



PROGRAMMA SETTIMANA BIANCA SESTRIERE (TO) VILLAGGIO OLIMPICO****

OBIETTIVI:

- conoscenze, capacità e competenze specifiche degli sport invernali;
- preparazione atletica preventiva;
- competenze relazionali e di responsabilità;
- conoscenza delle norme di comportamento sulle piste da sci;
- conoscenza delle principali tecniche di primo soccorso in caso di infortunio;
- praticare attività motoria all'aria aperta per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

PARTENZA DOMENICA 17.03.2019

- RITROVO ORE 5,30 AL PARCHEGGIO SULLA CIRCONVALLAZIONE DI RONCIGLIONE (PIAZZALE MANCINI)
- PARTENZA ORE 5,45 – PULLMAN GRAN TURISMO
- PRANZO IN AUTOGRILL
- ARRIVO PREVISTO ORE 15,30/16,00
- SISTEMAZIONE IN HOTEL
- NOLEGGIO MATERIALE SCI – SNOWBOARD. COSTI NOLEGGIO ATTREZZATURA SCI E SNOWBOARD: SCI, SCARPONI, CASCO (5 GIORNI) € 60,00 ; SNOWBOARD, SCARPE, CASCO (5 GIORNI) € 60, 00 ;
- ILLUSTRAZIONE DEL PROGRAMMA SETTIMANALE E CONSEGNA SKIPASS
- LEZIONE SULLE NORME DI SICUREZZA IN MONTAGNA
- ORE 20,00 CENA
- ore 23.30 RIPOSO NOTTURNO

LUNEDI' 18/03 – MARTEDI 19/3 – MERCOLEDI 20/3- GIOVEDI 21/3

- ORE 8,00 COLAZIONE
- ORE 9,00 RADUNO DEGLI STUDENTI CHE VERRANNO POI DIVISI IN BASE AI GRUPPI DI LIVELLO
- ORE 09,00/ 11,00 LEZIONE DI SCI O SNOW CON I MAESTRI
- ORE 13,00 PRANZO IN HOTEL
- ORE 14,00/16,00 LEZIONE DI SCI, O SNOW CON I MAESTRI
- ORE 16,30 RIENTRO IN STANZA. RIPOSO - ATTIVITA' RICREATIVE SOTTO LA SUPERVISIONE DEI PROFESSORI ACCOMPAGNATORI
- ORE 20,00 CENA -SERATA CON ANIMAZIONE, CINEMA, TEATRO , DISCOTECA
- ORE 23,30 RIPOSO NOTTURNO

VENERDI 22/03

- ORE 8,30 COLAZIONE

- ORE 10,00/ 12,00 LEZIONE DI SCI O SNOW CON I MAESTRI O GARA DI FINE CORSO
- PRANZO IN HOTEL
- POMERIGGIO LEZIONE DI SCI O SNOW CON I MAESTRI DALLE 14,00 ALLE 16,00
- ORE 16,30 RIENTRO IN HOTEL - RIPOSO
- SHOPPING A SESTRIERE
- CENA IN HOTEL - SERATA FINALE IN DISCOTECA-
- ORE 24.00 RIPOSO NOTTURNO

SABATO 23/03

- PRIMA COLAZIONE ORE 7,30
- PARTENZA ORE 9,00
- PRANZO AL SACCO IN AUTOGRILL PREPARATO DALL'HOTEL
- ORE 18,00 CIRCA ARRIVO PREVISTO A RONCIGLIONE – PARCHEGGIO SULLA CIRCONVALLAZIONE DI RONCIGLIONE (PIAZZALE MANCINI)

Tutti gli studenti devono rigorosamente rispettare il suddetto programma ed il seguente regolamento:

- durante il viaggio ed in particolar modo durante le soste presso gli autogrill, gli studenti dovranno fare riferimento ai docenti accompagnatori evitando di allontanarsi da loro senza specifica autorizzazione;
- le lezioni di sci o snowboard sono obbligatorie e non è consentito sciare senza la presenza del maestro al quale ogni studente sarà assegnato. Le presenze alle lezioni saranno registrate dai maestri di sci e saranno consegnate quotidianamente al docente capogruppo che, a sua volta, informerà gli altri docenti;
- gli studenti sui campi di sci dovranno rispettare le regole di condotta stabilite dalla FISI e qui allegate;
- l'orario del rientro serale nelle proprie camere per il riposo notturno di tutti i partecipanti è stabilito per le ore 23,30 tranne per le serate in discoteca che è alle 24,00 e dovrà essere rigorosamente rispettato;
- ogni somma di denaro e/o altro oggetto di valore (macchine fotografiche, cellulari, ipod, ipad, tablet etc...) consegnati dai genitori ai propri figli per uso personale **non saranno oggetto**, da parte dei docenti, di alcun controllo e pertanto gli alunni potranno disporne come meglio credono. Si consiglia, quindi, vivamente di non eccedere nella cifra e di prevedere la quota che necessiterà per l'acquisto del materiale per le lezioni di sci ,tassa di soggiorno, eventuale assicurazione integrativa non compresi nel programma di viaggio;
- gli alunni che soffrono di particolari malesseri relativi ai mezzi di trasporto sono tenuti a segnalare le loro difficoltà al docente accompagnatore, il quale provvederà a comunicarlo all'autista (o ad altro responsabile);
- i ragazzi non devono arrecare danno agli arredi o alle suppellettili; a tal proposito si ricorda che qualsiasi danno rilevato verrà addebitato alle famiglie di coloro che sono responsabili del danno
- **è necessario rispettare gli orari** in ogni momento (riunione informativa, pasti, sveglia, consegna skipass, inizio lezioni di sci antimeridiane e pomeridiane) , ed evitare ritardi, che rallentano le attività di gruppo perché il corretto svolgimento del viaggio dipende anche da questa regola;
- durante lo spostamento con il mezzo e/o nel soggiorno e pernottamento in albergo gli studenti devono rispettare il riposo e la privacy degli altri ospiti e non si devono esporre a rischi o pericoli eludendo le raccomandazioni e le indicazioni dei docenti;
- le intolleranze o le allergie alimentari dovranno essere comunicate all'insegnante accompagnatore così come eventuali terapie farmacologiche;
- non è consentito allontanarsi dal proprio gruppo senza una specifica autorizzazione;
- **e' assolutamente vietato fare uso di bevande alcoliche o altre sostanze che possano alterare la lucidità mentale;**
- **è assolutamente vietato utilizzare passaggi diversi da quelli istituzionalmente**

indicati (finestre, balconi.....);

- e' obbligatorio portare un documento di riconoscimento e la tessera sanitaria .

Tutti coloro che trasgrediranno tali raccomandazioni verranno, in prima istanza, richiamati (indistintamente da uno dei docenti accompagnatori o dai maestri di sci). Un eventuale secondo richiamo farà scattare un avviso alla famiglia, un'ammonizione che andrà a influire sul voto di condotta del pentamestre e, nei casi più gravi, a un rientro immediato concordato con la famiglia.

CONSIGLI E SUGGERIMENTI

AI GENITORI

- 1 - Il noleggio dell'attrezzatura **non è compreso** nella quota versata alla Scuola; per i ragazzi intenzionati a seguire le lezioni di snowboard è consigliabile la dotazione di protezioni per le articolazioni degli arti superiori e visto che i gruppi sono formati da meno alunni dovranno versare 10 euro in più all'agenzia di viaggio.
- 2 - Le ore consigliate per le telefonate sono dalle 17,00 alle 21,30.

Per ogni evenienza gli insegnanti accompagnatori sono in continuo contatto con la Scuola ed hanno il numero telefonico di casa di tutti i ragazzi. I genitori che per improrogabili esigenze, avessero la necessità di contattare il professore capogruppo, possono richiedere il numero ai loro figli. E' opportuno dotare la valigia di un cartellino identificativo del proprietario e dell'eventuale utenza telefonica .Cibo e bibite da consumare durante il viaggio devono essere inseriti in uno zainetto a parte.

Numero di telefono del Villaggio Olimpico 0122798401

AI RAGAZZI :

Per evitare di rinviare o far saltare gli appuntamenti stabiliti, siete pregati di seguire scrupolosamente i consigli e le indicazioni degli insegnanti ai quali siete affidati:

1. Presentatevi puntuali alla partenza;
2. Custodite a portata di mano il documento di riconoscimento e la tessera del Sistema Sanitario Nazionale;
3. Salite sul pullman seguendo l'ordine che vi verrà indicato al momento della partenza;
4. Durante le soste in autogrill ed ogni altro luogo, non allontanatevi dal gruppo ed evitate di restare soli;
5. All'arrivo in Hotel gli occupanti della stessa stanza stiano vicini ed il primo chiamato si incarichi di custodire la chiave;
6. Al momento dell' ingresso in camera se riscontrate eventuali anomalie, le segnalate al docente accompagnatore che verificherà di persona;
7. Portatevi gli occhiali da sole, creme protettive , costume da bagno e cuffia visto che c'è la possibilità, a pagamento , di usufruire del centro sportivo che consiste in una piscina coperta, vasca per idromassaggio e sauna.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Laura Pace Bonelli

Il presente programma/regolamento non deve essere riconsegnato.

**FORMULA DI IMPEGNO DEI GENITORI DA ALLEGARE AL PROGRAMMA DELLA
SETTIMANA BIANCA SESTRIERE (TO) 17/23 Marzo 2019**

I sottoscritti,.....

genitori dell'alunno.....della classe.....

dichiarano:

1. di aver preso visione del programma e del regolamento della settimana bianca e di accettarlo senza riserve;
2. che il figlio non soffre di allergie e/o intolleranze alimentari, altrimenti specificare l'allergia _____;
3. impegnarsi a ritirare il figlio entro ventiquattro ore in caso di infortunio grave , malattia infettiva o quando, ad insindacabile giudizio del docente capogruppo e degli altri insegnanti accompagnatori, siano state commesse infrazioni al codice di comportamento;
4. aver sensibilizzato il figlio alle seguenti norme di comportamento:
5. ciascun partecipante al viaggio è tenuto alla scrupolosa osservanza delle direttive impartite;
6. ciascun partecipante al viaggio è tenuto ad osservare un contegno corretto e rispettoso nei confronti di terzi, accompagnatori e compagni e ad astenersi dal commettere atti suscettibili di arrecare danni a cose o alle persone, sia nei locali dell'albergo, che in ogni altro momento del viaggio;
7. ciascun partecipante al viaggio è tenuto a rispettare l'orario del riposo notturno, astenendosi dall'effettuare turbative e comunque dall'uscire, senza autorizzazione, dalla camera assegnata. L'orario di riposo notturno è compreso nella fascia oraria 23,30-7,30.
8. ciascun partecipante al viaggio si impegna a non assumere né distribuire bevande alcoliche e altre sostanze che possano alterare la lucidità mentale, che saranno ritirate dagli accompagnatori, impregiudicato ogni ulteriore provvedimento;
9. ciascun partecipante si impegna a non allontanarsi mai dalla comitiva senza espressa autorizzazione di un accompagnatore;
10. ogni comportamento contrario alle prescrizioni che precedono o comunque ritenuto, ad insindacabile giudizio del responsabile del viaggio, gravemente lesivo delle elementari norme di civiltà sarà sanzionato con l'esclusione dalla gita come da precedente punto 3).

Per conoscenza, condivisione, lettura (da restituire alla scuola)

Ronciglione

Padre

Madre

Studente.....

REGOLE DI CONDOTTA DELLO SCIATORE

Un primo "Decalogo", proposto dal Panathlon International, fu lanciato nel dicembre 1963 in una ventina di stazioni invernali. Poi, nel Congresso di Beirut del 1967, ne propose uno suo anche la Federazione Internazionale Sci. Fu successivamente aggiornato dalla FIS nel Congresso di Famagosta del 1973 e definito nella stesura attuale nel Congresso di Portorose del 2002. Sono regole studiate per lo sci alpino, per lo snowboard e per lo sci di fondo, accompagnate da opportuni commenti integrativi.

Sci alpino e snowboard

Lo sci e lo snowboard sono discipline sportive che comportano rischi come qualsiasi altra disciplina sportiva. Le regole FIS, relative a sci e snowboard debbono essere considerate quale sintesi del modello ideale di comportamento dello sciatore e dello snowboarder coscienti, prudenti e diligenti. Essi sono tenuti a conoscerle e rispettarle. Se l'inosservanza di queste regole causa un incidente lo sciatore o lo snowboarder coinvolti possono essere considerati in condizione di "colpa", ed essere chiamati a rispondere per tutte le responsabilità conseguenti.

1. RISPETTO DEGLI ALTRI

Ogni sciatore o snowboarder deve comportarsi in modo da non mettere mai in pericolo l'incolumità degli altri. Sciatori e snowboarders sono responsabili non solo del loro comportamento in pista ma anche delle loro attrezzature, e dei loro eventuali difetti, anche se nuove e d'avanguardia.

2. PADRONANZA DELLA VELOCITÀ E COMPORTAMENTO

Ogni sciatore o snowboarder deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità nonché alle condizioni del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste. Gli incidenti sono spesso causati dalla velocità eccessiva, che provoca perdita di controllo e limita la visuale. Sciatori e snowboarders debbono essere in grado di fare le loro evoluzioni senza intralciare gli altri. Debbono anche essere in grado di fermarsi in qualsiasi momento. In zone affollate e di ridotta visibilità, soprattutto ad inizio, fine pista e nelle aree di partenza degli impianti, debbono muoversi lentamente e nelle zone laterali.

3. SCELTA DELLA DIREZIONE

Lo sciatore o lo snowboarder a monte, essendo in posizione dominante hanno possibilità di scelta del percorso. Sono quindi obbligati a tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore o lo snowboarder a valle. Lo sci e lo snowboard sono sport di libera evoluzione dove ciascuno si esprime a suo piacimento, purché nel rispetto di queste regole, in rapporto con le personali capacità, la preparazione fisica e le condizioni generali dell'ambiente. Lo sciatore o lo snowboarder che è davanti ha sempre la precedenza. Se dietro e sulla stessa direzione di marcia di altro sciatore o snowboarder, deve mantenere una distanza sufficiente in modo da consentire a chi lo precede di potersi muovere liberamente.

4. SORPASSO IN PISTA

Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a distanza tale da consentire le evoluzioni e i movimenti volontari e involontari dello sciatore o dello snowboarder sorpassato. Lo sciatore o lo snowboarder che effettua un sorpasso è responsabile della sua manovra, e deve effettuarla in modo da non causare nessuna difficoltà a chi sta superando. Questa responsabilità è tale per l'intero arco della manovra e vale anche per il sorpasso di sciatore o snowboarder eventualmente fermo sulla pista.

5. ATTRAVERSAMENTI E INCROCI

Lo sciatore o snowboarder che si immette o attraversa una pista o un terreno di esercitazione o allenamento, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Comportamento analogo lo sciatore deve osservare dopo ogni sosta. Entrare in pista o ripartire dopo essersi fermati è situazione che causa spesso incidenti. Sono operazioni da effettuare con molta attenzione per evitare di provocare incidenti e arrecare danno a sé e agli altri. Quando lo sciatore o lo snowboarder si muove lentamente deve fare sempre molta attenzione a quelli più veloci che lo seguono o lo precedono. Lo sci "carving" e lo snowboard permettono di curvare risalendo verso l'alto, in direzione opposta a chi scende. Per effettuare tali manovre è assolutamente necessario fare molta attenzione per un arrecare danno a sé e agli altri.

6. SOSTA SULLA PISTA

Fatte salve circostanze di assoluta necessità sciatore e snowboarder devono evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca buona e ampia visibilità. In caso di caduta debbono sgomberare velocemente la pista, cercando di raggiungere un bordo della stessa nel più breve tempo possibile. Se non si è su una pista decisamente molto larga, le soste vanno effettuate sempre, ed esclusivamente, lungo uno dei due bordi pista. Mai fermarsi in posti dove la pista è molto stretta, dove il controllo visivo della pista è complessivamente limitato, oppure dove si rischia di non essere visti da chi sta scendendo.

7. SALITA E DISCESA LUNGO UNA PISTA DI SCI

Sciatore o snowboarder che risalgono una pista debbono procedere rigorosamente lungo i bordi della stessa. Analogo comportamento debbono osservare scendendo o salendo a piedi. Procedere in senso inverso alla direzione normale

della discesa presenta situazioni e ostacoli imprevedibili e impossibili da avvertire e valutare prontamente. Per sciatori e snowboarders sono molto pericolose eventuali impronte profonde di chi risale a piedi lungo una pista.

8. RISPETTO DELLA SEGNALETICA SULLE PISTE

Sciatori e snowboarders sono tenuti al massimo rispetto della segnaletica e delle indicazioni esposte sulle piste da sci. I vari gradi di difficoltà delle piste sono indicati, in ordine decrescente, con i colori "nero", "rosso", "blu" e "verde". Sciatore e snowboarders possono liberamente scegliere la pista che preferiscono. Sulle piste vi sono segnali di direzione e indicazioni di pericolo, rallentamento, passaggio stretto, chiusura, o altro, che debbono essere scrupolosamente e rigorosamente rispettati. Sono installati nell'interesse di tutti, per evitare incidenti a sciatori e snowboarders.

9. ASSISTENZA

In caso di incidente chiunque deve prestarsi al soccorso. Prestare assistenza è un dovere morale che impegna ogni sportivo. Anche se in pista non esiste obbligo legale (c'è un servizio organizzato per il pronto intervento) è necessario impegnarsi, secondo le capacità individuali, per prestare le prime cure, chiamare il pronto intervento, attivarsi per delimitare la zona dove c'è l'incidentato e per segnalare la presenza di uno o più infortunati a chi sta scendendo in pista. La Federazione Internazionale auspica il perseguimento penale - analogo al mancato soccorso in occasione di incidente stradale - per chi si sottrae a quest'obbligo, nei Paesi dove la legislazione già non lo preveda.

10. IDENTIFICAZIONE

Chiunque, sciatore o snowboarder, sia coinvolto in un incidente in pista, avendo o non avendo responsabilità oppure ne sia stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità. La relazione di eventuali testimoni è di grande e determinante importanza per la stesura di un corretto rapporto sull'incidente. Ogni sportivo deve avvertire quest'obbligo morale e onesto in forma imperativa. Il rapporto del servizio di pronto intervento e soccorso, assieme al supporto delle testimonianze e quello eventuale di fotografie e riprese videofilmate, può essere di grande aiuto per la determinazione delle eventuali responsabilità civili e penali.