

Questo vademecum nasce per fornire al socio del CAI di Roma tutte quelle informazioni che generalmente vengono richieste alla segreteria o agli accompagnatori all'atto dell'iscrizione e che è bene sappiano tutti anche i soci di vecchia data.

Premessa:

Tutti gli accompagnatori e gli operatori del CAI sono volontari che svolgono del tutto gratuitamente il loro servizio a favore dei soci. Il ringraziamento e la soddisfazione dei soci è la loro unica ricompensa. Ricordiamocelo sempre.

E' importante saper valutare le proprie capacità tecniche e la propria preparazione fisica al fine di ovviare a situazioni critiche e potenzialmente pericolose.

DOMANDE E RISPOSTE

Come posso iscrivermi ad una escursione in programma?

Per le escursioni di un giorno, se in possesso di un fondo-gita cauzionale è possibile iscriversi anche telefonicamente contattando nei giorni e negli orari indicati gli accompagnatori presenti in sede, in caso contrario è indispensabile venire in sede (sempre nei giorni ed orari indicati) per versare la quota di partecipazione.

Per escursioni di più giorni è indispensabile venire in sede nella giornata indicata per la riunione organizzativa dove sarà possibile versare la quota di partecipazione.

Per talune escursioni che richiedono capacità tecniche e/o fisiche superiori alla media gli accompagnatori richiederanno (qualora il socio non sia conosciuto) la presenza in sede per valutarne le capacità e l'esperienza.

Se non vengo ad una escursione per la quale mi sono prenotato debbo pagare lo stesso?

Certamente per le escursioni di un giorno! Se non hai il fondo cauzionale non puoi iscriverti se non dopo aver pagato la quota di partecipazione che non potrà per nessun motivo essere restituita. Se prenotati telefonicamente qualora non si venga all'appuntamento la propria quota verrà presa dal fondo cauzionale che verrà perciò estinto.

Per le escursioni di più giorni valuterà l'accompagnatore in base alle penali di alberghi o rifugi quali quote poter restituire.

La mia tessera CAI fino a quando è valida?

L'iscrizione al CAI e la relativa copertura assicurativa è valida fino al 31 marzo dell'anno successivo a quello di iscrizione (se l'iscrizione è stata effettuata dal 1 gennaio al 31 ottobre).

Se invece la nostra iscrizione è stata effettuata dal 1 novembre al 31 dicembre la tessera sarà valida fino al 31 marzo del secondo anno successivo.

Entro tali date si smette di essere soci del CAI e decadono tutte le coperture assicurative.

Come posso informarmi delle attività della sezione?

La pubblicazione con il calendario di tutte le attività è disponibile presso la sezione.

Attraverso il sito web www.cairoma.it e la newsletter (per riceverla iscriversi dal medesimo sito) si potranno avere info più dettagliate e aggiornate.

Il CAI Roma dispone anche di una pagina facebook.

Posso partecipare ad attività svolte da altre sezioni del CAI ?

Certamente! L'iscrizione al Club Alpino Italiano ha valore nazionale: e' quindi possibile partecipare a qualsiasi attività svolta da una delle oltre 300 sezioni presenti sull'intero territorio italiano.

Posso far partecipare un amico o un parente che non è socio?

Il CAI di Roma dà la possibilità di partecipare alle proprie attività escursionistiche a NON Soci che potranno effettuare una sola escursione "di prova" pagando una quota aggiuntiva (indicata nelle locandine) che servirà a coprirli dal punto di vista assicurativo per quella giornata.

Per iscriversi è indispensabile venire in sede fornendo il nome cognome e data di nascita e versando la quota prevista.

Posso effettuare un corso di alpinismo anche se ho svolto nel CAI fino ad ora solamente delle facili escursioni?

Essere soci del CAI consente di partecipare a tutte le attività del CAI sia didattiche (corsi, stage etc) che escursionistiche (escursionismo, sci di fondo, cicloescursionismo MTB).

Per le attività didattiche saranno i direttori dei corsi che a loro insindacabile giudizio valuteranno le condizioni fisiche e tecniche in possesso del socio. Per alcune attività sono richiesti obbligatoriamente dei requisiti minimi che garantiscano buon allenamento, forma fisica e assenza di vertigini o timori del vuoto.

Che attività posso svolgere nel CAI di Roma?

La sezione di Roma ha al suo interno TUTTE le attività istituzionali del CAI:

Una Commissione Escursionismo

Un Gruppo di Escursionismo Senior

Una Commissione di Tutela dell'Ambiente Montano

Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Sci di Fondo, Arrampicata Libera

Una Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo in MTB

Due Gruppi di Sci di Fondo

Un Gruppo di Cicloescursionismo in MTB

Un Gruppo Speleologico

Un Gruppo di Alpinismo Giovanile (per ragazzi da 8 a 18 anni)

Un Coro

Posso partecipare ad una escursione con auto private anche se non sono in possesso di un'auto?

Certamente, sarà tua cura far presente all'accompagnatore all'atto dell'iscrizione che non hai l'auto. Per queste escursioni si tende (per abbassare i costi di viaggio) a far viaggiare in ogni auto 4 o se capiente anche 5 persone.

Mi sposto con i mezzi pubblici e temo di non arrivare puntuale all'appuntamento quando è troppo presto.

Tutte le metropolitane e gran parte dei mezzi di superficie a Roma iniziano il servizio (anche nei giorni festivi) alle ore 5.30 (ora di partenza dal capolinea). Questo in genere permette di raggiungere i luoghi degli appuntamenti per tempo.

Cosa copre la copertura assicurativa del CAI?

L'assicurazione che è attivata per ogni socio del CAI copre spese mediche post infortuni, danni verso terzi, morte o invalidità permanente nonché i costi di soccorso alpino (ove applicati) esclusivamente durante lo svolgimento di attività sociale autorizzata da consiglio direttivo.

Solamente i costi del soccorso alpino sono coperti anche quando si svolge attività personale.

La polizza è disponibile on line sul sito www.cai.it link "Assicurazioni".

Cosa devo avere nello zaino?

Qui di seguito ciò che occorre avere sempre nello zaino.

Per Escursioni di particolare impegno tecnico o in stagioni invernali verrà indicato nella locandina cosa aggiungere o necessariamente avere con se.

Escursioni di un giorno difficoltà T-E-EE

Zaino 25/30 Lt

Una borraccia minimo 1 lt (d'estate anche di più)

Giacca antipioggia (goretex o simile)

Maglione Pile

Una maglietta tecnica tipo T-Shirt di ricambio

Un Gilet pile (meglio wind-stopper) e/o camicia tecnica

Un cappellino per il sole

Un cappello Pile + Guanti

Occhiali da sole

Pranzo al sacco

Telo termico di emergenza, lampada frontale, un fischietto

Indossare sempre scarponcini (pedule) a collo alto meglio se con suola in Vibram

Il tutto dovrà essere contenuto in buste di plastica per preservare tutto da eventuale pioggia.

Un cambio completo dovrà essere lasciato nel pullman o nelle auto

**ESTRATTO DEL REGOLAMENTO SEZIONALE DI
ESCURSIONISMO DEL CAI DI ROMA**
approvato dal CD il 28/2/2013

Articolo III – Obblighi del Socio

Il socio è tenuto a seguire le seguenti regole:

1. Informarsi preventivamente su eventuali variazioni del programma (in Sezione o sul sito www.cairoma.it) e iscriversi entro i termini stabiliti, consapevole però che in caso di necessità gli accompagnatori possono cambiare programma a loro insindacabile giudizio.

2. Presentarsi puntualmente all'appuntamento di partenza e a tutti gli altri appuntamenti fissati dagli accompagnatori.

3. Essere in buona salute e possedere la preparazione fisica e tecnica necessaria all'escursione.

4. Durante lo svolgimento delle escursioni sociali il socio è subordinato alle decisioni degli accompagnatori e dovrà attenersi scrupolosamente alle disposizioni da loro impartite, soprattutto in caso di imprevisti o emergenza.

5. Curare il proprio equipaggiamento. Qualora se ne abbia la necessità consultare gli accompagnatori e consultare il Vademecum per il socio disponibile cartaceo in sede e sul sito web www.cairoma.it.

6. Seguire il passo dell'accompagnatore in testa al gruppo, senza mai precederlo e senza attardarsi inutilmente.

7. Cercare di non distanziarsi da chi ci precede. Ma se ciò fosse avvenuto e ci si trovasse incerti sul percorso da seguire, fermarsi e aspettare l'accompagnatore in coda al gruppo.

8. Non lasciare tracce del proprio passaggio sulla montagna: non abbandonare rifiuti di nessun genere, rispettare piante e animali.

9. Improntare sempre il proprio comportamento allo spirito di collaborazione, solidarietà e mutuo soccorso anche con gli altri partecipanti.

10. L'inosservanza dei suddetti obblighi potrà comportare per il socio l'esclusione dalle attività sociali con decisione del Consiglio Direttivo su segnalazione della CE.

Commissione Escursionismo: 2011-2014

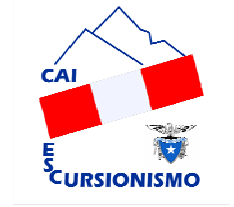
-Presidente: AE - Alessandro Maria Ponti

-Vice Presidente: AE - Roberto Bernardi

-Commissari: Alessandra Boldorini, DdE Enrico Calvetti,
DdE Masimo Masiello, AE Riccardo Ortolani, AE Stefano Passarini, DdE Silvia Tognoloni



Club Alpino Italiano
Sezione di Roma



**VADEMECUM DEL
SOCIO
DEL CAI DI ROMA**

Approvato dalla Commissione Escursionismo l' 11/9/2013

Club Alpino Italiano Sezione di Roma
Via Galvani n. 10 – Roma
tel 06 57287143 email: segreteria@cairoma.it