



## CURSO DE NIVOLOGÍA Y SEGURIDAD INVERNAL

### FICHA TÉCNICA:

#### OBJETIVOS DEL CURSO:

Obtener las herramientas y conocimientos necesarios para transitar con seguridad en terreno de aludes

#### DIRIGIDO A:

Socios interesados en el contenido del curso, mayores de edad, 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:

- Evolución del manto nivoso
- Estudio de aludes
- Rescate con A.R.V.A.
- Elección de itinerarios
- Test de estabilidad del manto nivoso
- Construcción de vivacs

#### FECHAS Y LUGAR PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO:

**10, 11 y 12 marzo 2017:** refugio de Telera, Piedrafita de Jaca

día 10 19'00h:

- clase teórica sobre meteorología, uso del ARVA, protocolo de actuación, conocimiento del material.

día 11:

- clase teórica sobre los tipos y transformación de la nieve, tipos de aludes, escala riesgo aludes, selección de itinerarios seguros, interpretación de sondeos y perfiles.
- práctica de corte de nieve para la prevención y estimación del riesgo de aludes.
- práctica de uso del ARVA, simulación rescate de una víctima de avalancha.

día 12:

- puesta en práctica de todo lo aprendido
- exámen práctico de búsqueda de víctima por tiempo
- construcción de un vivac de supervivencia
- exámen final teórico

Condiciones desfavorables pueden hacer variar el programa o incluso suspender la actividad

#### ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos y Compañía de Guías de Piedrafita de Jaca

**PLAZO:** del 21 de febrero hasta el 7 de marzo 2017.

21'00h.

**PLAZAS LIMITADAS:** 8 plazas preferentes para socios



#### PRECIO E 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

[www.clubpirineos.org](http://www.clubpirineos.org).

**El precio incluye** dos media pensión en Refugio de Telera, docencia Guía Titulado TDMM, seguro de accidentes, documentación y material común para prácticas

#### MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila cómoda para fin de semana
- linterna frontal
- Gafas de sol, y protección solar para la piel
- Cantimplora con agua y comida de ataque
- Ropa personal de invierno, guantes impermeables dos pares
- Botas de Alta Montaña invernal, polainas
- Además para la pernocta en refugio:
- Saco sabana

#### MATERIAL ACONSEJADO

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

**Presentación del curso: 9 de marzo 2017, 20.30h en la sede del Club.**

**Información: Daniel Gracia (Porta) 686 326 134**



## INSCRIPCIÓN CURSO DE NIVOLOGÍA 10, 11 y 12 de marzo 2017



### DATOS PERSONALES:

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 con nieve que has realizado y fecha

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

¿tienes práctica de marcha por pendientes nevadas de hasta 35° ?

ninguna

poca

suficiente

notable

¿Cómo consideras tu preparación física?

mala

aceptable

buena

muy buena

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 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 formación deportiva, sin interés lucrativo para el Club, y que estará dirigida por Técnicos Deportivos de Montaña debidamente titulados.
- 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 DE NIVOLOGÍA Y SEGURIDAD INVERNAL****RESPONSABLE: DANIEL GRACIA BUENO, TÉCNICO DEPORTIVO MEDIA MONTAÑA**

Esta actividad estará dirigida por Guía Titulado TDMM profesional

**OBJETIVOS:** Obtener las herramientas y los conocimientos necesarios para transitar con seguridad en terreno de aludes**LUGAR:** Piedrafita de Jaca, Sierra de Partacua, Col du Portalet (Pirineos)**DURACIÓN:** De 19 h. del 10 de marzo a 18 h. del 12 de marzo 2017 (Tiempo aproximado)**NIVEL DE DIFICULTAD:** Fácil

<b>PELIGROS</b>	<b>RIESGOS</b>	<b>TRATAMIENTO</b>	<b>ADICIONAL</b>
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
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - recursos técnicos
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- 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	- ARVA, sonda y pala - 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/esquíes - 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 - retirada
Manejo de material	traumatismos heridas quemaduras	- atención permanente	- análisis continuo

**NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:** ascenso y descenso pendientes nevadas 30°**NIVEL FÍSICO REQUERIDO:** buena condición física**EQUIPO MINIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta