

MONOGRÀFIC EXCURSIONISME HIVERNAL

Objectius general del Curs

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin realitzar excursions d'un dia, en terreny de mitja o alta muntanya, amb neu, i sempre que les tècniques i els materials de progressió i seguretat no siguin els propis de l'escalada.

Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics.

MATÈRIA	OBJECTIUS ESPECÍFICS
Material	Conèixer el material bàsic de l'excursionisme hivernal, raquetes de neu, grampons, piolet..
Equip	Conèixer l'equip bàsic de l'excursionisme hivernal: calçat i vestimenta específics, ulleres de sol..
Tècniques de progressió	Conèixer les tècniques de progressió amb neu amb raquetes, grampons i piolet o sense res.
Nivologia	Conèixer els principis bàsics de la nivologia. Les mesures de prevenció i l'elecció correcta d'itineraris.
Seguretat a la muntanya	Conèixer els protocols de recerca de víctimes d'allaus. Com fer prevenció en cas de risc d'allaus.
Cartografia i orientació	Conèixer les tècniques d'orientació i interpretació de mapes amb condicions hivernals. Planificació itineraris. Ús del GPS
Aspectes mèdics de l'excursionisme hivernal	Conèixer les respostes fisiològiques específiques de la muntanya hivernal i la seva prevenció.

Organització

El monogràfic consta d'una sessió teòrica - pràctica, una sessió pràctica i una sessió de presentació del curs.

La presentació del curs i la sessió teòrica tindran lloc en la seu social del Centre (o sala polivalent Pem Guiera).

Presentació:

Per a una millor organització, un o dos dies abans de la sessió teòrica, es farà la presentació del curs, amb l'assistència de tots els participants.

Sessions teòriques:

Són les conferències - col·loquis de temes específics. Les sessions teòriques inclouran, quan sigui necessari, la realització de tallers d'aplicació de la teoria.

Sessions pràctiques:

Els horaris de les sessions pràctiques, seran segons el criteri del Director del curs, respectant l'ordre i el mètode sempre que les circumstàncies no ho impedeixin. Les sessions pràctiques inclouran, quan sigui necessari, breus explicacions teòriques complementàries.

En aquest nivell cada professor es farà càrrec de 10 alumnes com a màxim.

RECOMANACIONS IMPORTANTS

- per a un millor aprofitament del curs per part dels alumnes, es realitzarà el TEST 1 en el moment de la inscripció per detectar el seu nivell esportiu, coneixements i experiències en activitats de muntanya.
- Les pràctiques tècniques i els exercicis es realitzaran en l'ordre que són relacionats. Això no implica que per amenitzar-les intercalem exercicis o d'altres continguts complementaris que ofereixen descans i harmonia a la sessió, sempre que tinguin una lògica dintre de la sessió, serà el bon judici del professor el que aconseguirà aquesta harmonia. En resum, el programa i les sessions poden ser flexibles sempre que respectin les regles d'organització d'una sessió.
- La major preocupació del professor envers els alumnes sempre serà la màxima protecció i seguretat possible.

MATERIAL I EQUIP PER ALUMNE

- motxilla, pantalons de tresc, pantalons impermeables, 3^a capa (jaqueta impermeable i transpirable), 2^a capa (jersei o jaqueta polar), 1^a capa (samarreta tèrmica), mitjons de tresc, botes de tres de canya alta, gorra o barret, guants, ulleres de sol, protecció labial i solar, cantimplora, farmaciola, frontal i piles de recanvi, llaç i llibreta, mòbil, xiulet, brúixola, mapa, raquetes de neu, grampons, piolet, paraneus, DVA, pala i sonda.

PROGRAMA DE TREBALL

PRESENTACIÓ DEL CURS

- presentació del curs i els seus objectius.
- Presentació dels participants: instructor i alumnes i expectatives.
- Material: raquetes, grampons i piolet (1h)
- Equip: vestimenta (3 capes), paraneus, calçat i mitjons, guants i gorro.
- Organització logística (trasllats) del curs i del material necessari dels participants.

SESSIÓ TEÒRICA

1. Nivologia (1,5h)
 - a. Evolució del mantell nival.
 - b. Les allaus: neu recent, fusió, placa. Escala europea.
 - c. Planificació de l'itinerari.
 - d. Accés a les prediccions.
2. Seguretat a la muntanya i aspectes mèdics de l'excursionisme hivernal (2h)
 - a. Mesures de prevenció bàsiques per a l'excursionisme: estat de la neu, terreny.
 - b. Protocol d'actuació en la recerca de víctimes d'allaus.
 - c. Respostes fisiològiques específiques i prevenció. Hipotèrmia, congelacions.
3. Cartografia i orientació (3h)
 - a. Interpretació de mapes en condicions hivernals.
 - b. Planificació i càlcul d'itineraris.
 - c. Ús del GPS com a eina de seguretat.

SESSIÓ PRÀCTICA

- Marxa a peu per terreny nevat
- Marxa amb raquetes. Tipus de raquetes. Marc i fixacions, botes i bastons, tècniques de progressió: pujada, baixada, volta maria, lliscament i salts.
- Marxa amb grampons i piolet. Autodetenció.
- Recerca de víctimes d'allaus.
- Orientació i traçat itinerari en terreny nevat.

CLOENDA

- realització del test de valoració del curs (TEST 2) pels alumnes.
- Lliurament de diplomes d'assistència.
- Recull de correus electrònics per a reenviar els dossiers del curs.
- Informació d'altres cursos interessants.

DADES DEL CURS

El monogràfic d'excursionisme hivernal és realitzarà el cap de setmana del 15 - 16 de desembre.

DISSABTE TEÒRICA:

- SALA POLIVALENT DE LA SEU O SALA POLIVALENT PEM GUIERA
- De 09.00 a 11.00 nivologia
- De 11.00 a 11.30 descans per esmorzar
- De 11.30 a 13.30 seguretat i aspectes mèdics.
- De 13.30 a 14.30 descans dinar.
- De 14.30 a 16.30 cartografia i orientació

DIUMENGE PRÀCTICA:

- horari sortida 07.00
- lloc sortida. Ateneu Cerdanyola
- desplaçament: vehicles particulars.
- Lloc de les pràctiques: per determinar segons meteorologia. (Gallina Pelada).
- Horari tornada: 17.00 aprox.
- Material addicional amb opció lloguer:
 - raquetes de neu
 - DVA
 - SONDA
 - PALA

PREU INSCRIPCIÓ:

SOCI: 49€

NO SOCI: 59€

LLOGUER MATERIAL:

RAQUETES DE NEU: 8€

DVA + PALA + SONDA: 12€

Per a la realització i participació en el curs, caldrà estar federat amb la modalitat de llicència "C" o assegurança de dia corresponent.