



CURSO DE INICIACIÓN ALTA MONTAÑA 2017 (NIVEL I)

FICHA TÉCNICA:

OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña. Preparar técnicamente a los cursillistas para ascensiones por terrenos nevados, con pendientes de hasta 45°, y ascensiones en las que en los descensos se tengan que utilizar técnicas de rápel.

DIRIGIDO A:

Socios interesados en el contenido del curso, mayores de edad, federados en Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo. Con buena forma física y experiencia en actividades de iniciación al montañismo.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO:

- conocimiento del medio, material y equipo
- riesgos de la alta montaña, actuación frente a un accidente
- graduaciones de dificultad, interpretación de reseñas
- nudos básicos
- encordamiento, aseguramiento y rápel
- utilización de piolet y crampones
- técnicas de progresión y descenso, autodetención
- encordamiento básico para glaciares

FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

7 y 8 febrero 2017, 19'30h: Sede del Club Pirineos, contenidos teóricos

11 y 12 febrero 2017, 9'00h: Escuela de Montaña de Benasque, contenidos teórico-prácticos

18 y 19 febrero 2017, 6'30h: contenidos prácticos en actividad de alta montaña



ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos

PLAZO: del 24 de enero al 2 de febrero

PLAZAS LIMITADAS: 10 plazas preferentes para socios

PRECIO E INSCRIPCIONES:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3°. 50001 Zaragoza
Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

www.clubpirineos.org.

El precio incluye una media pensión en Escuela de Montaña de Benasque, docencia monitores EAM-FAM, documentación, material común para prácticas y preferencia para inscripción en salida promocional 18 y 19 de marzo 2017.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila cómoda para fin de semana
- linterna frontal
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua
- Ropa personal de invierno, guantes impermeables
- Arnés para la escalada
- Cabo de anclaje
- 1 mosqueton de seguro HMS
- 2 mosquetones de seguro
- 4m de cinta plana tubular
- 1 anillo de cinta cosida de 80cm diámetro
- 2 x 1.5m de cordino de 6mm
- Sistema asegurador (reverso o similar)

- CASCO
- Piolet y crampones con antizuecos
- Botas de Alta Montaña invernal, polainas
- Además para el segundo fin de semana:
- Saco de dormir y aislante
- Hornillo y cazo
- Comida, cena y desayuno ligeros para la actividad

MATERIAL ACONSEJADO

- ARVA, sonda y pala
- Mapa, brújula y altímetro
- Actitud positiva y de colaboración
- Ganas de aprender y pasarlo bien

Presentación del curso: 7 de febrero, 19.30h en la sede del Club. Información: Félix Escobar 616 510 723



INSCRIPCIÓN CURSO DE INICIACIÓN ALTA MONTAÑA febrero 2017



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 montañismo que has realizado y fecha

Otras actividades o deportes de montaña que practicas recientemente (escalada, barrancos, ferratas, esquí)

¿Has utilizado alguna vez crampones y piolet?

¿Has practicado rápel anteriormente?

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar este curso

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, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- Que no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico 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 y que estará dirigida por monitores benévolo 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.

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.

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA**INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS****ACTIVIDAD: CURSO INICIACIÓN ALTA MONTAÑA 2017****RESPONSABLE: FÉLIX ESCOBAR GALLEGU, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM**

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: formación de acuerdo a objetivos y contenidos del curso, promoción del alpinismo

LUGAR: valle de Benasque (Pirineo Aragonés)

DURACIÓN: 7 y 8 febrero sede del Club 19'30 a 22'00h, 11 y 12 de febrero EMB de 9'00 a 19'00h, 18 y 19 de febrero salida de fin de semana salida Zaragoza 6'30h llegada 21'00h

NIVEL DE DIFICULTAD: Fácil

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 - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - piolet y crampones - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
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
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- 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 - raquetas de nieve - piolet y crampones - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	
Distancia y desnivel	agotamiento	- 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/rápel - retirada
Manejo de material	traumatismos heridas quemaduras	- atención permanente	- análisis continuo

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO: marcha por terreno irregular

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: buena condición física

EQUIPO MINIMO NECESARIO: según ficha técnica adjunta