



ACTIVIDAD: SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA BESIBERRI NORTE

RESPONSABLE: JESÚS MATEO, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: promoción y práctica del Alpinismo en un ambiente de seguridad, identificación y gestión de riesgos en Alta Montaña, orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña, divulgación de nuevos lugares para su práctica, Conocer y asimilar las técnicas de progresión y seguridad empleadas en la práctica del Alpinismo, Preparación técnica para ascender y descender por terrenos de dificultad media

LUGAR: Besiberri Norte desde presa de Cavallers

Via Ferrata "Roca de Carrera" en Barruera (Lleida)

DURACIÓN: dos jornadas **NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA: BESIBERRI NORTE : PD / PD+**

DESNIVEL: 1300m - FERRATA ROCA DE CARRERA: K4

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, trepadas / destrepes de hasta IIIº grado y rapel
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: muy buena condición física **EQUIPO MÍNIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta