FREEWHITE
lo sport per tutti

& DIMENSIONE S.p.A.

CORSO 14-17 marzo 2010 - SESTRIERE

LOGISTICA CORSO E INFO

Domenica 14 marzo 2010
entro le ore 19,00 ritrovo a Sestriere
Hotel "Lago Losetta – Melvin Jones" Strada Azzurri d'Italia n°4- 0122/754041 (vicino al Palazzetto dello Sport)
Accoglienza e sistemazione nelle camere.
ore 21,00 riunione informativa, dopo la cena in Hotel

Lunedì 15 marzo 2010
Ore 9,00 partenza dall'Hotel con pulmino attrezzato Autonomy
Ore 13,00 termine attività sciistiche
Pranzo presso ristorante convenzionato
Ore 15,00 ritorno in Hotel
Ore 19,30 cena in Hotel

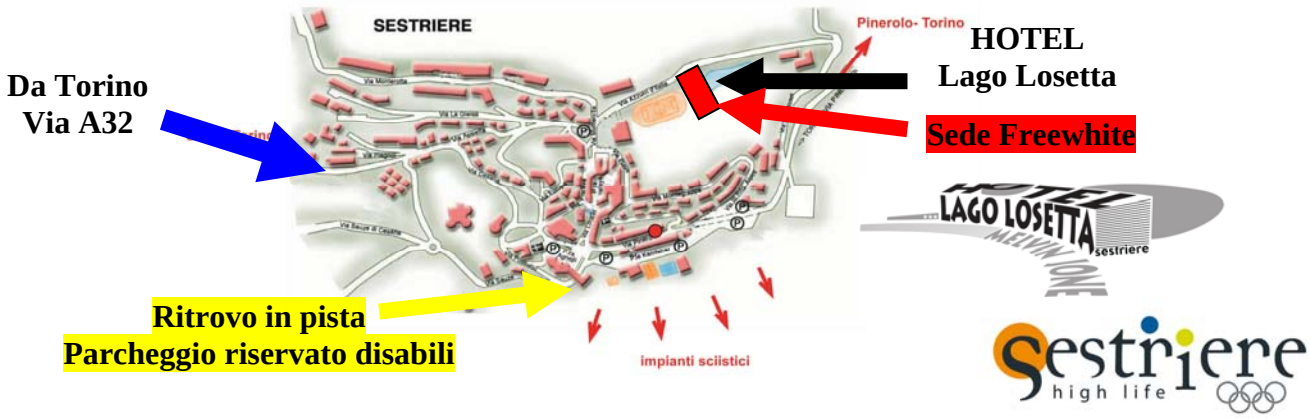
Martedì 16 marzo 2010
Ore 9,00 partenza dall'Hotel con pulmino attrezzato Autonomy
Ore 13,00 termine attività sciistiche
Pranzo presso ristorante convenzionato
Ore 15,00 ritorno in Hotel
Ore 19,30 Cena Tipica in Hotel

Mercoledì 17 marzo 2010
Ore 9,00 partenza dall'Hotel con pulmino attrezzato Autonomy
Ore 13,00 termine attività sciistiche
Pranzo presso ristorante convenzionato
Ore 15,00 ritorno in Hotel e partenza verso le proprie residenze.. *alla prossima!!*

Info stradali:

- da Torino prendere in direzione Frejus – Bardonecchia A32
- passata l'uscita di Oulx Ovest uscire in direzione Sestriere – Cesana – Briancon
- dopo circa 10 Km., arrivati a Cesana, prendere in direzione Sestriere
- giunti a Sestriere, dopo la caserma dei Carabinieri prendere il secondo svincolo a sx
- terminata una breve salita giungete di fronte al Palazzetto dello sport
- la via dell'hotel è la prima dopo il parcheggio di fronte al Palazzetto
- imboccata la via Azzurri d'Italia l'hotel lo troverete sulla Vs. dx dopo 250 mt.

arrivati!!!!



Info: Gianfranco 393/9317821 gianfranco@freewhite.it – www.freewhite.it

FREEWHITE
lo sport per tutti

& DIMENSIONE S.p.A.

CORSI SCI ALPINO DISABILI STAGIONE 2009/10
CONSIGLI UTILI CORSISTI

La partecipazione ai corsi di sci alpino è subordinata all'ottenimento di certificato medico sportivo non agonistico ed a tesseramento al Comitato Italiano Paralimpico (CIP).

Vista la tipologia di attività sportiva che andrete a svolgere consigliamo alcuni accorgimento e vi informiamo su alcune caratteristiche di questo sport.

Attrezzature
La Freewhite fornisce le attrezzature idonee ed adattate per persone con disabilità fisica e sensoriale.
Attrezzi per sciatori seduti (sitting)
- Tandemski (adatto a lesioni gravi es. paraplegie spastiche senza potenzialità di autonomia)
- Kartski (adatto a disabilità in cui viene interessato l'equilibrio es. atassie)
- Dualski (adatto a sciatori tetraplegici e paraplegici oltre ad atassie o tetraparesi spastiche lievi)
- Monosci (adatto per sciatori paraplegici o amputati)
- Scarver (adatto a sciatori con mielolesioni lombari o dorsali basse o amputati oltre all'agonismo)
- Stabilizzatori (vengono utilizzati in abbinamento agli attrezzi sopra esposti)

Attrezzatura per sciatori in piedi (standing)
- Stabilizzatori per amputati (anche diplegie, paraplegie lievi, atassie lievi, ecc)

Attrezzatura per sciatori ipo e non vedenti
- Robottino (amplificatore vocale per guida sciatori non vedenti)
- Interfoni (per sciatori ipovedenti)

Non viene fornita l'attrezzatura per sciatori in piedi quali sci, scarponi e bastoni.

Abbigliamento:
E' necessario essere muniti dei seguenti indumenti adatti alla pratica dello Sci Alpino:
- Giacca a vento per basse temperature e impermeabile (disponibilità a noleggio)
- Pantalone da sci possibilmente senza troppe cerniere (disponibilità a noleggio)
- Scarpe da montagna (tipo pedule) o doposci non troppo ingombranti (no moon boot)
- Occhialoni da sci e occhiali da sole
- Indumenti sotto la giacca caldi ma non troppo ingombranti (pile ecc.)
- Guanti da sci possibilmente a 5 dita
- Per amputati .. proteggere con tessuti caldi e imbottiti per urti la parte terminale dell'arto amputato

Altro
- Crema solare e stick per le labbra
- Bottiglietta di acqua o piccola borraccia (no alcolici)

Viste le temperature discretamente basse eventuali lesioni da decubito sono da escludersi quasi totalmente.
Chi dovesse arrivare con decubito in atto deve comunicarne l'esistenza oltre a patologie in atto.
Nelle prime fasi di apprendimento le lezioni saranno più faticose ma con l'acquisizione della tecnica l'attività diventa meno faticosa e molto gratificante.
Nelle esperienze del nostro sodalizio abbiamo riscontrato tempi brevi di apprendimento (al termine della prima giornata si gestisce tranquillamente una risalita sullo skilift e brevi tratti di pista autonomamente).
La ricerca dell'autonomia, dove possibile, è l'obiettivo primario dei tecnici Freewhite.
La Freewhite ha dotato l'area di partenza dei corsi di apposito servizio igienico utile per eventuali necessità fisiologiche durante lo svolgimento delle attività sciistiche.

Per ulteriori notizie sulle attrezzature potete visionare il sito www.freewhite.it
Per richieste generiche o info suppletive: Gianfranco 393/9317821 - gianfranco@freewhite.it