

Seguretat a la Muntanya - Nivell I

Contingut del Curs

1er dia:

- . Benvinguda i presentació.
- . Coneixements del medi.
- . Material i equip bàsic d'alpinisme. Correcte utilització i manteniment.
- . Alimentació a la muntanya.

2on dia:

- . Taller per tot el grup de , nivologia i allaus.
- . Taller primers auxilis.
- . Maneig de Grampons i Piolet. Tècniques d'ascens, descens, auto detenció etc..
- . Taller de nusos reunions en neu gel i roca, assegurances dinàmics i ràpels de fortuna.

3er dia:

- . Pernocta a la muntanya, bivac , refugi de neu etc.
Progressió en neu, encordats en grup de dos o tres persones.
- . Taller de DVA, sondatge i palejat.
- . Acomiadament i fi de curs.

Material i equip necessari:

Roba d'abric :

- Gorro interior casc.
- Samarreta tèrmica interior
- 2a capa tècnica (jersei)

- Jaqueta d'abric o 3a capa de gramatge superior a 300g i capa de Gore tex.
- 2 parells de guants. Uns mes fins i uns més d'abric.
- Pantaló treking hivernal o similar.
- Cubre pantaló de capa tipus gore tex.

Calçat:

Botes rígides o semi rígides gramponables de muntanya, amb tractament tipus gore tex.

Roba de recanvi.

Motxilla d'uns 30 o 40l.

Recipient per líquids, cantimplora, bidó, termo, camel bag o similars.

Frontal amb piles de recanvi.

Ulleres de sol i ventisca.

Crema protectora solar.

Protector Labial.

Dinar tipus pícnic (es pot demanar en el lloc de l'allotjament)

Sac de Dormir lleuger

Bastons telescòpics amb roseta de neu.

Farmaciola bàsica de muntanya (recomanat) * no imprescindible

- 1 ferula moldejable (samsplint
- 4 paquets de gasses grans
- 1 gasa vaselinada (linitul)
- 1 manta tèrmica lleugera 50g
- 3 metres de cinta americana
- 3 ampolletes sèrum fisiològic irrigació de 5cc
- 3 ampolletes betadine 5cc o tovallolletes desinfectants
- 2 bena tipus crep de 7,5cm x 4m.
- 1 fulla de bisturí

- Ibuprofeno 600mg (us propi)
- Paracetamol (us propi)
- Aspirina (us propi)

Casc homologat d'alpinisme.

Polaines.

Grampons d'alpinisme amb mínim de 10 puntes dos d'elles frontals amb antiboot, semiautomàtics o automàtics depenent de bota.

Piolet de travessa d'entre 50 i 65cm.

Arnés preferiblement regulable.

Cap d'ancoratge amb mosquetó de seguretat.

Descensor assegurador auto blocant pel segon de corda (Reverso de marca Petzl o similar).

2 mosquetons de seguretat tipus HMS

1 cinta plana cosida per reunió de 120cm.

Material a comprar pel Club esportiu

4 fèrules moldejables sam plint



4 venes tipus crepe 7,5 x 4metres



4 anells cosits de dinema 120cm



