

Direttore Generale
Angelo Maria Serusi

Direttore Sanitario
Stefano Sau

Direttore Amministrativo
Marco Biagini

Nuoro, data del protocollo

Alla cortese attenzione dei Medici

Oggetto: indicazioni per lo svolgimento delle prove tecnico-fisico attitudinali

Si comunica che i partecipanti alle prove in programma nei giorni 21, 22 e 23 settembre dovranno attenersi alle seguenti indicazioni:

1. Finalità delle prove

Le attività sono dirette alla verifica dei requisiti fisico-attitudinali e si concluderanno con la redazione di una scheda valutativa. I candidati saranno esaminati da Istruttori Nazionali Tecnici CNSAS, Istruttori Regionali Tecnici CNSAS e Tecnici Elisoccorso nei seguenti ambiti:

- Resistenza fisica e predisposizione allo sforzo
- Predisposizione alla movimentazione su terreno accidentato ed impervio
- Predisposizione ad operare in esposizione
- Autocontrollo ed attenzione generale

2. Sede e orario di ritrovo

- Località: Supramonte di Dorgali
- Orario: ore 08:00
- Punto di incontro: presso il parcheggio sterrato del chiosco "Monte Longu" sulla S.P. 26 (**coordinate GPS:** 40°16'30.7"N 9°35'51.5"E)

3. Equipaggiamento ed attrezzatura obbligatori

- Abbigliamento comodo ed adeguato all'attività sopra descritta
- Pantaloni lunghi, preferibilmente in tessuto tecnico
- Scarponcini da trekking alti alla caviglia con suola scolpita (sono tassativamente vietate scarpe da lavoro, da tennis, o da trekking basse)
- Giacca a vento impermeabile
- Zaino da trekking da 25-30 litri (preferibilmente dotato di cinghia di fissaggio in vita e pettorale)



4. Materiali consigliati

- barrette energetiche
- scorta di acqua sufficiente
- pranzo al sacco

Il Presidente regionale del CNSAS precisa inoltre che i candidati dovranno attenersi scrupolosamente alle indicazioni sopra riportate, dovranno rispettare l'orario dell'appuntamento (salvo giustificati motivi, pena l'esclusione dalla prova).

Coloro che non seguiranno le suddette indicazioni o che metteranno a repentaglio la propria o l'altrui sicurezza, saranno allontanati dalla prova, senza possibilità di ultimarla, risultando pertanto "NON IDONEI".

Nel caso in cui una delle prove non venisse conclusa dal candidato, lo stesso sarà considerato "NON IDONEO".

Al termine della prova i candidati saranno liberi di rientrare.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

Ore 08:00 (REGISTRAZIONE)

- Incontro con i candidati, rilevazione presenze/registrazione (necessario documento d'identità in corso di validità);

Ore 08:30 (BRIEFING)

- Illustrazione delle attività in programma, dei criteri di valutazione e informazioni di base sull'uso dell'attrezzatura tecnica necessaria per l'attività;

Ore 09:30 - 10:00 (INIZIO PROVE)

- Prova di resistenza fisica e predisposizione allo sforzo
- Prova di movimentazione su percorso accidentato e su terreno impervio
- Prova di arrampicata con difficoltà di riferimento terzo grado scala UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme)
- Prova di percorso assistito su parete di roccia, con utilizzo di attrezzatura alpinistica di base (imbrago basso e alto, longe autosicurezza, caschetto) e calata in corda;
- Ore 13:30 (BREVE PAUSA DI RISTORO)
- Ore 14:30 (RIPRESA ATTIVITA')
- Ore 18:00 (TERMINE ATTIVITA')
- Debriefing plenario e chiusura

Cordiali saluti

Dott. Antonio Piras
Responsabile SSD Elisoccorso