

## ● DIRIGIT A

TOT TIPUS DE PERSONES QUE ES VOLEN INICIAR EN EL MUNTANYISME, O SENT PRACTICANTS PRINCIPIANTS, VULGUEN APRENDRE LES BASES DE SEGURETAT I PROGRESSIÓ EN AQUEST MITJÀ.

## ● OBJECTIUS

INICIAR ALS ESPORTISTES EN LES TÈCNiques BÀSIQUES DE PROGRESSIÓ PER TERRENY NO NEVAT, BAIXA-MITJA MUNTANYA. CONÉIXER ELS PARÀMETRES BÀSICS DE SEGURETAT. CONÉIXER EL MATERIAL BÀSIC PER A LA PRÀCTICA DEL MUNTANYISME I EL CONEIXEMENT DEL MITJÀ.

## ● CONTINGUTS

- VESTIMENTA I MATERIAL BÀSIC EN EL MUNTANYISME.
- PERILLS OBJECTIUS I SUBJECTIUS.
- TÈCNiques DE PROGRESSIÓ EN DIFERENTS TERRENYS.
- LA METEOROLOGIA DE MUNTANYA.
- ORIENTACIÓ DE MUNTANYA I PLANIFICACIÓ D'ITINERARIS.
- INSTAL·LACIÓ DE BOTIGUES I VIVAC.
- PLANIFICACIÓ D'ASCENSIONS. TOPOGUÍA.
- CONEIXEMENT DEL MITJÀ. MEDI AMBIENT.
- PRIMERS AUXILIS I PETICIÓ D'AJUDA.

## ● REQUISITS MÍNIMS

- NO ES NECESSITA EXPERIÈNCIA PRÈVIA.

## ● RÀTIOS

- MÍNIM 4.
- MÀXIM 15.



## ● MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPANT

- VESTIMENTA I CALÇAT DE MUNTANYA.
- SAC DE DORMIR I AÏLLANT.
- MOTXILLA MIN. 25 L.
- CANTIMPLORA I FRONTAL.
- ULLERES DE SOL I CREMA PROTECTORA.

## ● LA QUOTA D'INSCRIPCIÓ INCLOU

**INCLOU:** DOCUMENTACIÓ, EXPEDICIÓ DE CERTIFICAT I PROFESSORAT.

**NO INCLOU:** ALLOTJAMENT I MANUTENCIÓ, MATERIAL PERSONAL I EXTRES.