



Polo Informatico



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE DELLA LOMBARDIA
ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "J. M. KEYNES"

Via per Morazzone 37 - 21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)
Tel. 0332-463213 Fax: 0332-464528 C.F. 95006130124
E-mail: vais01800p@istruzione.it <http://www.isiskeynes.it> Pec: isiskeynes@pec.it

Circ. 381

Gazzada Schianno, 18/04/2016

Agli studenti aderenti al progetto

E p.c. ai docenti
AI DSGA
Al personale ATA

OGGETTO: Uscita didattica a COLICO – I LUOGHI DELLA MEMORIA

Con la presente si trasmettono le indicazioni fornite dagli ALPINI della ZONA 5 Sezione di Varese nel corso della riunione del 9 aprile u.s. con gli studenti che intendono partecipare all'esperienza didattica in oggetto.

Si auspica la condivisione e il massimo rispetto di tutte le indicazioni e le regole trasmesse, per la buona riuscita dell'iniziativa.

**Il Dirigente Scolastico
Fausta Zibetti**

APPUNTI SULLA USCITA A COLICO PER “I LUOGHI DELLA MEMORIA”

(consigli ai PARTECIPANTI a seguito dell'incontro del 09.04.2016 avuto con gli Alpini)

1°) PROBLEMI ALIMENTARI durante la trasferta:

nell'elenco dei nominativi partecipanti indicare chi ha problemi di carattere alimentare e quali alimenti comunemente può consumare;

2°) PROBLEMI FISICI di base:

respiratori, cardiaci, allergici, etc...

nell'elenco (vedi sopra) indicare i nominativi degli studenti;

3°) DOCUMENTI al seguito:

C.I. e tessera sanitaria;

4°) PROBLEMI ORGANIZZATIVI di base per LA GITA in MONTAGNA della domenica:

a tale proposito si fanno le seguenti raccomandazioni

- a. **Indipendentemente dal tipo di percorso su cui sarete destinati si raccomanda a tutti di eseguire da oggi una semplice preparazione fisica consistente in:**
 - 2 min. allenamenti settimanali intervallati o di un'ora di corsa lenta o di km 5 di passo spedito;
- b. **Indossare allo scopo idoneo equipaggiamento consistente in:**
 - Abbigliamento intimo in cotone traspirante (canottiera ½ maniche e mutande boxer) no sotto torso-nudo, calze di cotone/seta e calzettoni da attività sportiva, pantaloni lunghi telati idrorepellenti, camicia di cotone a maniche lunghe provvista di tasche, e infine più importante scarpe outdoor per il percorso più facile e scarponcelli da trekking per quello più impegnativo (no scarpe da ginnastica e scarponi solo per coloro che sono abituati a indossarli spesso);
- c. **Utilizzare una sacca/zainetto leggero adeguato (non sup. 25 litri, peso max 800gr.);**
- d. Sono graditi per il percorso più impegnativo: bastoncini nordic walking, cappellino di tela con visiera.

PREPARAZIONE DELLO ZAINETTO (che non dovrà pesare più di 7/8kg.)

La sacca dovrà contenere:

- Un paio di sandali o infradito;
- Un ricambio completo di intimo;
- Un piccolo asciugamano;
- Un pile o gilet tecnico;
- Una polo di ricambio;
- Una mantella o poncho anti pioggia;
- Un paio di occhiali da sole;
- Una garza cm5 e cerotto adesivo;
- Un pacchetto di fazzoletti di carta;
- Un coltellino multiuso tipo svizzero con lame legali (chiedere);
- Una borraccia litro;
- Una confezione plastica di piatto posate e bicchiere;
- Un sacchetto di plastica tipo spesa supermercato;
- Un paio di guanti brutti da lavoro.

ALTRI OGGETTI DELLA SACCA da VIAGGIO

- a. Una tuta leggera e/o pigiama
- b. Necessario per toilette (fazzoletti compresi)

- c. Bagno schiuma e asciugamano adeguato
- d. Ombrello
- e. Giubbino leggero anti pioggia
- f. Paio di calzoncini sportivi
- g. Cappellino di lana a coppola
- h. Materiale per prendere appunti
- i. Una pila
- j. Un sacco a pelo o sacchetto da notte

RACCOMANDAZIONI A CARATTERE GENERALE

(come sono state anticipate dai responsabili Alpini dell'A.N.A. Varese)

1°) **gli oggetti personali** denaro, cellulare, e/o altro devono sempre essere portati al seguito: per quanto riguarda il denaro si fa presente che a parte il pranzo domenicale presso il Rifugio in quota (in caso di bel tempo) o quello presso un crotto a Chiavenna (in caso di brutto tempo), ogni partecipante è completamente speso; per il cellulare si ricorda che durante la due giorni dovrà essere tenuto spento ad eccezione dei momenti di libertà concessi durante la gita.

2°) **tutti** si dovranno attenere alle disposizioni impartite dagli organizzatori Alpini, seguire gli ordini dei diretti responsabili comandanti di squadra e dei Signori Professori al seguito.

3°) **le cerimonie** a carattere militare (contrappello, sveglia, alza bandiera, onori ai Caduti, silenzio, etc...) dovranno essere eseguite con spirito di condivisione e massima serietà per ottenere un buon risultato sotto l'aspetto rievocativo.

4°) **ogni partecipante** indipendentemente dall'età e classe di appartenenza si renderà disponibile a osservare le consegne affidategli dai superiori di riferimento.

ARRIVEDERCI A PRESTO NELLA SETTIMANA PRECEDENTE L'USCITA PER UN MIGLIORE DETTAGLIO DEI PROGRAMMI DEL SABATO 28 MAGGIO e DOMENICA 29 MAGGIO sia in caso di tempo favorevole quanto in caso di pioggia che vi sarà comunicato quanto prima.

Gli ALPINI della ZONA 5 Sezione di Varese