



CURS TÈCNIQUES HIVERNALS

13-14 abril 2013

PRESENTACIÓ

Curs de cap de setmana adreçat les persones que practiquen muntanya a l' hivern i volen adquirir les tècniques i protocols necessaris per realitzar activitats hivernals amb seguretat i confiança.

El curs està organitzat en dos dies, el dissabte es realitzarà el Nivell I (Bàsic) i el diumenge el Nivell II (Mitjà).

REQUISITS PER ACCEDIR AL CURS

Ser soci de qualsevol club adherit a la FEEC

Disposar de la federativa amb la modalitat C de l'any vigent.

Tenir una forma física acceptable.

Dominar uns mínims coneixements de muntanya.

REGLAMENT

La quota d' inscripció del Curs es de 40 €pels socis del CEM i 50 €pels no socis.

Tots els alumnes estan obligats a seguir les indicacions dels monitors en qüestió de tècnica i seguretat.

El Centre no es responsabilitzarà de las lesions que puguin fer els alumnes a terceres persones.

L' Organització podrà canviar el programa del Curs per causes meteorològiques o de seguretat.

Desplaçaments, àpats i refugi van a càrrec de l'alumne.

Numero mínim d' alumnes serà de 5 .

MATERIAL NECESSARI

-Botes rígides o d'hivern

-Polaines

-Raquetes (recomanable)

-Casc

-Bastons

-Piolet, grampons,casc,arnes,2 mosquetons de seguretat, 4 mosquetons d'alumini, 4 cintes exprés, 1 descensor, 2 cintes llargues o bagues (2m), 2 cordinos de 4 o 5mm (1 m),

-Motxilla, roba d' abric adient, guants, gorro i ulleres.

-A.R.V.A. (Aparell de rescat de víctimes d'allaus), sonda i pala.

-Material necessari per una jornada a la neu

-Sac de dormir

PROGRAMA DEL CURS

DIJOUS 11 21,00 HORES

1. Presentació del curs al local del C.E.M.

- Presentació del curs i els seus objectius
- Presentació dels participants: Monitors i alumnes
- Logística del curs i del material necessari dels participants

DISSABTE 13 09,00 HORES

- Concentració al lloc concertat
- 09,15 h: Inici de les classes

- Tècnica de grampons y piolet
 - Auto detenció amb piolet i sense
 - Progressió amb terreny nevat, ascens i descens
 - Utilització de corda, nusos, coneixement de material específic.
- 12,00 h: descans
 - 12,30 h:
 - Protocols d'arva i recerca de víctimes de allaus.
 - 14,00h: Dinar
 - 15,00 h: Inici de les pràctiques
 - Ancoratges amb neu (I)
 - 16,30 h: Finalització de les pràctiques
 - Pernocta a refugi

DIUMENGE 14 08,00 HORES

- 08,15 h: Inici de les classes
 - Ancoratges amb neu (II) i politges.
 - Encordament, tècnica de cordades i progressió
 - Cordades a glaceres i rescat d'esquerdes
- Recorregut d'aplicació
- 16,00 h: Finalització de les pràctiques
 - Fi de curs i lliurament de diplomes

INSTRUCTORS

Els monitors del curs són guies de muntanya titulats (AEGM) i/o monitors de la FEEC