



## BELOW ZERO

WINTER SYMPOSIUM - Programma

### - Vivere Sotto Zero:

- Temperature estreme
- Fahrenheit vs Celsius
- Wind-chill factor
- White-out
- Neve e ghiaccio

### - Patologie da freddo:

- Termoregolazione
- Ipotermia
- Congelamento
- Oftalmia da neve
- Prevenzione e trattamento

### - Equipaggiamento:

- Abbigliamento
- Sacchi a pelo
- Materassini
- Manopole
- Mukluks
- Racchette da neve

### - Ripari di emergenza:

- Tane di neve
- Quinzee
- Igloo
- Tende

## - Il Ghiaccio:

- Freeze-Up (formazione del ghiaccio)
- Fessure di pressione
- Leggere il ghiaccio
- Spessore, colore e resistenza
- Pericoli nascosti
- La slush
- Break-Up (rottura del ghiaccio)
- Sicurezza sul ghiaccio
- Ice Picks

## - Alimentazione:

- Idratazione
- Proteine e grassi
- Pianificare il menu
- Calorie giornaliere
- Trail mix
- Snacks
- Bevande
- Fornelli e combustibile