

● DIRIGIT A

TOTS ELS ESPORTISTES QUE ES VOLEN INICIAR EN EL MUNTANYISME HIVERNAL DE MANERA SEGURA.

● OBJECTIUS

INICIAR ALS ESPORTISTES INTERESSATS EN LES TÈCNiques BÀSIQUES DE SEGURETAT EN EL MÓN DE L'ALPINISME. CONEIXEMENT DE TOT EL MATERIAL BÀSIC PER A LA PRÀCTICA DE MUNTANYISME HIVERNAL I APRENENTATGE DEL CONEIXEMENT DEL MITJÀ.

● CONTINGUTS

- MATERIAL BÀSIC D'ALPINISME I EL SEU MANTENIMENT.
- PROGRESSIÓ AMB GRAMPONS I PIOLET AMB DIFERENTS PENDENTS.
- ENCORDAMIENTO EN TERRENY GLACIAL. NUSOS BÀSICS.
- ACTE DETENCIÓ DE CAIGUDES EN DIFERENTS SITUACIONS.
- MANIOBRES DE SEGURETAT EN LA PROGRESSIÓ EN NEU.
- PREVENCIÓ DE LA HIPOTÈRMIA I CONSTRUCCIÓ DE REFUGIS.
- PLANIFICACIÓ D'ASCENSIONS.
- NIVOLOGIA I MANEIG DE ARVA.

● REQUISITS MÍNIMS

- NO ES NECESSITA EXPERIÈNCIA PRÈVIA

● RÀTIOS

- MÍNIM 4
- MÀXIM 8.



● MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPANT

- ROBA ADEQUADA PER AL FRED (JAQUETA, PANTALONS, GUANTS, ETC.)
- BOTES DE MUNTANYA IMPERMEABLES (RECOMANABLES DE SOLA RÍGIDA)
- SACO DE DORMIR I AÏLLANT.
- MOTXILLA 50 L.
- ARNÉS I CASC D'ESCALADA.
- 3 MOSQUETONS DE SEGUR TIPUS HMS.
- 2 CÉRCOLS DE CINTA DE 120 CM.
- CORDINOS DE *7MM (3 METRES).
- *CANTIMPLORA I FRONTAL.
- ULLERES DE SOL I CREMA PROTECTORA.
- GRAMPONS I PIOLET
- HUIT O ASSEGURADOR AMB MOSQUETÓ D'ASSEGURANÇA.
- CORDA DE 9 MM X 50 METRES.
- MANEIG DE ARVA, PALA I SONDA.

● LA QUOTA D'INSCRIPCIÓ INCLOU

INCLOU: EXPEDICIÓ DE CERTIFICAT I PROFESSORAT.

NO INCLOU: LLOGUER DE MATERIAL, ALLOTJAMENT I EXTRES.