

# CARACTERÍSTICAS DE LOS CURSOS

## CURSO DE INICIACION A LA ESCALADA DEPORTIVA

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en el medio vertical.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar vías equipadas.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de descenso, el rapel.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.

### RATIO

- 1 profesor 4/6 alumnos

### DURACION

- 2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Historia y evolución de la escalada
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada deportiva.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas escalada deportiva
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna
- Interpretación de croquis y reseñas.

## **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios

## **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE LA ESCALADA DEPORTIVA**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán los objetivos del curso de iniciación en todos sus aspectos.
- Afianzar conocimientos básicos para la consecución de objetivos mas elaborados y de mayor dificultad técnica.
- Acercarse a la escalada de dificultad, tanto a nivel físico, como técnico.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Estar en posesión del titulo de iniciación a la escalada deportiva de la EAAM o tener los conocimientos de escalada deportiva según contenido del curso de iniciación.
- Escalar itinerarios equipados de V<sup>o</sup> como primero de cordada.

### **RATIO**

- 1 profesor 4 alumnos

### **DURACION**

- 2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- El grado, preparación física y psicológica
- Ampliación de material
- Ampliación de nudos
- Perfeccionamiento en técnicas de progresión
- Ampliación sobre técnicas de descenso
- Autorescate.

## **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios.

## **CURSO DE ESCALADA CLASICA**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán los objetivos del curso de perfeccionamiento de la escalada deportiva en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar vías desequipadas.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de descenso en rapel en vías largas y los abandonos.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar en posesión del título de perfeccionamiento a la escalada deportiva de la EAAM o tener los conocimientos de escalada deportiva según contenido del curso de perfeccionamiento.
- Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

### **RATIO**

- 1 profesor / 4 alumnos

### **DURACION**

- 2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Historia y evolución de la escalada clásica
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada clásica.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas escalada clásica
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y Autorescate.
- Interpretación de croquis y reseñas.

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios.

## **CURSO DE ESCALADA ARTIFICIAL**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán los objetivos del curso de perfeccionamiento de la escalada deportiva en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar vías desequipadas de forma artificial.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de descenso en rapel en vías largas y los abandonos.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Afrontar de forma segura y con capacidad resolutive la escalada de grandes paredes.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Estar en posesión del título de perfeccionamiento a la escalada deportiva de la EAAM o tener los conocimientos de escalada deportiva según contenido del curso de perfeccionamiento.
- Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

### **RATIO**

1 profesor / 4 alumnos

### **DURACION**

2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Historia y evolución de la escalada clásica
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada artificial.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas escalada artificial.
- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y Autorescate
- Interpretación de croquis y reseñas.

## **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios.

## **CURSO DE ESCALADA EN SOLITARIO**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán los objetivos del curso de perfeccionamiento de la escalada deportiva en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para escalar vías equipadas o desequipadas empleando técnicas de clásica o artificial de forma autónoma y en solitario.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de descenso en rapel en vías largas y los abandonos.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Afrontar de forma segura y con capacidad resolutive la escada de cualquier pared en solitario.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Estar en posesión de los títulos de perfeccionamiento a la escalada deportiva y de escalada clásica o artificial de la EAAM o tener los conocimientos de escalada deportiva, clásica y o artificial según contenido de los respectivos cursos.
- Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

### **RATIO**

- 1 profesor / 2 alumnos.

### **DURACION**

- 2 días.

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Historia y evolución de la escalada en solitario
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada en solitario.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas escalada en solitario.

- Técnicas de descenso
- Técnicas de fortuna y autorescate

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios.

## **CURSO DE AUTORESCATE EN PARED**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán objetivos de los cursos de escalada de perfeccionamiento, clásica y artificial en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas de rescate en vías equipadas y desequipadas.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de rescate en ascenso, descenso o abandonos en vías de uno o varios largos.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Afrontar de forma segura y con capacidad resolutive cualquier contratiempo en pared.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar en posesión de los títulos de perfeccionamiento a la escalada deportiva y de escalada clásica o artificial de la EAAM o tener los conocimientos de escalada deportiva, clásica y o artificial según contenido de los respectivos cursos.
- Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

### **RATIO**

- 1 profesor / 4 alumnos.

### **DURACION**

- 2 días.

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de rescate.
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas de rescate en ascenso, descenso o abandonos.

- Técnicas específicas de Autorescate y rescate en grandes paredes
- Primeros auxilios, protocolos de actuación.
- Técnicas de fortuna y Autorescate.

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno, recomendado si tiene pies de gatos propios.

## **CURSO DE EQUIPAMIENTO VIAS DE ESCALADA.**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material de equipamiento.
- Conocer las técnicas y maniobras básicas para la ejecución y montaje de recorridos de escalada.
- Conocer y poner en práctica de forma segura los conocimientos sobre equipación y mantenimiento aprendidos en el curso.
- Valorar posibles peligros objetivos antes, durante y después del montaje, prevención de riesgos.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Estar en posesión de los títulos de perfeccionamiento a la escalada deportiva o tener los conocimientos según contenido del curso perfeccionamiento a la escalada deportiva.
- Escalar itinerarios equipados de V+ como primero de cordada.

### **RATIO**

- 1 profesor / 4 alumnos

### **DURACION**

- 2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica la escalada
- Bases del equipamiento
- Material básico
- Material específico de equipamiento.
- Técnicas y maniobras básicas de equipamiento.
- Equipamiento avanzado, vías de varios largos, desplomes, etc...

## **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Ninguno.

## **CURSO DE INICIACION AL DESCENSO DE BARRANCOS**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en este medio.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para descenso de barrancos en condiciones básicas de dificultad y caudal.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Saber nadar.

### **RATIO**

- 1 profesor / 6 alumnos

### **DURACION**

- 2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de descenso de barrancos.
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas de descenso de barrancos con y sin cuerda.
- Interpretación de croquis y reseñas.

## **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Disponer de Neopreno completo .

## **CURSO DE TECNICAS AVANZADAS EN DESCENSO DE BARRANCOS**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en este medio.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas para descenso de barrancos en condiciones de alta dificultad y caudal.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar en posesión de los títulos de iniciación al descenso de barrancos o tener los conocimientos según contenido del curso iniciación al descenso de barrancos.

### **RATIO**

1 profesor / 4 alumnos

### **DURACION**

2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Ampliación material específico de descenso de barrancos.
- Ampliación nudos
- Técnicas y maniobras avanzadas de descenso de barrancos con y sin cuerda.
- Nociones básicas de Autorescate.

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Disponer de neopreno completo

## **CURSO DE AUTORRESCATE EN BARRANCOS.**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Se ampliarán objetivos de los cursos iniciación y perfeccionamiento de descenso de barrancos en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas de rescate en barrancos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma la técnica básica de rescate en medio acuático.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Afrontar de forma segura y con capacidad resolutive cualquier contratiempo en barrancos.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar en posesión de los títulos de perfeccionamiento en descenso de barrancos o tener los conocimientos según contenido del curso perfeccionamiento en descenso de barrancos.

### **RATIO**

- 1 profesor 4 alumnos.

### **DURACION**

- 2 días.

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de rescate.
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas de rescate en barrancos.
- Técnicas específicas de Autorescate y rescate en barrancos.
- Primeros auxilios, protocolos de actuación.
- Técnicas de fortuna y Autorescate.

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Disponer de Neopreno completo

## **CURSO DE INICIACION AL ALPNISMO**

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en el medio alpino.
- Realizar de forma autónoma y segura ascensiones por terrenos nevados con pendientes no superiores a los 50°.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### **REQUISITOS NECESARIOS**

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Nivel físico aceptable
- Estar en posesión del título de perfeccionamiento del montañismo o tener los conocimientos según contenido del curso perfeccionamiento del montañismo.

### **RATIO**

- 1 profesor / 6 alumnos.

### **DURACION**

- 2 días

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material y equipo básico
- Utilización básica de piolets y crampones
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas progresión en terrenos alpinos.
- Técnicas específicas de alpinismo 1 (encordamiento, reuniones, anclajes,...).
- Técnicas básicas en glaciares.
- Técnicas de fortuna y Autorescate.
- Interpretación de mapas y reseñas.

### **MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO**

- Botas de alta montaña
- Polainas
- Ropa de abrigo e impermeable

## CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DEL ALPINISMO

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas avanzadas de progresión en el medio alpino.
- Realizar de forma autónoma y segura ascensiones por terrenos nevados con pendientes no superiores a los 70°.
- Afrontar en terreno alpino tramos de escalada roca/mixto de hasta IV+ en dinámica de cordada
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Nivel físico aceptable
- Estar en posesión del título de iniciación al alpinismo e iniciación a la escalada deportiva o tener los conocimientos según contenido de ambos cursos.

### RATIO

1 profesor / 4 alumnos

### DURACION

2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Material y equipo técnico.
- Utilización avanzada de piolets y crampones
- Nudos
- Técnicas y maniobras avanzadas de progresión y descenso en terrenos alpinos.
- Técnicas específicas de alpinismo II (encordamiento, reuniones, anclajes, dinámica de cordada, ensamble,..)
- Técnicas avanzadas en glaciares.
- Técnicas de fortuna y Autorescate.
- Interpretación de mapas y reseñas.

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Botas de alta montaña
- Polainas
- Ropa de abrigo e impermeable

## CURSO DE ESCALADA EN HIELO

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas de progresión en cascadas de hielo.
- Realizar de forma autónoma y segura escaladas en hielo.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Nivel físico aceptable
- Estar en posesión del título de perfeccionamiento al alpinismo o tener los conocimientos según contenido del curso perfeccionamiento del alpinismo.

### RATIO

- 1 profesor / 4 alumnos.

### DURACION

- 2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Historia y evolución de la escalada en hielo.
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico escalada en hielo.
- Nudos
- Técnicas de progresión básicas
- Técnicas de progresión y maniobras específicas de la escalada en hielo.
- Técnicas de descenso

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Botas de alta montaña
- Polainas
- Ropa de abrigo e impermeable.

## CURSO DE AUTORESCATE EN NIEVE.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Se ampliarán objetivos de los cursos iniciación y perfeccionamiento de alpinismo en todos sus aspectos.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas de rescate en alta montaña.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Afrontar de forma segura y con capacidad resolutive cualquier contratiempo en alta montaña.

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Nivel físico aceptable
- Estar en posesión del título de perfeccionamiento al alpinismo o tener los conocimientos según contenido del curso perfeccionamiento del alpinismo.

### RATIO

- 1 profesor / 4 alumnos

### DURACION

- 2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico de rescate.
- Nudos
- Técnicas y maniobras básicas de rescate en alta montaña.
- Técnicas específicas de Autorescate y rescate en alta montaña.
- Primeros auxilios, protocolos de actuación.
- Técnicas de fortuna y Autorescate.

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Botas de alta montaña
- Polainas
- Ropa de abrigo e impermeable.

## CURSO DE INICIACION AL MONTAÑISMO

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Adquirir los conocimientos básicos acerca del montañismo.
- Conocer el medio donde se desarrolla esta actividad.
- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en media montaña.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas de orientación en media montaña.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Primeros auxilios

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.

### RATIO

1 profesor / 6 alumnos.

### DURACION

2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Historia y evolución del montañismo
- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico en media montaña.
- Técnicas de progresión básicas, la marcha
- Seguridad en montaña.
- Cartografía y orientación
- La acampada
- Meteorología
- Socorro y primeros auxilios

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Botas de media montaña
- Ropa adecuada a la época del año en la que se desarrolle el curso.

## **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DEL MONTAÑISMO, TECNICA INVERNAL**

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina en terrenos nevados.
- Conocer las técnicas básicas de progresión en media montaña y en terrenos nevados.
- Conocer y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas avanzadas de orientación en media montaña.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Primeros auxilios

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.
- Estar en posesión del título de iniciación al montañismo o tener los conocimientos según contenido del curso iniciación al montañismo.

### RATIO

- 1 profesor / 6 alumnos

### DURACION

- 2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

- Conocimiento del medio natural donde se practica esta disciplina deportiva
- Preparación física y psicológica
- Material básico
- Material específico en media montaña con terrenos nevados
- Técnicas de progresión básicas, la marcha
- Ampliación en seguridad en montaña.
- Ampliación en cartografía y orientación
- Ampliación en meteorología
- Alimentación.
- Socorro y primeros auxilios

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Botas de media montaña
- Ropa de abrigo e impermeable

## **CURSO DE ORIENTACION BASICA CON GPS**

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Adquirir los conocimientos básicos de orientación y cartografía.
- Conocer el funcionamiento y manejo del receptor GPS.
- Conocer y usar correctamente las técnicas de orientación básicas, por indicios, brújula y mapa, GPS.

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.

### RATIO

- 1 profesor 6 alumnos

### DURACION

- 2 días

### CONTENIDOS DEL CURSO

Connotaciones básicas de orientación.

El GPS , funciones y manejo.

El mapa, cartografía básica.

La brújula.

### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Ninguno

## **CURSO DE INICIACION AL ESQUI DE MONTAÑA**

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Conocer las técnicas básicas de ascenso y descenso en terrenos de dificultad moderada.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Primeros auxilios

### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.

- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Poseer un nivel de esquí medio (pista verde – azul)

#### RATIO

- 1 profesor 4 alumnos.

#### DURACION

- 2 días

#### CONTENIDOS DEL CURSO

- El medio: aludes, meteorología y nivología.
- Conociendo el material, vestimenta
- Técnicas de ascenso con piel de foca y cuchillas.
- Técnicas de descenso (diagonales, virajes, derrapes,...)
- Iniciación a técnica (salto de colas, tip –tap, pasos divergentes y convergentes,..)
- Descenso con pieles.
- Primeros auxilios
- El A.R.V.A.

#### MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Equipo propio de esquí de montaña.

### **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DEL ESQUÍ DE MONTAÑA**

#### OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer y usar correctamente todo el equipo y material aplicable a esta disciplina.
- Perfeccionar las técnicas básicas de ascenso y descenso en terrenos de dificultad.
- Valorar posibles peligros objetivos intrínsecos a la actividad, prevención de riesgos y actuación en caso de emergencia.
- Primeros auxilios

#### REQUISITOS NECESARIOS

- Estar federado en el año en curso.
- No tener impedimento medico para realizar la actividad.
- Poseer un nivel de esquí alto (pista roja – negra)
- Estar en posesión del título de iniciación al esquí de montaña o tener los conocimientos según contenido del curso iniciación al esquí de montaña.

#### RATIO

- 1 profesor 4 alumnos.

## DURACION

- 2 días

## CONTENIDOS DEL CURSO

- El medio: aludes, meteorología y nivología.
- Mantenimiento, regulación y cuidado del material
- Técnicas de ascenso con piel de foca y cuchillas. En desniveles más pronunciados.
- Técnicas de ascenso con piolet y crampones y esquí en mochila
- Perfeccionamiento, técnicas de descenso (diagonales, virajes, derrapes,...)
- Perfeccionamiento de técnica (salto de colas, tip –tap, pasos divergentes y convergentes,..)
- Descenso en diferentes tipos de nieves y pendientes, (según condiciones del lugar donde se imparta el curso)
- Descenso con pieles.
- Anclajes de nieve y rapel con esquí.
- Primeros auxilios
- El A.R.V.A.

## MATERIAL NECESARIO POR PARTE DEL ALUMNO

- Equipo propio de esquí de montaña.