



FICHA TÉCNICA:

SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA MONCAYO NAVIDEÑO



OBJETIVOS DE LA SALIDA PROMOCIONAL:

- promoción y práctica del Alpinismo en un ambiente de seguridad
- identificación y gestión de riesgos en Alta Montaña Invernal
- orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña Invernal
- divulgación de nuevos lugares para su práctica

DIRIGIDO A:

- socios interesados en los objetivos de la salida, mayores de edad, federados para Alta Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- con buena forma física, experiencia en actividades de Alta Montaña Invernal y manejo seguro de piolet, crampones y autodetención.

MONCAYO POR SU RUTA NORMAL:

Dejaremos en el parking más cercano al Santuario y de allí se empezará andar, una vez alcanzado la cima se bajará por el mismo recorrido, si las condiciones del clima no son favorables se podría cambiar la ruta o incluso suspender .

Condiciones desfavorables pueden hacer variar el itinerario o incluso suspender la actividad.

FECHAS Y LUGAR:

23 diciembre, Moncayo.

PLAZAS LIMITADAS:

20 plazas preferentes para socios federados en el Club Pirineos

PLAZO INSCRIPCIÓN:

del 27 de noviembre al 21 de diciembre 2023

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,
Sección Alta Montaña

PRECIO:

10€ socio

20€ no socio

Incluye: acompañamiento Monitores EAM-FAM

INSCRIPCIONES:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001
Zaragoza

Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

Inscripción online

<http://www.clubpirineos.es/secretaria/7-actividades>

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- ARVA, pala y sonda (alquiler en el Club)
- Mochila de Alpinismo para una jornada
- Frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol y protección solar
- Comida para una jornada, botella con agua
- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos
- CASCO
- Botas de Alta Montaña Invernal, polainas
- Piolet y crampones con anti zueco
- Gafas de ventisca o similar
- Manta térmica de emergencia
- Botiquín personal

MATERIAL ACONSEJADO

- Mapa, GPS, brújula y altímetro
- Bastones, raquetas se informará
- Teléfono móvil y silbato
- Talento, respeto y responsabilidad colectiva

PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL MARTES 19 A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL

Información Particular:

Alejandro Gómez, Monitor Alta Montaña Responsable de la Salida Promocional: 696 73 62 01



PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - CASCO - recursos técnicos
Precipitación por caída	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- CASCO - piolet y crampones - recursos técnicos
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada - avisar compañeros
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada - material VIVAC
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- ARVA, pala y sonda - CASCO - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - aseguramiento - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	- aviso inmediato - inmovilización
Distancia y desnivel	agotamiento calambres	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento - retirada

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Marcha en terrenos de Alta Montaña Invernal, pendientes de hasta 45°
- Control de técnica de autodetención
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: muy buena condición física

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta

**INSCRIPCIÓN SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA INVERNAL
MONCAYO 23 DE DICIEMBRE 2023**



Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de Alta Montaña Invernal que hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Experiencia en técnica de autodetención poco suficiente dominio

Experiencia en manejo y progresión segura con piolet y crampones poco suficiente dominio

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar esta actividad

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento
- Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo para el Club de Montaña Pirineos, y en la que colaboran monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.
- Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta actividad SÍ NO

fecha y firma:

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza