperta della natura, garantendo ritmi, tempi e spazi che permettano a tutti, adulti e bambini, di includere, condividere e rapportarsi con gli altri e con l'ambiente.
Il Family va considerato come un contenitore dove bambini, genitori, nonni e parenti vivono la stessa esperienza, ma allo stesso modo ogni età progredisce in maniera diversa plasmando le proprie sensibilità e aspettative. **Il bambino** viene introdotto ai valori del Sodalizio e accompagnato fino all'età matura per un ingresso naturale nell'Alpinismo Giovanile, dove avrà già immagazzinato alcune delle peculiarità dello stare insieme all'aria aperta. Il passaggio sarà agevolato dal fatto che, nelle escursioni Family, partecipano alcuni accompagnatori di Alpinismo Giovanile e in quelle dell'Alpinismo Giovanile sono presenti anche accompagnatori Family. **Il genitore** avrà l'occasione di passare del tempo con i propri famigliari in ambiente e di relazionarsi con altri adulti secondo i valori del CAI, di conoscere le attività del Sodalizio e di frequentarne diverse.
Tramite l'escursionismo e il cicloescursionismo, le attività che coinvolgono il Family sfruttano competenze e anni di esperienza maturata all'interno del Sodalizio, coinvolgendo gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, gli Istruttori di Alpinismo, gli Istruttori di Speleologia, gli Operatori del Comitato Scientifico Centrale, gli Operatori della Tutela Ambiente Montano.

TRASMISSIONE DEI VALORI DEL CAI

Il Family CAI promuove i principi del Club Alpino Italiano e diffonde anche presso i Soci più giovani i valori della corretta frequentazione dell'ambiente montano. Nella consapevolezza che l'età dei partecipanti sia quella più ricettiva e propensa ad accogliere le esperienze formative positive e, considerando il contesto del nucleo familiare nel quale si svolge l'attività, il Family CAI è un luogo privilegiato nel quale far emergere *in primis* i valori della solidarietà e dell'inclusione: la nostra montagna è una montagna per tutte e tutti, una montagna che unisce. Le uscite in ambiente e le attività proposte sono improntate a divulgare correttamente la conoscenza della montagna, poggiando sui pilastri della sicurezza e della tutela ambientale; tematiche quanto mai attuali, che rappresentano le sfide più importanti per il nostro Sodalizio, oggi e domani. Le attività proposte possono inoltre rappresentare un primo passo nella formazione dei giovani escursionisti (elemento da sempre caro al Club Alpino Italiano), che potrà in seguito trovare prosecuzione nell'Alpinismo Giovanile e nel Gruppo Giovani. La frequentazione dell'ambiente montano in sicurezza e con consapevolezza diventa quindi un obiettivo concreto che accomuna tutti i partecipanti, bambini e adulti, i quali potranno trovare nel gruppo un luogo protetto all'interno del quale apprendere e sviluppare le proprie capacità. Nelle uscite è possibile sperimentare in piccolo, anche al di fuori del proprio nucleo familiare, la cooperazione, altro valore fondativo del Club Alpino Italiano, mirando in grande a quella responsabilità sociale alla quale siamo chiamati in quanto Soci e ancor prima come cittadini, parte attiva di una comunità. Sarà infine obiettivo di tutti gli accompagnatori far emergere la propria passione e l'importanza del volontariato, elementi fondamentali per lo sviluppo di un sincero e duraturo senso d'appartenenza, che possa accompagnare bambini, ragazzi e genitori in montagna, così come nella vita, facendone ambasciatori di un corretto approccio alle terre alte.

IL RAPPORTO CON LA CCEC

La Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo ha il compito di coordinare e veicolare i gruppi territoriali sezionali tramite una rete di collaboratori dislocati su tutto il territorio nazionale. Questi collaboratori rispondono direttamente al coordinamento nazionale della CCEC e si occupano del censimento dei gruppi presenti sul territorio, di informarli sulle diverse iniziative in programma, di rispondere alle questioni periferiche e di promuovere la cultura del Family dentro e fuori dal Sodalizio. Questa rete di collaboratori è formata dai referenti territoriali di tutti gli OTTO, così da avere sempre il contatto con la base e ottimizzare gli scambi.
Una volta formato il Gruppo sezionale, se ne dà comunicazione alla CCEC e si viene inseriti nell'elenco dei Gruppi nazionali e nell'elenco dei contatti territoriali consultabili tramite il sito nazionale.
La CCEC fornisce una serie di dispense al responsabile del nuovo gruppo, comprese metodologie utilizzate e una serie di elaborati per rendere le attività Family il più aderenti possibili alla situazione territoriale. Quella del territorio è

una variabile molto complessa e rende inapplicabile un regolamento unico e metodologie univoche. L'organizzazione delle attività Family dipende dal singolo contesto sezionale e sarà personalizzato a seconda delle realtà e della vita di Sezione del gruppo. La presenza di un Gruppo di Alpinismo Giovanile, come quella di altre discipline, sarà essenziale per completare le fondamenta della struttura organizzativa sezionale del Family.
La CCEC raccoglie metodologie ed esperienze vincenti da tutto il territorio nazionale ed elabora piani diversificati a supporto delle Sezioni che ne richiedano l'utilizzo. In alcuni casi le giuste metodologie vengono stabilite insieme alla CCEC, mentre altre volte vengono elaborate autonomamente dalla Sezione e dal proprio CD.

LA SCELTA DELL'ETÀ ANCHE IN FUNZIONE DELL'ALPINISMO GIOVANILE

Il programma delle attività Family CAI va elaborato insieme al Gruppo sezionale di Alpinismo Giovanile (ove presente).
Indicativamente la forbice evolutiva del Family va dagli 0 ai 10 anni, sovrapponendo 2 anni all'età minima di ingresso all'Alpinismo Giovanile. Questo per favorire un confortevole passaggio tra le due realtà, permettendo in questi due anni la partecipazione a entrambe le attività.
Nuclei familiari con più figli in cui solo alcuni di essi si trovano nell'età "Family", possono comunque partecipare all'attività.
I gruppi Family che all'interno delle proprie Sezioni non abbiano un gruppo di Alpinismo Giovanile, possono non avere vincoli di età, creando i presupposti per la nascita di un gruppo AG.

REGOLAMENTO FAMILY SEZIONALE

Essendo l'attività Family CAI particolare rispetto all'attività di escursioni sociali classiche, è importante definire e pubblicare alcune regole per chiarire preliminarmente agli adulti partecipanti come ci si deve comportare. È importante inserire un collegamento al regolamento anche sulle locandine di presentazione. Il regolamento Family sezionale non vuol essere un vincolo alla libera organizzazione di attività in famiglia, ma deve essere visto come un aiuto all'organizzazione stessa. Ogni CD sezionale potrà elaborare un regolamento personalizzato a seconda della situazione del territorio, ma qui di seguito citiamo alcune norme che potrebbero aiutare e che sono state messe in pratica da tempo dalla maggior parte dei gruppi:

- l'attività è rivolta esclusivamente alle famiglie (genitori maggiorenni) con bambini (da 0 ai 10 anni) e si svolge nel rispetto dei ritmi e delle esigenze dei piccoli;
- la partecipazione è a numero chiuso, variabile in ragione della tipologia della singola attività;
- con l'iscrizione, gli adulti si impegnano a seguire il presente regolamento e ad attenersi alle direttive impartite dagli organizzatori durante lo svolgimento di tutta l'attività;
- gli organizzatori hanno la facoltà di modificare i luoghi e i tempi dell'attività nonché di annullarle in caso di mal tempo;
- ogni nucleo famigliare dovrà essere in grado di compiere l'attività in autonomia, ivi compresi i trasporti;
- durante tutta l'attività, i bambini saranno accompagnati dai genitori (o da parenti maggiorenni) che si assumeranno in via esclusiva ogni responsabilità riguardante i minori, essendo espressamente esclusa qualsiasi forma di sorveglianza e vigilanza dei minori da parte degli organizzatori;
- in caso di sovrannumero verrà data priorità ai Soci della Sezione di appartenenza.

Altri esempi di punti che possono essere aggiunti sono:

- ogni nucleo famigliare dovrà avere tutti i componenti iscritti al CAI con il bollino in regola per l'anno in corso;
- durante le attività, per tutelare l'incolumità dei bambini, non sarà ammessa la presenza di animali;

- in caso di maltempo o di annullamento per cause di forza maggiore dell'escursione, questa verrà recuperata in altra data o nell'ambito del calendario dell'anno successivo.

LIBERATORIE FOTO E VIDEO

L'utilizzo delle fotografie e dei video delle attività svolte, per promozione, necessita di attenzione soprattutto per la presenza dei minori: questo argomento è stato affrontato dalla Direzione/Segreteria Generale CAI nella Circolare n. 18/2019, "Adeguamento al GDPR Reg. 679/16 Eu - Adeguamento al Reg. 679/16 Eu "Privacy", 5ª comunicazione.

È stato messo a punto il modulo per la raccolta della liberatoria e l'acquisizione del consenso per l'utilizzo delle immagini di minorenni nella promozione delle attività del Sodalizio.

Qualora le Sezioni, i Gruppi regionali e provinciali, gli Organi tecnici centrali e territoriali, desiderino utilizzare fotografie e/o video e/o registrazioni audio riguardanti soggetti minorenni, per le attività di seguito elencate, a solo esemplificativo:

- pubblicazione di pieghevoli, manifesti, totem, cartoline, striscioni e altro materiale inerente il Sodalizio;
- pubblicazione sul sito internet delle realtà territoriali o degli Organi tecnici del Sodalizio, sui siti social network e sui siti di condivisione di materiale multimediale;
- proiezione in occasione di eventi o manifestazioni organizzati dalle realtà territoriali o dagli Organi tecnici del Sodalizio;
- eventuali altre attività istituzionali gestite dalle realtà territoriali o dagli Organi tecnici del Sodalizio.

È necessario far sottoscrivere a entrambi i genitori del minore un'apposita liberatoria unitamente all'acquisizione del relativo consenso.

Tale modulo è pubblicato sul sito istituzionale nella sezione "Modulistica privacy" della pagina dedicata www.cai.it/diventa-socio-testo-iscrizione/. Si rammenta che è sempre possibile inviare eventuali richieste di chiarimento e di informazione relative al GDPR, all'indirizzo di posta elettronica privacy@cai.it.

INTERAZIONE CON I GRUPPI SEZIONALI

Nella programmazione dell'attività Family è consigliabile promuovere la collaborazione con i gruppi di altre discipline presenti all'interno della sezione per:

- far conoscere alle famiglie le diverse realtà sezionali;
- promuovere la collaborazione tra le persone attive in Sezione;
- dare ai giovani una visione completa delle iniziative sezionali.

Esempi di collaborazione:

- attività congiunta con l'Alpinismo Giovanile;
- escursione speleologica con gli Istruttori di Speleologia;
- escursione TAM;
- escursione/attività di pulizia sentieri;
- escursione ciclo;
- escursione con esperto;
- escursionismo adattato;
- torrentismo con i relativi Istruttori;
- giochi di arrampicata con gli Istruttori di Alpinismo;
- escursione a tema storico-culturale;
- escursione naturalistico-ambientale.

COME SI PIANIFICA UN'ESCURSIONE PER FAMIGLIE

Ideazione

Organizzare un'escursione rivolta a famiglie con bambini significa confrontarsi con nuclei eterogenei per numero di componenti, età, abitudini, necessità e allenamento. Tutto questo, con il passare del tempo, diventerà più semplice da gestire grazie a una maggiore conoscenza delle famiglie che abitualmente frequenteranno le uscite Family CAI e che agevolerà l'organizzatore nella scelta di un itinerario. Ma quando si parte da zero vanno necessariamente presi in considerazione alcuni fattori.
Un nucleo familiare che desidera partecipare a un'uscita Family CAI può essere composto da minimo due persone (un genitore e un figlio) oppure si può trattare di una famiglia numerosa con tre e più figli. Questo può sembrare un dato poco importante da tenere in considerazione quando dobbiamo scegliere l'itinerario da proporre, ma non è così.
Pensiamo al momento in cui, il giorno dell'escursione, suona la sveglia: un conto è il genitore che ha un figlio e deve svegliarlo, farlo lavare e vestire, fargli fare colazione e poi uscire per raggiungere il luogo di incontro stabilito, un conto è moltiplicare queste operazioni per due, tre, a volte quattro figli! I tempi cambiano eccome!
Ma le tempistiche cambiano anche in base all'età. Un bambino di tre o quattro anni non è ancora in grado di custodire se stesso, come invece lo è un bambino dai sei anni in su e che può essere più veloce nell'alzarsi dal letto, prepararsi e uscire di casa con i propri genitori, fratelli o sorelle.

Orario e luogo di incontro

Quando ci troviamo a dover decidere un itinerario da proporre, scegliamo le prime volte un luogo non lontano dalla città, che si possa raggiungere in poco tempo (massimo un'ora), permettendoci così di stabilire un orario di incontro che possa consentire a tutti di poter svolgere le operazioni quotidiane mattutine con serenità, affinché la giornata inizi (per tutti i componenti della famiglia) con il piede giusto. Il luogo di incontro sarà lo stesso che viene utilizzato dalla Sezione per tutte le altre escursioni, così da non generare possibili confusioni e/o

fraintendimenti. Cerchiamo di privilegiare attività raggiungibili con mezzi pubblici o mezzi in condivisione, al fine di fondere l'aspetto sociale e quello ecologico e sostenibile.

Lunghezza e difficoltà

Le prime uscite che si organizzano sono di fondamentale importanza: primo, perché servono agli organizzatori per conoscere le famiglie, le esigenze dei loro bambini e la loro resistenza a camminare, avendo modo così di poter calibrare sempre meglio le successive; secondo, perché danno la possibilità ai genitori, specie a quelli che non hanno mai frequentato la montagna (o non ci sono mai andati insieme ai figli), di capire se ai loro bambini piace camminare e interagire con l'ambiente montano. Per tutti questi motivi è consigliabile proporre inizialmente percorsi di breve lunghezza e poco dislivello, dando modo a tutti (allenati e non), di trascorrere una giornata serena e gioiosa insieme agli altri e di terminarla con il desiderio di tornarci ancora. Con il tempo il gruppo si plasmerà, a seconda delle esigenze e delle potenzialità delle proprie famiglie.

Nella *Scala delle difficoltà* definita dal Club Alpino Italiano, le uscite Family CAI rientrano sempre nella **"T" (Turistica)**, ovvero «*Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte*», o nelle **"E"**

(Escursionistico), «*Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature*».

Punti di interesse e di sosta

Nella scelta dell'itinerario cerchiamo di considerare le esigenze dei bambini, che hanno non solo ritmi assolutamente diversi dai nostri, ma anche diverse esigenze: si fermano spesso, si incuriosiscono e si entusiasmano anche solo per un piccolo grillo che vedono su una foglia. Scegliamo allora itinerari che abbiano particolari punti di interesse naturalistici: piccole cascate, torrenti,

grotte, alberi secolari dove i bambini si possano intrattenere raccontando storie e dove perché no?, ci si possa fermare per uno spuntino.
È forse scontato far presente che la scelta dell'itinerario è condizionata dalla stagione in cui si vuole proporre l'uscita. In primavera o in estate, quando le temperature si alzano, chi non ha la fortuna di vivere in montagna, sceglierà di percorrere sentieri in mezzo ai boschi o dove magari c'è la presenza di un torrente, di un laghetto o una cascata (quanto piace l'acqua ai bambini!), o ancora si può proporre una fantastica avventura in grotta.
In inverno le giornate più corte quasi ci obbligano a non allontanarci troppo, per non perdere preziose ore di luce. Una semplice ma divertente ciaspolata sulla neve che va a finire a "pallate" è sempre gradita dalle famiglie, ma ancora di più dai bambini. E se la neve non è ancora arrivata? Organizziamo un bel trekking fotografico nel bosco, alla ricerca di tutte le foglie con le forme più strane. Di cose da fare nella natura ce ne sono veramente tante e ai bambini piacciono praticamente tutte!

Preparazione

Abbiamo finalmente deciso la destinazione, per la quale cercheremo tutte le informazioni che potranno essere utili al buon svolgimento della nostra uscita. Attraverso la ricerca su internet e la consultazione di guide e cartine potremo studiare il percorso, che verrà successivamente confrontato *in loco* durante la ricognizione da fare qualche giorno prima dell'uscita.
La ricognizione sarà molto utile per:

- determinare il percorso stradale più conveniente e il tempo di percorrenza;
- vedere se c'è un parcheggio per le auto e quanto è ampio;
- calcolare bene i tempi (ricordatevi che con i bambini aumentano);
- ricercare particolari zone di interesse/curiosità per i bimbi;
- scegliere dei punti per le soste e per il pranzo (es: presenza di rifugi aperti);
- vedere se ci sono fonti di acqua;
- valutare la presenza di possibili punti pericolosi;
- valutare l'equipaggiamento e l'abbigliamento più opportuno per quel tipo di percorso;
- in ultimo, valutare la difficoltà.

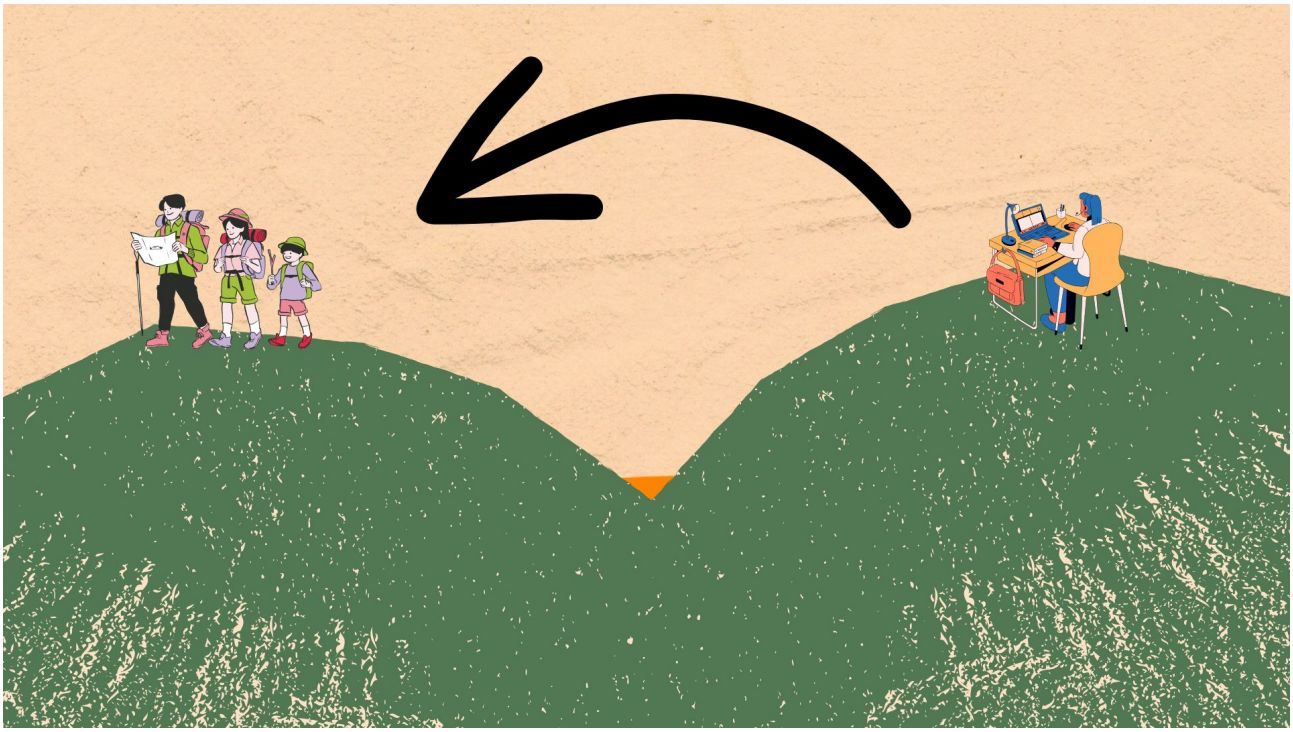
Una volta raccolte tutte queste informazioni, siamo pronti per passare alla

“logistica”, ovvero alla stesura del programma dettagliato dell’uscita, che verrà riportato in locandina e che dovrà essere necessariamente approvato dal Consiglio Direttivo della Sezione.

ITER DI GESTIONE IN SEZIONE

Definito ogni piccolo dettaglio, non ci resta che decidere la data e formalizzare il nostro programma presentandolo per l'approvazione al Consiglio Direttivo. Il programma dovrà contenere le seguenti informazioni:

- la data;
- la meta dell'uscita;
- una breve descrizione dell'itinerario;
- la difficoltà;
- il numero e il nome degli Accompagnatori che parteciperanno.



La richiesta di approvazione di un'uscita generalmente viene inviata dall'organizzatore tramite mail alla segreteria della Sezione, la quale provvederà a inoltrarla ai componenti del Consiglio Direttivo. Una volta approvato il programma, sarà possibile procedere alla stesura della locandina alcuni giorni prima dell'escursione.

COSA PORTARE IN ESCURSIONE

Per la corretta frequentazione di ambienti montani occorre tenere conto della **stagione** in cui si affronta l'escursione: estate e inverno sono molto diverse per clima, fenomeni atmosferici ed escursioni termiche. Non solo, occorre anche valutare età e autosufficienza dei più piccoli.
Un bimbo portato nello zainetto avrà sicuramente necessità di maggiori protezioni rispetto a chi invece muove i propri piccoli passi in autonomia.
Indipendentemente dalla stagione, l'elemento fondamentale da valutare attentamente è **la calzatura**.
L'evoluzione tecnico-produttiva ormai porta a innumerevoli possibilità di scelta, con una gamma che va dal primo prezzo a materiali di qualità ben maggiore, con conseguente aumento dei costi.
Pur comprendendo la necessità familiare di contenere le spese, il suggerimento è quello di valutare una calzatura a collo alto con una suola scolpita e un'impermeabilità adeguata alla stagione, preferendo un'allacciatura a stringhe, che permette un maggior contenimento e gestione del piede rispetto alle ormai diffuse scarpe con la chiusura a velcro. A tal proposito, per maggior sicurezza nello zaino è sempre bene avere delle stringhe di scorta.
In **inverno** occorrerà prevedere indumenti che mantengano una confortevole temperatura corporea, che permettano buona traspirabilità e un'adeguata resistenza al vento. Se l'escursione è sulla neve, occorrerà valutare anche una buona idrorepellenza. Maglietta intima termica, cappello, occhiali protezione grado 4, guanti, scaldacollo e/o passamontagna sono sempre un buon corredo. In caso di giochi sulla neve, avere dei ricambi nello zaino è sempre consigliato.
In **estate**, anche se nell'immaginario comune i pantaloni corti appaiono come una buona idea, quelli lunghi di buon tessuto tecnico e traspirante proteggono le gambe da abrasioni e/o sfregamenti in caso di piccole cadute, oltre che da punture di insetti e zecche presenti specialmente nelle aree di pascolo che spesso vengono attraversate. Non deve mancare, specie in questa stagione, mantella o kway con copri-zaino, per proteggersi da acquazzoni improvvisi. Cappellino, occhiali da sole grado 3 e protezioni solari sono un sicuro supporto nelle giornate assolate.
Per ogni stagione consigliare un gilet smanicato, sempre molto utile durante le attività all'aria aperta. La cosiddetta "vestizione **a cipolla"** permette sempre di affrontare adeguatamente le variazioni di temperatura, tenendo conto che i cambi quota e di meteo potrebbero portare ad abbassamenti improvvisi, e a volte considerevoli, delle temperature. Un piumino leggero è sempre consigliato in alta quota anche d'estate. Acqua in abbondanza e cibo sempre al seguito.
In ultimo è sempre utile tenere in auto un **cambio asciutto completo** al termine

dell’escursione, per ogni necessità, e per garantire un rientro a casa confortevole.

IL MERCATINO

Un buon successo stanno avendo i “Mercatini Family” che permettono lo scambio di abbigliamento e materiali ancora in buono stato ma ormai inutilizzati per superamento delle taglie, a causa della crescita dl bambino. Si utilizzano spesso i social ma anche bacheche fisiche all’interno delle Sezioni. Oltre alla concreta finalità di scambio, si invita a utilizzare questa metodologia anche per una logica ecologica, troppo spesso sottovalutata in questo ambito.

SICUREZZA E GESTIONE DELLE EMERGENZE

Durante un'uscita di un gruppo Family possono nascere delle problematiche di tipo "sanitario" più o meno gravi. Qui di seguito troverete delle indicazioni su come gestire un'uscita e una eventuale emergenza sanitaria.
In primo luogo, parliamo di cosa è necessario portare in escursione:

- telefono con batteria carica;
- torcia e lampada frontale per eventuale ritardo nei soccorsi o soccorsi all'imbrunire;

- radio PMR per comunicare tra accompagnatori;
- kit di primo soccorso. Se ne trovano di tanti modelli e marche sia online che nei negozi di articoli sportivi / di montagna.

Qui di seguito un elenco dei prodotti che un kit di primo soccorso dovrebbe contenere:

- garze sterili in confezione singola;
- bende orlate di garza;
- benda elastica;
- rotolo di cerotto;
- cerotti di varie misure;
- cerotti per vesciche;
- cotone idrofilo;
- forbicine;
- pinzette utili in caso di zecche o schegge;
- laccio emostatico;
- disinfettante;
- pomata per punture di insetti e/o piante urticanti o crema antistaminica;
- pomata per contusioni;
- pomata per ustioni e scottature;
- farmaco antipiretico/antinfiammatorio per dolori muscolari, articolari o febbre;
- coperta isotermica di sopravvivenza (leggerissima, per nulla ingombrante ed essenziale per tenere caldo un infortunato in attesa dei soccorsi);
- guanti in lattice.

ATTENZIONE: essendo in ambito di gita Family, se l'infortunato è un bambino si rende assolutamente necessario coinvolgere i genitori prima di fare qualsiasi operazione, in particolar modo nella eventuale necessità di somministrare farmaci.
Se l'infortunio si risolve con delle semplici operazioni *in loco* e non risulta necessario l'intervento di sanitari professionisti, l'organizzatore della gita decide insieme al gruppo se è possibile proseguire la gita e con quali modalità (riduzione percorso, attenzione particolare all'infortunato oppure rientro al punto di partenza).

Qui di seguito invece le modalità operative per la gestione di un infortunio più grave con relativa chiamata al numero di emergenza:

- è fondamentale mantenere la calma per riuscire a prendere decisioni sensate e comunicare informazioni precise ai soccorritori;
- mettere in sicurezza tutto il gruppo;
- valutare la gravità dell'accaduto e la presenza di pericoli oggettivi sul luogo dell'incidente;

- valutare lo stato di salute di eventuali persone coinvolte: stato di coscienza capacità cardiorespiratorie ferite;
- nel caso ci si trovi in una regione dove non è attivo un numero diretto al Soccorso Alpino e Speleologico, chiamare numero unico per le emergenze (NUE) 112. All'operatore della centrale operativa bisogna fornire una serie di informazioni importanti, prima fra le quali che si tratta di un intervento in zona montana o comunque isolata, il luogo esatto dell'incidente (gruppo montuoso, montagna, versante, quota, via di salita) l'attività svolta, il numero di persone coinvolte, le condizioni sanitarie dei feriti, le condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente, il recapito telefonico a cui si chiama);
- è opportuno rimanere dove il telefono prende e lasciare libera la linea;
- se interviene l'elicottero ci sono alcune prassi da seguire per agevolare le operazioni:

- per segnalare all'equipe di soccorso il luogo dell'incidente bisogna assumere una posizione eretta con entrambe le braccia distese verso l'alto a Y;
- se invece non siamo coinvolti in nessun incidente e vediamo sopraggiungere un elicottero possiamo assumere una posizione a N con le braccia disposte una in alto e l'altra verso il basso per segnalare all'equipaggio che non abbiamo bisogno di aiuto;

- sarebbe opportuno fare intervenire l'elicottero in una zona sicura lontana da ostacoli e da cavi non segnalati. Se l'incidente si è verificato nei pressi di questi ostacoli, è utile comunicarlo all'operatore della centrale unica di emergenza.

Una cosa molto importante è assicurarsi di avere la batteria del cellulare carica prima di partire per l'escursione.

Un'ulteriore possibilità di gestione di un intervento da parte del soccorso alpino è l'utilizzo della APP Georesq. Ma che cos'è questa app?

GeoResQ è l'app **gratuita** che durante le **attività outdoor** permette di inviare un **allarme** direttamente al Corpo Nazionale **Soccorso Alpino** e Speleologico, comunicando **posizione** e percorso. Basta scaricarla sul proprio smartphone e seguire le istruzioni per il corretto utilizzo. Maggiori info su web.georesq.it/.

RAPPORTO MINIMO ACCOMPAGNATORE/ACCOMPAGNATI

Nelle attività Family non è previsto un rapporto codificato minimo tra numero di persone che aderiscono alla partecipazione all'escursione e soggetti organizzatori, sebbene siano importanti alcune accortezze.
Le attività Family possono avere delle tipologie molto differenti che rendono impossibile un rapporto prestabilito a priori.
È bene, comunque, non avere gruppi troppo numerosi o comunque che vi sia un adeguato numero di persone che affianchino il coordinatore nella gestione del gruppo. Ogni rapporto deve essere ben valutato dal gruppo accompagnatori in funzione dell'attività che si andrà a fare e alla difficoltà.
È fondamentale la collaborazione dei genitori, che hanno il dovere di vigilare sui propri figli.

CHI È IL COORDINATORE E QUAL È L'ATTREZZATURA MINIMA DA PORTARE

Il coordinatore è colui che propone, promuove e coordina l'escursione, sia dal punto di vista organizzativo/burocratico che pratico. È consigliato e auspicabile che il coordinatore sia un Titolato dell'Escursionismo. È fondamentale che questo abbia con sé alcuni dispositivi che permettano di affrontare con sicurezza l'uscita: pronto soccorso base, carta del percorso e bussola, GPS, cellulare (carico o avere con sé carica supplementare), radio se si tratta di zona priva di copertura telefonica, eventuali corde. Non meno importante, e nel caso delle escursioni Family non è un peso inutile nello zaino, giochi e oggetti per le attività che verranno svolte durante la giornata, magari durante la pausa pranzo o merenda: nelle uscite con bambini e ragazzi l'aspetto ludico-educativo è importante almeno quanto il cammino.
Il coordinatore dovrà altresì prevedere uno o più soggetti che lo coadiuvino durante l'uscita, ognuno con compiti specifici: apri-fila, chiudi-fila, addetti alle attività di gioco. Individuare un proprio vice risulta necessario qualora il coordinatore dovesse essere colto da malore o infortunio o dovessero verificarsi situazioni eccezionali per le quali debba allontanarsi dal gruppo.

Per evitare di accollarsi troppo lavoro, il coordinatore potrebbe farsi affiancare da altri Soci anche nelle attività pre-escursione quali sopralluoghi, inserimento partecipanti in piattaforma, comunicazioni con i soggetti interessati all'uscita, raccolta quote partecipazione.

AFFIDAMENTO E ASSICURAZIONE

Nelle attività Family CAI non è obbligatoria (anche se auspicabile) né la presenza di Soci qualificati o titolati (Accompagnatori e Istruttori), né tenere un rapporto numerico univoco tra accompagnatori e accompagnati. Resta comunque la necessità per il coordinatore di dover gestire il gruppo e, conseguentemente, di dover gestire il numero dei partecipanti, anche in funzione delle caratteristiche dell'escursione e delle capacità dei presenti.
Nelle uscite Family non c'è affidamento diretto nei confronti dei minori, ciò significa che la responsabilità dei minorenni resta in capo ai propri genitori (o terzi da essi delegati), i quali durante tutta l'attività devono vigilare e sorvegliare i propri figli, sia rispetto a quanto potrebbe accadere a loro stessi, che rispetto a fatti illeciti che potrebbero commettere nei confronti di cose e/o persone.
È escluso, quindi, che possa sussistere un rapporto diretto (affidamento, vigilanza o sorveglianza) tra il coordinatore e i minori partecipanti.
Il genitore può delegare terze persone ad accompagnare il proprio figlio: la delega deve essere scritta e comunicata al coordinatore e implica l'assunzione di

responsabilità del terzo delegato nei confronti del minore che, di fatto, avrà l'onere di vigilare e di sorvegliare come farebbe il genitore.
Quanto detto sinora significa che in capo al coordinatore non rimane alcun tipo di responsabilità?
Chiaramente no.
Il coordinatore, come per tutte le attività sociali, resta responsabile della gestione dell'esecuzione dell'attività e della gestione del gruppo dei partecipanti, nonché della loro incolumità, avendo l'onere di operare in sicurezza, rinunciando ove dovessero emergere pericoli, difficoltà, maltempo, oppure in caso di malessere e/o infortunio di uno o più partecipanti.
Queste responsabilità permangono in capo al coordinatore anche qualora nel gruppo dei partecipanti fossero presenti soggetti con maggiori competenze e/o qualifiche, posto che la Sezione, per mezzo del CD, abbia conferito al coordinatore il compito di programmare e gestire quella particolare uscita.
Ricordiamo che la copertura assicurativa interviene nella (quasi) totalità degli eventi dannosi che posso accadere nel corso di un'escursione (responsabilità civile), esulando la responsabilità penale, che resta personale (trattasi di ipotesi isolate e residuali in cui un soggetto agisce con dolo o colpa). A tal proposito si raccomanda di dare un'attenta lettura al manuale d'uso delle coperture assicurative CAI.

TESSERAMENTO E ISCRIZIONE ALL'ATTIVITÀ

Per quanto riguarda il tesseramento e l'iscrizione all'attività, ogni Sezione adotta la politica che ritiene migliore per la propria situazione. In fase di nascita del gruppo, nella maggior parte dei casi non si è reso l'obbligo di tesserare tutta la famiglia ma solo alcuni membri.
Anche nel caso di accensione assicurativa giornaliera si può ragionare sull'opportunità di includere il Soccorso Alpino o meno a seconda, ovviamente, della zona interessata.
Qui di seguito indichiamo una possibile configurazione a *steps*, ipotizzando una teorica evoluzione di un gruppo Family sezionale (dove 1 è un gruppo nuovo e 4 uno già rodato):

1. assicurazione giornaliera per tutti;
2. obbligo di tesseramento ordinario per un genitore e assicurazione giornaliera per gli altri;
3. obbligo di tesseramento per tutti gli adulti e assicurazione giornaliera per i giovani;
4. obbligo di tesseramento per tutti i partecipanti.

FAMILY CAI IN NATURA: I SUGGERIMENTI DEL COMITATO SCIENTIFICO CENTRALE DEL CAI

Agosto 2024, a cura di Milena Merlo Pich, biologa, insegnante, AE E ONCN, componente del Comitato Scientifico Centrale del CAI

Cos'è il Comitato Scientifico del CAI (CSC)

Il CSC è un organo tecnico centrale, come la Commissione di Alpinismo Giovanile, di Escursionismo, ecc. ma fu il primo a essere costituito nel CAI per rispondere alla sua missione di "conoscere e proteggere le montagne" (art 1 dello Statuto del CAI).
Da oltre 90 anni si occupa di svolgere attività di educazione ambientale, di lettura integrata del paesaggio e di divulgazione scientifica da svolgere durante le escursioni in ambiente naturale anche attraverso seminari, convegni, pubblicazioni, filmati, oltre ad attività di ricerca e di formazione di altri Titolati e Soci CAI. Molti materiali divulgativi e didattici sono scaricabili gratuitamente dal sito csc.cai.it/.
Il CSC, essendo per attività e competenze trasversale a tutte le Commissioni, è ben disponibile a collaborare con il Family CAI poiché far germinare, nei piccoli e nei loro genitori, l'amore e la sensibilità nei confronti della Natura e delle sue meraviglie è un obiettivo preminente per il futuro del Sodalizio e della società.

Prefazione culturale: qualche dato, storia e riflessioni per meglio indirizzare le nostre azioni come educatori

Il velocissimo sviluppo tecnologico ci ha portato a una società prevalentemente urbanizzata e industriale, e si dà per scontata la disponibilità di una serie di beni e servizi, anche informaticamente sofisticati che è "indispensabile" avere per il nostro comfort e felicità. Ma gli standard tecnologici, di pulizia, ordine e controllo di temperatura, luce, sicurezza, ecc., sono sempre più distanti dal luogo in cui noi mammiferi predatori opportunisti e onnivori ci siamo evoluti: la natura.
Purtroppo poche decine di anni o, al più, uno o due secoli di tempo, quelli che

hanno trasformato il nostro modo di vivere e le nostre abitazioni, non hanno potuto parimenti agire sui nostri codici genetici, sui nostri cervelli e salute mentale, sul controllo delle nostre emozioni e difatti sempre più persone, a cominciare dai bambini, stanno sviluppando seri problemi psicologici se non psichiatrici. Alcuni di essi si possono ricondurre a un ***Disordine da deficit di Natura*** (R. Louv, 2005), dove l'alienazione dalla natura avviene in quanto l'ambiente esterno al mondo artificiale domestico viene visto, soprattutto dai genitori, come un pericolo, un "disordine", un covo di esseri nocivi da annientare e dove vi è un "pericolo degli estranei". Sempre più bambini fin dalla tenera età trascorrono ore ipnotizzati da cellulari, tablet o TV, riducendo al minimo le interazioni fisiche con i loro coetanei o relegandole solo ai momenti scolastici o nelle palestre sportive. Questi comportamenti possono avere pesanti implicazioni per la salute delle generazioni future e della Terra stessa. L**'ecopsicologia** (Roszak, 1992) cerca di espandere e rimediare alla connessione emotiva tra gli esseri umani e la natura, avvicinando spiritualmente le persone alla natura.

Edward O. Wilson ha introdotto e reso popolare l'ipotesi della **biofilia** (1984), dove suggerisce che gli esseri umani possiedono una tendenza innata a cercare connessioni con la natura e altre forme di vita. Per molte culture indigene, il **rapporto tra esseri umani e natura è inseparabile** e gli esseri umani vengono collocati come parte integrante del mondo naturale in una **relazione simbiotica di reciprocità**, condivisione in cui la visione globale dei cicli di trasformazione dei processi vitali è ineluttabile e diremmo ora "sostenibile" (es: impariamo dal nostro corpo che sfrutta e ricicla ogni molecola presente nel cibo che assumiamo per i nostri processi fisiologici).
Anche la filosofia ha approfondito il legame uomo-natura con *L'Ecologia profonda* (Arne Næss, 1973), dove l'uomo deve riconoscere il ruolo di tutti gli organismi viventi, che interagiscono tra loro e con l'ambiente circostante in una miriade di complesse relazioni di cui sappiamo ancora ben poco, ma che sono indispensabili per il mantenimento della biodiversità naturale, del ruolo e dei cosiddetti "servizi ecosistemici" di cui noi beneficiamo (purezza acque e aria, cibo, farmaci naturali, ecc.) e della capacità di reagire a stress esterni, ora più che mai violenti. Næss paragonò l'ecologia profonda all'ecologia superficiale, che criticò per il suo atteggiamento utilitaristico e antropocentrico nei confronti della natura e per la sua prospettiva materialista e orientata al consumismo. Già nel 1962 Rachel Carson, con il suo fondamentale saggio *Primavera Silenziosa*

denunciò con quanta leggerezza l'uomo stava modificando terribilmente l'ambiente rilasciando molecole chimiche "biocide" non preventivamente testate, come il pesticida DDT, dando origine a una cascata di eventi che portò a indebolire le uova degli uccelli che non riuscivano più a covarle e si ebbe un grande declino nella popolazione ornitica.
La maggiore presa di coscienza scientifica sull'impatto che tante sostanze di sintesi possono avere sull'ambiente, l'ipersfruttamento delle risorse e l'inquinamento, non sta però sufficientemente cambiando l'atteggiamento umano nei confronti dell'ambiente naturale, in quanto siamo "schiavi" di bias o pregiudizi culturali che, però, prendendone coscienza e meglio identificandoli, potremmo riuscire a controllare (es: l'uomo è portato al pregiudizio di seguire modelli culturali veicolati dai mass media, a seguire le vie per ottenere successo, denaro e potere senza riflettere sui conseguenti impatti ambientali e sociali, ecc.).

Giuseppe Barbiero, nel suo libro *Ecologia affettiva*, parla del sentimento di affiliazione: il legame emotivo che ci lega alla natura è un impulso ancestrale e dobbiamo riconnetterci e rigenerarci in essa. È un talento innato nei bambini, ma che va allenato, come per l'intelligenza musicale, per sviluppare una intelligenza naturalistica e un profondo benessere. La natura stimola l'attenzione, la creatività, la maggiore percezione sensoriale, l'empatia, la felicità e una salute fisica maggiore, stimolando il sistema immunitario e abbassando gli ormoni dello stress.
A questo proposito, segnaliamo un articolo di *National Geographic* sulla necessità di riconnetterci alla natura (www.nationalgeographic.com/magazine/2016/01/call-to-wild/) e l'antica pratica giapponese dello "shinrin-yoku" o "bagno di foresta" e gli enormi benefici che la natura ci regala in termini di benessere mentale e fisico e che ora sono scientificamente documentati (it.wikipedia.org/wiki/Shinrin_yoku). Anche il CAI, con il ricercatore del CNR Francesco Meneguzzo, componente del CSC, ha portato avanti per anni una serie di ricerche sui benefici del "forest bathing" tradotto "bagno di foresta": diversi alberi in determinati orari emettono nell'aria quantità misurabili di molecole quali i terpeni (es: il pinene, il profumo di resina dei pini) capaci di abbassare la pressione sanguigna e i livelli di stress dei partecipanti alle escursioni già dopo qualche ora di passeggiata nei boschi. È possibile scaricare e leggere i due libri sui risultati, che rimandano a molteplici pubblicazioni accolte favorevolmente a livello internazionale e che riscuotono

interesse anche da parte di molte università, ospedali e il Ministero dell'agricoltura: csc.cai.it/argomenti/terapia-forestale/.

Ecco un articolo che riassume tanti punti a favore **della crescita armonica ed equilibrata dei bambini a contatto con la Natura**: www.researchgate.net/publication/326663544_Benefits_of_Nature_on_Children's_Developmental_Needs_A_Review#fullTextFileContent.
Queste riflessioni sono basilari per i genitori che vogliano **abituare i propri bambini a un curioso e rispettoso atteggiamento nei confronti della natura, che vogliamo e dobbiamo proteggere per le future generazioni** e poniamo tutta la nostra **fiducia sulle loro sensibilità e determinazione** nel differenziarsi dai comportamenti consumistici di massa, a scapito dell'ambiente e delle persone svantaggiate, e nel perseguire gli obiettivi per uno sviluppo sostenibile ed equo.
Per scoprire assieme ai vostri bambini le meravigliose creature della natura, di seguito elenchiamo alcuni suggerimenti per ogni senso, divisi per età.

Come stimolare i più piccoli

Per un sano e corretto sviluppo dei bambini, viene consigliata da sempre una stimolazione sensoriale quale per esempio il **massaggio**. Proprio **la stimolazione tattile**, il contatto delle manine e dei piedini con superfici diverse come foglie più o meno lisce o corrugate, l'erba, la sabbia o i ciottoli di fiume creerà la connessione del piccolo con l'ambiente. Per **l'olfatto,** far odorare i tantissimi profumi dei **fiori** in primavera ed estate, stropicciare e far annusare le foglie di piante officinali e contemporaneamente farle osservare, per allenare la capacità di osservazione di **colori e forme** diverse. Preparare piccoli **infusi** con alcune foglie o fiori (prima identificarli con certezza o recarsi in erboristeria) per stimolare anche il senso del **gusto**. Per l'**udito**, portarli in parchi o boschi in primavera di prima mattina per ascoltare i **canti degli uccelli** o portarli almeno una volta all'anno nelle **fattorie didattiche**, per far loro riconoscere **i versi degli animali domestici** più vicini (e non insegnare i versi utilizzando solo i giochi elettronici!).
Non abbiate paura che i vostri figli possano sviluppare allergie (es: da "fieni", pollini, graminacee, ecc.), anzi! Andare fin dalla nascita in ambienti naturali e in montagna aiuterà il sistema immunitario a riconoscere le componenti naturali e il sistema immunitario imparerà correttamente a riconoscere le molecole non

dannose da quelle dannose. Le **malattie immunomediate** sono un **problema sanitario emergente nelle società urbanizzate** e l'esposizione microbica ambientale, il microbiota commensale umano (es: la flora batterica intestinale) e i percorsi immunologici sono generalmente considerati interconnessi. Si è visto in uno studio che anche solo **migliorare l'ambiente di vita dei bambini, con materiali naturali microbiologicamente diversi, potrebbe fornire un approccio utile per ridurre il rischio di malattie immunomediate nelle popolazioni urbane**. Qui l'articolo *L'intervento sulla biodiversità migliora la regolazione immunitaria e il microbiota commensale associato alla salute tra i bambini degli asili nido*: www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aba2578.
Importanza della frequentazione di ambienti naturali nei primi 1000 giorni di vita, a cura del **Ministero della Salute**: millegiorni.info/2020/01/07/proteggere-i-bambini-dai-fattori-di-rischio-ambientali-il-ruolo-del-verde

E ora passiamo a una serie di proposte pratiche di **stimolazione sensoriale** da attuare con i bambini.

Proposte per bambini da 0 a 2 anni

Poiché l'organo sensoriale che l'uomo ha sicuramente più sviluppato è **la vista** (con tanti limiti rispetto ad altri animali), proponiamo le seguenti attività combinate con la stimolazione degli altri sensi:

- **TATTO**-VISTA:

Raccogliere alcuni campioni di **sabbia o di ciottoli arrotondati**, di forme e dimensioni differenti, riporli in due bacinelle in modo che i bimbi possano toccare con mani e piedi liberamente senza timore che facciano fuoriuscire il contenuto mentre esplorano i materiali diversi, e invitarli costantemente a muovere i materiali, a osservarli. Anche l'**argilla** può essere un bellissimo stimolo per i più grandicelli, che cominciano a stringere e controllare i movimenti delle mani (stimolazione neurosensoriale). È possibile anche aggiungere un poco di **acqua** per le diverse percezioni asciutto-bagnato (accompagnare con commenti ad alta voce ogni esperienza e scoperta fatta dai bimbi). Controllare che non ingeriscano i materiali.
Posizionare i bimbi su **un prato** privo di sassi appuntiti, in modo che possano

percepire coi piedini, gambe e mani l'erba. Alternare la loro posizione su **diversi substrati** che prima devono essere controllati per la loro **sicurezza**, quali ampie **rocce lisce, ciottoli** piatti, **foglie secche**, ecc.
Massaggi dei bimbi con olii essenziali, mentre sono distesi su plaid all'ombra di alberi, circondati da profumi e suoni naturali: attività totalmente immersiva e gratificante con stimolazioni di tutti i tipi e i genitori e famigliari che si alternano nei massaggi e nei commenti verbali e di incoraggiamento empatico (sorrisi, carezze, esclamazioni di felicità, ecc).

- **OLFATTO**-VISTA

A primavera, estate e autunno, portare i piccoli in parchi, giardini, boschi e posizionarli vicino a diverse tipologie di **fiori** in modo che possano osservarli, guidati dagli adulti, e possano **annusarli**. Si cerca di non strappare i fiori per insegnare il rispetto della natura. Ci sono fiori molto profumati e comuni nei giardini, come le rose, ma potete andare in cerca delle tantissime altre essenze che sarà bello scoprire con le vostre famiglie (**aiutatevi con le app di riconoscimento quali iNaturalist e Plantnet**).
Piantate sul vostro balcone delle **piante officinali**, che saranno ottime anche per insaporire la vostra cucina e arricchirla di **olii essenziali**, ricchi di vitamine e molecole proteggenti (vedi pagina del CNR: wafi.iit.cnr.it/lab/LPW/progettini/20150622/koudsi/oli.html). Anche solo raccogliere una fogliolina, stropicciarla e farla annusare ai piccoli sarà per loro un potente stimolo sensoriale! Provate **con il basilico, l'alloro, la lavanda, la salvia, il rosmarino, l'origano e i tanti tipi di menta**. Si possono anche mettere in **infusione** o preparare **oli aromatizzati** (vi sono molti siti dedicati, ma attenzione alle posologie, o consultare un erborista). Vedi www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/o/oli-essenziali#impiego-degli-oli-essenziali.
Gli **agrumi** sono un'altra ottima fonte di olii essenziali, vitamine utilissime e tipici sapori che gradatamente i piccoli impareranno ad apprezzare: fate osservare e toccare i frutti, sfregate la loro buccia (assicuratevi che sia frutta biologica) per far odorare gli olii essenziali che hanno innumerevoli proprietà, anche calmanti (vedi pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29427589/).
NB: **non ci assumiamo la responsabilità delle vostre scelte**, per cui vi consigliamo di **prestare molta attenzione all'identificazione**, raccolta e utilizzo delle piante: documentatevi bene e in caso di dubbi consultate esperti laureati in erboristeria. Comunque non perdete il piacere di scoprire l'**alimurgia**

(nutrirsi di prodotti selvatici edibili) e gli utilizzi tradizionali delle erbe, che i nostri predecessori hanno attuato per millenni. Qui un esempio di compendio sulle **piante medicinali**: www.parcooglionord.it/wp-content/uploads/2017/12/Le-piante-medicinali.pdf. Sulle **piante selvatiche commestibili**: www.areaparchi.it/pdf/quad9.pdf.

- **GUSTO**-VISTA

Se siete sicuri di aver identificato in modo corretto una pianta e volete far assaggiare ai vostri bimbi un nuovo sapore, cominciate con blandi infusi (quello di camomilla è consigliato anche ai neonati!).
Consigliamo di provare con piccole quantità di infusi di menta e, piano piano, diversificare.
NB: Per far assaggiare i frutti di bosco, aspettare che i vostri bimbi siano più grandicelli per evitare che possano soffocare.

- **UDITO**-VISTA

A primavera portate i bimbi in un parco senza rumori cittadini o in un bosco, in modo che possano ascoltare, nella quiete, i **favolosi canti degli uccelli** che in questo periodo, soprattutto nelle prime ore della mattinata, spandono i loro canti meravigliosi per ribadire il loro territorio e attirare le femmine. Un'altra **app** che vi consigliamo per scoprire un'entusiasmante attività da svolgere con le vostre famiglie (poco conosciuta in Italia), il birdwatching, ovvero l'osservazione dell'avifauna, è **Merlin**: basterà registrare un canto e l'applicazione riconoscerà l'uccello fornendo interessanti schede esplicative, per cui anche i vostri figli potranno vedere l'uccellino (in ambiente non è facile riuscire a osservarli fermi, anche con un binocolo).
Visitate **fattorie didattiche**, per far riconoscere **i versi degli animali**.
Portate i bambini vicino a un **corso d'acqua o a una piccola cascata**, il cui dolce fruscio è **molto rilassante** e piacevole. L'attrazione per l'acqua dei bambini è fortissima.

Proposte per bambini dai 2 ai 3 anni

I bambini a questa età amano trovare oggetti nascosti e raggrupparli per forma e colore. Amano stare con altri bambini.

Attività adatte per loro potrebbero essere:

- **TATTO**-VISTA: preparare una serie di oggetti dalle superfici e forme differenti (bastoncini, foglie, frammenti di muschio trovato distaccato, frammenti di corteccia, sassolini, ecc.) e stimolare l'istinto a individuarli e organizzarli a mucchietti secondo similitudini. Attività sia individuale che di gruppo.

- **OLFATTO**-VISTA: come negli esempi per l'età inferiore, si possono fare molte attività sugli odori, sul loro riconoscimento (si può far annusare e nascondere il campione, per esempio un petalo di rosa, e farlo riconoscere tra altri campioni), sullo sfregamento in prima persona di foglioline di piante officinali.

- **GUSTO**-VISTA: attività dirette di **assaggi di frutti di bosco**, fragoline, more, mirtilli (sempre massima attenzione nell'ingestione) e foglie di piante officinali**. Preparazione di "battuti"**, facendo utilizzare un mortaio semplificato (es: un sasso tondo e uno concavo) o spremute di agrumi e frutti vari raccolti da loro. La creazione di **preparati succosi** li gratificherà e potranno anche provare combinazioni da scambiare con amichetti (controllare sempre lo standard di igiene).

- **UDITO**-VISTA: si può cominciare qualche attività di riconoscimento dei **canti degli uccelli** con l'aiuto dell'app Merlin. Se si abituano i bimbi ad ascoltarli e a identificarli sull'app, nel bosco e nei parchi dovrebbe essere più facile riconoscerli. Man mano che crescono, si possono fare piccole gare in famiglia a chi ne riconosce di più. Vi sono altre **app sui versi degli animali di tutto il mondo**.

Proposte per bambini dai 4 ai 5 anni

A questa età sono affascinati dalle storie, dai giochi di fantasia, da attività con motricità più fine e da attività di cooperazione.

- **TATTO-OLFATTO-VISTA** (stimolano anche la capacità di osservazione, descrizione, memoria e creatività)

- **INDOVINA COS'È?** Giochi di **raccolta di campioni** che piacciono per

consistenza, forma e odore: i bambini vanno incoraggiati a osservare, toccare e annusare stimolandoli a descrivere bene ciò che hanno scelto; poi si mettono i campioni **in un sacchetto e solo col tatto** (o se bendati anche con odorato) si devono **riconoscere e descrivere**.

- **A COSA ASSOMIGLIA?** Raccogliere campioni naturali (sassi, cortecce trovate, gusci, foglie secche, bastoncini), immaginare a cosa assomigliano e provare a disegnarli.
- **IL PROFILO MI RICORDA**… Disegnate **i bordi delle foglie** (scoprire che esiste un'ampia varietà): non assomigliano a cuori, a denti di coccodrillo, a nuvolette, a frecce? Su un foglio raccogliere i vari disegni e fare scrivere ai genitori quale somiglianza i bambini hanno trovato.
- **CHE IMPRONTA LASCI?** Ogni superficie può essere liscia e ruvida in tanti modi diversi. Tocchiamole, e per ricordarci creiamo dei calchi su dei fogli**:** utilizzando un foglio di carta, appoggiamolo sul **tronco degli alberi** e coi pastelli colorati sfreghiamo sulla superficie.
- **ERBARI SEMPLICI:** raccogliere foglie, identificarle con un'app (es: i Naturalist o Plantnet), farle seccare tra fogli di giornale sotto pesi, e costruire **piccoli erbari** di campioni, col nome sotto scritto dai genitori, il profumo sentito e la sensazione al tatto provata al momento della raccolta.

- **OLFATTO** (stimoliamo il senso per noi più deficitario, ma dal potente ruolo evocativo di emozioni e ricordi)

- **CHE PROFUMO AVEVA QUEL FIORE?** Fare annusare 3-4 fiori facilmente riconoscibili e descrivibili dai bambini (uno rosso, uno azzurro, ecc.) poi bendare i bambini e chiedere loro di ricordare e descrivere di quale fiore si tratta.
- **MI PIACE! VOGLIO PRENDERE QUEL PROFUMO CON ME!** Raccogliere petali, o alcuni frutti per conservarli:
- si possono mescolare a sale grosso e metterli i piccoli contenitori;
- si possono essiccare al sole (lavanda) o sul termosifone (es: bucce di agrumi) e metterli in sacchetti di garza come profumatori;
- si possono mettere in macerazione in piccole boccette di olio non odoroso (es: di mandorla, lino, ecc.), per preparare una base di "oleoliti" profumati.
- **CHI VIVE IN QUESTO BOSCO?** Nel bosco, cercare di percepire i diversi odori rilasciati dalle marcature territoriali degli animali (nel periodo degli amori molti maschi di ungulati rilasciano ormoni molto forti). Chi sarà stato? Dipende dal periodo! In luglio-agosto i caprioli, a settembre i cervi, all'inizio

dell'inverno i cinghiali (ma anche in altri momenti). Cercate in zona eventuali tracce di presenza.

- **VISTA**

TRACCE DI PRESENZA DEGLI ANIMALI: **GIOCHIAMO AGLI INVESTIGATORI!**

- **CHI HA MANGIATO QUESTO?** Come riconoscere chi ha mangiato una noce o nocciola o i semi di una pigna (cono). Es: www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2021-01/2021-02-dossier-didattico-investigatori-bosco.pdf.
- **CHI L'HA "FATTA"?** Impariamo a riconoscere le "fatte" (cacche) di volpe, mustelidi, ungulati: munitevi di manuali di riconoscimento, es: www.pandaclub.ch/it/tracce-animali/
- **CHI VIVE QUI?** Cercare le tane e i nidi degli animali, evitando al massimo il disturbo, soprattutto se sono ancora abitati da piccoli e genitori. Es: www.pandaclub.ch/it/tracce-animali/.
- **QUANTE ZAMPE HAI?** Un gioco per incuriosire i bimbi sulle varie forme di vita e conoscere meglio gli animali del bosco, dai quadrupedi ai millepiedi che hanno un ruolo ecosistemico molto importante. Vedi: www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-08/2014-02-dossier-didattico-libro-del-bosco.pdf.
- **LA VITA NEI RUSCELLI: C'È NESSUNO SOTTACQUA?** Insegnare la delicatezza nello scoprire gli esseri viventi tipici di ambienti acquatici: sotto e dietro i sassi di torrenti e fiumi si possono trovare, se l'acqua è pulita, **larve di tricotteri**, meravigliosamente avvolte in eleganti astucci di sassolini colorati o altri frammenti che loro stessi raccolgono, anche di origine antropica (colorati pezzi di plastica, ecc.). Se si è fortunati si possono avvistare **girini, rane, pesci e il merlo acquaiolo**. **Esperienze nei ruscelli e fiumi possono insegnare moltissimo ai bambini**, anche più grandi, e meritano approfondimenti. Invitiamo al **rispetto**: sì giocare con rametti e sassolini, osservare le creature viventi ma rilasciarle e non danneggiarle in quanto molto sensibili e vulnerabili.

- **GUSTO** (stimoliamo un senso che dà piacere alla vita, ma spesso è associato alla vista. Impariamo fin da piccoli ad assaporare solo con la bocca)

Raccogliere qualche frutto o foglia di erbe officinali (conosciute e selezionate da orti e giardini), imparare a **conoscerli e a descriverli** e **assaggiarli**. **Da bendati, riconoscerli** cercando di descriverli.

Raccogliere frutti e preparare **piccole marmellate o succhi** con l'aiuto dei genitori (fragole, more, lamponi, mirtilli) **da non confondere** con alcuni frutti/bacche simili che sono **tossici** (es: tasso, agrifoglio, vischio, aconito belladonna, sambuco, ebbio, ecc.).

- **UDITO**

COME CANTI O PARLI?

- Giochi a squadre sul riconoscimento dei versi degli animali. Alcuni esempi di versi di animali del bosco: www.youtube.com/watch?v=6TGVrkSx6r.
- Sfide a chi **imita meglio i loro versi** e i loro modi di **muoversi e comportarsi.**
- **CHE ANIMALI CI SONO NEL BOSCO E COME SI AVVERTONO? Imparare qualcosa di più sui versi di pericolo che lanciano gli animali (le grida dei merli sono molti riconoscibili, anche l'abbaio del capriolo, i fischi delle marmotte) e provare a imitarli**.
- **SEI CAPACE DI IMITARE GLI ANIMALI?**

I corvi sono bravissimi a imitare tanti versi di altri animali per imbrogliarli: e tu? Fare il **gioco dei mimi** imitando un animale e farlo riconoscere agli altri.

- **GIOCHI DI GRUPPO**. Queste proposte possono essere organizzate in forma semplificata per i più piccoli e, mano a mano che crescono, possono aumentare di complessità in numero di oggetti, di partecipanti e di libertà di movimento dei piccoli. Sono molto stimolate l'attenzione, la curiosità, la creatività, le capacità descrittive e attentive.

- **NASCONDINO**: nei parchi con prati, scegliendo solo alcuni tipi di piante come rifugi concessi (stimolo al riconoscimento veloce di alcune piante).
- **STREGA CHIAMA COLORE**: cercando di evitare di farsi male per toccare piante colorate con spine.
- **METÀ FOGLIA**: raccogliere grandi foglie colorate, dividerle a metà, distribuirle ai bimbi due a due e, al segnale di via, si devono ritrovare i bimbi che hanno le due metà giuste per ricomporre la foglia.
- **ORDINA I COLORI O LE FORME**: si decide che un gruppo deve raccogliere in un certo tempo il numero più elevato di oggetti di un determinato colore, caduti nel bosco, e deve riportarli nel cesto. Stessa cosa per una determinata forma (tonda, ovale, ecc.) o dimensione.
- **TROVA UN TESORO**: i bimbi dovranno cercare, ognuno, un oggetto che piace loro, per forma, odore o altro: lasciate che dedichino abbastanza tempo

per cercarlo (controllateli che non si facciano male), poi lo porteranno al resto del gruppo e, messi in circolo seduti, racconteranno perché piace a loro e inventeranno una storia, poi faranno passare l'oggetto agli altri.

- **TROVA IL SOSIA**: gli oggetti del gioco precedente vanno disposti sotto a un telo in ordine sparso. I bambini divisi per coppia devono avere qualche minuto di tempo per trovare oggetti simili in modo da creare una coppia.
- **MEMORY**: disponete le coppie di oggetti prima trovati, in ordine sparso, sotto delle coppette o bicchieri di plastica riciclabile. Poi si chiederà di ricordare la posizione delle coppie di oggetti come nei classici "memory".
- **CREA UN OGGETTO ARTISTICO**: nel bosco si possono trovare un'infinità di materiali da assemblare con un po' di colla e fantasia, per "animarli" dando loro forma di animali e disegnando gli occhi nei punti giusti.

La scoperta delle quattro stagioni in montagna

Di seguito alcune idee di attività da attuare, nei vari ordini di età, durante le varie stagioni per scoprire le bellezze che la natura montana offre.

- **INVERNO**

a. SCOPRIAMO LA NEVE

- Giochi sulla neve con secchiello, paletta per fare costruzioni come al mare.
- Modelliamo pupazzi di neve o animali, abbellendoli con pigne, rametti, ecc.

b. COME CI SI SPOSTA SULLA NEVE?

- **Camminate nei boschi** a scoprire i paesaggi fatati ammantati di bianco: scopriamo la **forma diversa dei cristalli** di neve, **le impronte degli animali**, le **strutture create dalla neve e dal ghiacci**o (i riccioli, le candelore, ecc.).
- **Avvicinamento allo sci:** con piccoli e leggeri sci da discesa ("giocattolo"), che si possono affittare, si può mostrare ai bambini l'andamento naturale della progressione in piano e leggera salita, coordinando l'alternanza degli arti inferiori e superiori per mantenere la corretta centralità.

Lievissime discese con inizio di frenate e curve (ponendo piccoli ostacoli).

- **Avvicinamento allo sci di fondo:** per non sforzare le articolazioni ancora molto vulnerabili, si consiglia di cominciare con lo sci di fondo rispetto allo sci alpino e di affidarsi a Maestri di sci specializzati con i bambini piccoli, in modo da farli giocare molto (giocare con la palla con solo gli sci ai piedi, fare percorsi ludici con slalom e gallerie in piano e semplici discese e salite, ecc.).
- **Le racchette da neve:** per i più grandi, visto l'ingombro dele ciaspole, si può cominciare la tecnica di avanzamento su neve fresca, in brevi escursioni, o corsette giocose (**la loro concentrazione deve essere spostata su altro per acquisire la sensibilità spontanea al nuovo strumento**, come giochi a ruba-bandiera, inseguimenti, ecc.).

c. E SE NON NEVICA?

- **Scopriamo la natura addormentata e quella che non dorme mai:** ma quante **foglie secche** ci sono? Vedere www.c-and-a.com/shop-img/pdf/it/riconoscere-gli-alberi.pdf.
- Quante **gemme sugli alberi** riusciamo a riconoscere? (www.isaitalia.org/partner/84-sia-junior/speciale-primavera/428-riconoscere-gli-alberi.html).
- Sentiamo **gli scoiattoli** che ogni tanto si svegliano per mangiare le loro scorte di ghiande e nocciole? (piccoliroditori.com/gli-scoiattoli-vanno-in-letargo/).
- Cosa sono quelle **gallerie sotto la neve scongelata** e in mezzo all'erba? (**L'arvicola delle nevi**, www.muse.it/visto-da-voi-le-curiose-gallerie-delle-arvicole/).
- Troviamo le palline di escrementi delle **lepri** che sono sempre molto attive in pieno inverno.
- Che **uccellini** vedi? Nei torrenti si tuffa ancora il merlo acquaiolo!

- **PRIMAVERA, la stagione del risveglio, con i suoi mille colori e forme.**

d. **LE PRIME FIORITURE NEMORALI DEI BOSCHI**
Già da gennaio si vedono gli strani fiori verdi dell'**elleboro** (attenzione perché è tossico), e da febbraio-marzo si osservano per esempio le delicate fioriture dell'**epatica triloba** (le foglie hanno tre lobi come il fegato e la loro pagina inferiore tende al viola, come l'organo, tutti segni che nel Medioevo si imputavano a un potere divino di questa pianta nel sanare disturbi epatici). Ma ce ne sono anche altre bellissime (www.loscarpone.cai.it/dettaglio/appunti-di-natura-i-giorni-della-flora-nemorale/) oppure www.parcoforestecasentinesi.it/it/news/il-risveglio-del-sottobosco-la-flora-nemorale).

e. **COSA SONO QUESTI "ROTOLINI"? LE FELCI!**
Scopriamole**:** www.pronatura-ti.ch/sites/pronatura-ti.ch/files/2022-01/rivista-pro-natura-ticino-12.pdf e www.parcoforestecasentinesi.it/it/news/le-felci-dell%E2%80%99emilia-romagna.

f. **GLI UCCELLI CHE PORTANO PRIMAVERA: SOLO LE RONDINI?**
Scopriamo i tantissimi uccelli migratori (www.lipu.it/articoli-natura/19-birdwatching/1437-arrivi-e-partenze-il-calendario-degli-uccelli-che-tornano-in-primavera#:~:text=Tra%20le%20altre%20specie%20che,la%20capinera%2C%20la%20passera%20scopaiola). Uno dei più semplici (e intriganti) uccelli simbolo della primavera è il **cuculo**, ma ve ne sono molti altri. Lo sapevi che il cuculo è un "**parassita**"? rivistanatura.com/lopportunismo-del-cuculo-luccello-parassita/

g. **I CANTI DEGLI UCCELLI INNAMORATI**
Utilizziamo la app Merlin merlin.allaboutbirds.org/ per riconoscere gli uccelli e approfondire il loro comportamento, la loro bellezza e utilità negli ecosistemi.

- **ESTATE**

h. **LE MILLE FIORITURE**
Divertiamoci a identificare le migliaia di fioriture delle nostre montagne (ma anche colline, parchi e giardini cittadini) utilizzando **l'app iNaturalist** www.inaturalist.org/home**:** identificherà con buona approssimazione le specie (offrendo la comparazione tra più specie**,** e potremo aiutare gli studiosi a livello internazionale a verificare lo stato della biodiversità nei vari habitat (ottimo strumento di "**Citizen Science**" – la scienza coinvolge i cittadini – e di **autoapprendimento** molto divertente).

- **AUTUNNO**

i. **IL "FOLIAGE"**
Raccolta delle miriadi di foglie con le più affascinanti sfumature che possono comporre opere d'arte per tutte le età.

j. **I CERVI IN AMORE E IL LORO BRAMITO**
A fine settembre scoprite i forti richiami che i maschi di cervo emettono nella competizione e sfida per la supremazia finalizzata alla riproduzione (www.parcoforestecasentinesi.it/it/news/il-bramito-del-cervo).

k. **IL CICLO DELLA CASTAGNA**
Il pane dei montanari per secoli. Si possono organizzare **molte attività alla scoperta delle castagne**: riconoscerne le buonissime varietà, **la raccolta**, il loro **essiccamento nei "metati**" e la produzione della buonissima **farina nei mulini ad acqua**. Alcuni esempi: www.scuolainfattoria.ch/app/uploads/2022/05/SF_13-2020_Il-cammino-della-castagna.pdf, www.museotriora.it/etnografia/il-ciclo-del-castagno/.

Questi sono solo alcuni spunti ma i bambini saranno bravissimi a inventarne altri. L'importante è insegnare **il rispetto per ogni essere vivente**, **la precauzione** (attenzione perché piante e animali hanno dovuto inventare mille stratagemmi, anche veleni, per sopravvivere) e dare spazio alla loro

curiosità: non temete di non sapere rispondere perché si potranno cercare assieme le informazioni, che arricchiranno anche genitori e amici di nuove scoperte.

Fatevi aiutare dagli **Operatori Naturalistici e Culturali (ONC)** del **Comitato Scientifico del CAI**, che ha rappresentanti nelle varie Sezioni e Gruppi Regionali di quasi tutta Italia. **Per informazioni** scrivere a: csc@cai.it.

CORSO SEZIONALE MONOTEMATICO

Il corso sezionale monotematico Family CAI si colloca all'interno dei corsi monotematici previsti nei Piani Didattici dell'Escursionismo e vuole essere uno strumento per quegli Accompagnatori, o semplici Soci volenterosi, che vogliono creare e/o implementare le attività di accompagnamento per famiglie nella propria Sezione. Il corso può essere organizzato autonomamente dalle Sezioni, dopo aver ricevuto il nullaosta dal proprio OTTO di riferimento.
Qui di seguito si trovano le linee guida per l'organizzazione del corso e, di seguito, le specifiche per un modulo di raccordo nel caso in cui il partecipante sia un Socio con modesta attività escursionistica, e voglia acquisire le minime nozioni tecniche dell'escursionismo.

Corso FC

Destinatari: Soci inseriti nella vita sezionale che abbiano intenzione di accompagnare gruppi Family CAI.
Requisiti in entrata: aver frequentato un corso E3 o il Modulo di Raccordo FC (descritto in seguito).
Obiettivo: formare Soci in possesso di un'uniformità didattica finalizzata all'accompagnamento per famiglie.
Direzione: minimo titolo AE.
Durata e struttura: 3 sessioni teoriche (le prime due accorpabili in una giornata), 2 sessioni pratiche.
Rapporto accompagnatori/allievi: come corso E2.

Al termine del corso non viene rilasciato un titolo specifico ma un attestato di partecipazione, di cui prendono poi atto il Presidente, il Consiglio Direttivo e la Segreteria di Sezione.

Prima sessione teorica

ARGOMENTI	DURATA	DOCENTI
Presentazione docenti e descrizione dell'attività. Condivisione di esperienze.	60'	Direttore del corso.
Come si inserisce FC nel contesto CAI e sezionale. Chi sono gli attori, profili di competenza, sviluppo dell'attività e connessione con altre specialità (AG/Gruppi Giovani/CSC/TAM).	45'	Accompagnatore esperto.
Il gruppo dei genitori e il ruolo degli accompagnatori, loro interazioni.	30'	Accompagnatore esperto.
Profili di competenza: chi può fare e cosa, sequenza delle autorizzazioni	30'	Accompagnatore esperto.
Profili di responsabilità: verso la Sezione, verso gli accompagnati e verso il gruppo degli Accompagnatori.	30'	Accompagnatore con riconosciute competenze in materia.
TOTALE	210'	

Seconda sessione teorica

ARGOMENTI	DURATA	DOCENTI
Come programmare, organizzare e gestire un'attività in ambiente FC, regolamento Family sezionale e liberatorie audio/video.	45'	Accompagnatore esperto.
Psicologia di gruppo: i rapporti con i genitori.	30'	Esperto con riconosciute competenze in materia.
Psicologia di gruppo: i rapporti con i bambini.	60'	Esperto con riconosciute competenze in materia.
Elementi di didattica attraverso il gioco.	30'	Esperto con riconosciute competenze in materia.
Gestione ordinaria del gruppo in attività esterna.	30'	Accompagnatore esperto.
Elementi di gestione delle emergenze.	30'	Accompagnatore esperto.
TOTALE	210'	

Terza sessione teorica

ARGOMENTI	DURATA	DOCENTI
Come creare un programma sezionale FC. Elementi di scelta per l'attività, concetto di progressività, limiti di impegno, il mercatino, attrezzatura e abbigliamento.	60'	Accompagnatore esperto.
Obiettivi di sviluppo, limiti di età degli accompagnati (inferiori e superiori), l'inserimento nella struttura escursionistica sezionale.	30'	Accompagnatore esperto.
La locandina Family: linee guida.	30'	Accompagnatore esperto.
La locandina Family: esercitazione.	90'	Corpo docenti.
Colloquio di fine corso.	10' (cad.)	Direttore del corso e docenti.
TOTALE	210' + Colloqui	

Prima sessione pratica

ARGOMENTI	DURATA	DOCENTI
Percorrenza di un itinerario che simuli una ricognizione e *focus* su come questo si trasformi in locandina.	240’	Corpo docenti.
Presentazione dell’equipaggiamento di gruppo, esempio di organizzazione del gruppo in attività esterna.	60’	Corpo docenti.
TOTALE	300’	

Seconda sessione pratica

ARGOMENTI	DURATA	DOCENTI
Esempi di giochi e attività e loro sperimentazione.	240’	Corpo docenti.
Esempi di intervento in base a varie tipologie di emergenza (stanchezza, disagio emotivo, problematiche con i genitori, intervento in caso di problematiche meteo o di percorso, ecc.).	60’	Corpo docenti.
TOTALE	300’	

Modulo di Raccordo FC

Destinatari: Soci inseriti nella vita sezionale con modesta esperienza personale di attività escursionistica.
Requisiti in entrata: essere già in possesso di una minima esperienza escursionistica personale.
Obiettivo: svolgere un'azione formativa propedeutica in ingresso al corso Monotematico Family CAI.
Direzione: minimo titolo AE.
Durata e struttura: 5 ore di lezioni teoriche e una giornata in ambiente.
Rapporto accompagnatori/allievi: come corso E1.

Lezioni teoriche

SESSIONE	DURATA	ARGOMENTI
Cultura del CAI.	30’	**L’escursionismo secondo il CAI**: presentazione dell’etica, cultura e principi di tutela. **Il CAI e il ruolo della Sezione:** come è composta, come funziona e le attività che svolge.
Il mondo della montagna.	30’	**La lettura del paesaggio:** impatto dell’antropizzazione.
Cartografia e orientamento.	60’	**Lettura della carta:** segni convenzionali e rappresentazione del territorio. Cenni di orientamento. **Bussola e altimetro:** uso della bussola nell’orientamento della carta.
Sentieristica, rifugi e bivacchi.	60’	**Tipologie di percorsi:** tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazioni, classificazione delle difficoltà. **Il rifugio:** tipologie e definizione, regole di comportamento.
Pericoli e riduzione del rischio.	60’	**Pericolo e rischio:** concetti base, descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano. **Gestione e riduzione del rischio.**
Autosoccorso e soccorso organizzato.	30’	**Soccorso alpino:** modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione in attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso. GeoResQ.
Meteorologia.	30’	**Il meteo nell’attività escursionistica**: le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici).

Uscita in ambiente

ARGOMENTI	DURATA	DIFFICOLTÀ
Argomenti delle osservazioni durante la parte pratica: • conoscenze e competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività • escursionistica giornaliera; • preparazione fisica e alimentazione; • orientamento e riconoscimento della rete sentieristica; • capacità di valutazione delle condizioni meteo; • elementi culturali e lettura del paesaggio; • comportamento e tecnica di camminata.	Una giornata.	E

L'ALPINISMO GIOVANILE: PRESENTAZIONE E INTERAZIONE CON IL FAMILY CAI

A cura di Livia Steve, Accompagnatrice di Alpinismo Giovanile

L'Alpinismo Giovanile ha lo scopo di far conoscere ai giovani di 8-18 anni la montagna e le attività che si possono fare con il CAI: escursionismo, arrampicata, speleologia, mountainbike, sci, escursionismo invernale con racchette da neve. La montagna è il mezzo per formare i giovani, aiutarli nella loro crescita umana, educarli alla conoscenza e al rispetto della natura, delle regole, aiutarli nella socializzazione.
I giovani vengono solitamente divisi in 3 fasce d'età: nella prima fascia – dagli 8 agli 11 anni circa – si fanno attività semplici, utilizzando spesso il gioco come strumento educativo; nella seconda fascia degli 11-14 anni si sviluppa la conoscenza e la crescita, nella terza fascia – dai 14 ai 17 anni – si cura maggiormente la preparazione tecnica e l'autonomia. Le fasce sono volutamente in parte sovrapposte perché ragazzi e ragazze devono essere pronti per il passaggio a quella successiva. Una volta diventati maggiorenni possono andare in montagna autonomamente, magari con un gruppo Juniores, e sviluppare una o più attività proposte dal CAI.
Gli Accompagnatori di AG devono avere capacità tecniche (escursionismo, alpinismo base, tali da garantire la sicurezza), attitudini educative e didattiche (mettendo al centro i ragazzi, la loro crescita, formazione e sviluppo), conoscenze culturali sulla montagna, capacità di lavorare in gruppo.

Alcune Sezioni CAI organizzarono attività per i ragazzi fin dalla fine dell'800 (le prime furono Biella, Lecco, Roma). Nei primi anni del 1900 tali attività vennero strutturate a livello nazionale e classificate come Escursionismo Scolastico del Club Alpino Italiano (ESCAI), organizzate in collaborazione con le scuole e il Ministero dell'Istruzione; dagli anni '80 l'attività con i ragazzi viene chiamata Alpinismo Giovanile (AG), il CAI ha definito nel 1988 un "Progetto Educativo" basato su 6 punti principali (il giovane, l'accompagnatore, il gruppo, le attività, il metodo, l'uniformità), rivisto e aggiornato nel 2018. Oltre alle attività con i Soci giovani all'interno del CAI, si fa promozione nelle scuole, con progetti scolastici.

Negli anni 2000 è nato e si è diffuso il Family CAI, che coinvolge famiglie di Soci con bimbi piccoli, fino agli 8-10 anni. Alpinismo Giovanile e Family hanno delle similitudini ma sono diversi, pur essendo connessi: mentre il Family si rivolge a tutta la famiglia, l'Alpinismo Giovanile porta in montagna i ragazzi da soli; mentre il Family è rivolto ai bimbi piccoli, l'AG parte dai ragazzi che cominciano a essere autonomi e li accompagna fino a quando diventano maggiorenni. È importante che le due attività collaborino, per facilitare i bimbi nel passaggio da un'attività familiare a una autonoma. Il Family è nato all'interno dell'escursionismo: gli Accompagnatori di Escursionismo vanno coinvolti nel Family se interessati a stare e lavorare con i bimbi, dialogare e confrontarsi con loro, meglio se hanno bimbi piccoli. Gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile sono formati sul rapporto con i ragazzi, la psicopedagogia dell'età evolutiva, il loro ruolo di educatori, l'insegnamento ai ragazzi secondo il principio dell'imparare facendo e giocando. Bisogna mettersi al livello dei bambini, organizzare attività che garantiscano ritmi e tempi adatti a loro, capire che per loro non è tanto importante la prestazione, salire su una cima, quanto la socializzazione, l'esperienza di vivere la montagna, i boschi, la natura: osservare, raccogliere, attraversare un ruscello, costruire dighe, capanne e rifugi, giocare!

BIBLIOGRAFIA

Qui di seguito elenchiamo dieci letture utili e di aiuto per i Gruppi Family:

Marta Versiglia, ***Attività Montessori all'aperto***, Bur
Sigrid Loos, Laura Dell'Aquila, ***Giochiamo? Naturalmente!***, Notes
Goldie Hawk, Rachel Saunders, ***Manuale delle avventure nel bosco***, Giunti
Alexandra Schwarzer, ***Giocare tra gli alberi***, Il leone verde
Nick Baker, ***Tracce e segni degli animali***, Ricca
Simona Bursi, Denis Perilli, ***La montagna spiegata ai bambini***, Idea Montagna
Irene Borgna, ***Manuale per giovani stambecchi***, Salani
Selima Negro, ***Pedagogia del bosco***, Terra Nuova
Giulia Calandra Buonaura, ***Missione Natura***, Panini
Idalberto Fei, ***Fiabe delle montagne italiane***, La nuova frontiera junior