

## CURSO DE ALPINISMO NIVEL I.

### Dirigido a

Todos los deportistas que se quieren iniciar en el montañismo invernal de forma segura.

**Requisitos:** No se necesita experiencia previa.

### Objetivos

Iniciar a las personas participantes en la práctica del alpinismo invernal de forma segura, progresiva y responsable.

Conocer y utilizar correctamente el material básico de alpinismo y seguridad en terreno nevado.

Adquirir las técnicas fundamentales de progresión en nieve y terreno alpino sencillo. Introducir nociones básicas de seguridad, gestión del riesgo y toma de decisiones en montaña invernal.

### Contenidos

- Equipo y material de alpinismo, mantenimiento.
- Progresión con crampones y piolet con diferentes pendientes.
- Auto detención de caídas en distintas situaciones.
- Maniobras de seguridad en la progresión en nieve.
- Encordamiento en terreno glacial. Nudos básicos.
- Planificación de ascensiones, nivología y manejo de DVA.

### Material necesario por participante:

#### OBLIGATORIO:

- Ropa adecuada para el frío (chaqueta, pantalones, guantes, etc.)
- Botas de montaña impermeables (recomendables de suela rígida)
- Mochila de 40/50 l.
- Arnés y casco de escalada.
- 3 mosquetones de seguro tipo HMS.
- 2 aros de cinta de 120 cm.
- Crampones y piolet
- Cantimplora y frontal.
- Gafas de sol y crema protectora.

#### RECOMENDADO:

- Asegurador/descensor con mosquetón de seguro.
- Cuerda (valen diferentes medidas y diámetros)
- Cordinos de 7mm (3 metros).
- DVA, pala y sonda.

**Incluye:** Profesorado y expedición de certificado FEMECV.

**No Incluye:** Desplazamiento, alojamiento, manutención, material personal y extras.

**Ratios:** 4 mínimo / 8 máximo participantes por grupo.