



# ESCUELA DE MONTAÑISMO CLUB FLUVIAL LUGO CURSO MONTAÑISMO NIVEL I 2013

## OBJETIVOS GENERALES:

- . Acercar a la comunidad a los ambientes de montaña mediante la práctica del deporte.
- . Desarrollar el respeto por los ambientes NATURALES.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- . Lograr desarrollar la prevención y autonomía del individuo en ambientes montañosos.
- . Lograr que el individuo pueda planificar y llevar a cabo una excursión a los ambientes montañosos.
- . Desarrollar una conciencia ecológica y de respeto por la naturaleza.
- . Incentivar la vida "sana" mediante la práctica del deporte montañismo y/o escalada.
- . Desarrollar la noción de grupo y el trabajo en equipo.
- . Crear un espacio de interacción entre las personas y su comunidad, mediante actividades "al aire libre"
- . Lograr que el individuo se mueva con seguridad en los ambientes montañosos.
- . Formar montañistas "base" listos para participar en cursos y actividades de montaña específicas (Escalada técnica, montañismo invernal, esquí, espeleología, etc.)

## ESTRUCTURA GENERAL

- . Seis módulos de un mes de duración cada uno.
- . Cada módulo está compuesto de cuatro clases de 2 horas cátedras cada una (hora cátedra = 55 min.)
- . Una salida al terreno por módulo: donde se aplicará las técnicas aprendidas en el mismo.
- . Clases:
  - . Clases teóricas y dinámicas con presentaciones de Power Point.
  - . Clases teórico – prácticas
  - . Clases prácticas

## INFORMACIÓN

### Bases y Condiciones

- Edad Mínima 14 años (menores acompañados de un adulto)
- Clases teóricas: Martes de 20 a 22 h.
- Una salida a la montaña por mes (salida correspondiente al módulo que se ha cursado)
- Federarse en Montaña (no incluido en el coste del curso) (Se puede Federar en el transcurso del primer módulo, licencia B1).
- Coste:
  - Socios del Club Fluvial 100€
  - No socios residentes en el Concello de Lugo 150€,
  - No socios no residentes en el Concello de Lugo 200€

Nota: Los no socios residente en el Concello de Lugo deberán acreditar su domicilio mediante la presentación del DNI o documento acreditativo.



## PROGRAMA CURSO DE NIVEL I

CLASES	MÓDULO 1 "Introducción Primeros Pasos"
1º CLASE	INTRODUCCION AL MONTAÑISMO. NOMENCLATURA DE MONTAÑA.
2º CLASE	VESTIMENTA Y EQUIPO
3º CLASE	METEOROLOGIA I
4º CLASE	CLASE PRACTICA PRIMEROS AUXILIOS (tratamientos de heridas, vendajes, etc.)
1 SALIDA	
	MÓDULO 2 "Supervivencia, orientación y navegación"
1º CLASE	SUPERVIVENCIA (Concepto, ¿que hacer? Pentágono de seguridad, Construcción de refugios, etc.
2º CLASE	ORIENTACION: (Conceptos, métodos naturales, métodos artificiales, principios de navegación, deriva, etc.). NAVEGACION: (Navegación terrestre con brújula, nociones y primer contacto con GPS)
3º CLASE	CARTOGRAFIA: (Conceptos: mapas, cartas topográficas, imágenes satelitales, aerofotografía)
4º CLASE	CARTOGRAFIA: (Confección de croquis) Clase teórico práctica, repaso, consigna para la salida.
5º CLASE	CLASE PRACTICA: Ejercicio integrador, circuito, rumbos, contra rumbos, triangulación.
2 SALIDA	
	MÓDULO 3 "Medio ambiente y ecología - primeros auxilios "
1º CLASE	MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGIA: PROGAMA NO DEJE RASTRO (donde acampar, por donde transitar).
2º CLASE	PRIMEROS AUXILIOS II: (Inmovilizaciones)
3º CLASE	PRIMEROS AUXILIOS III: Transporte de heridos, confección de camilla, transporte de herido cuando nos encontramos solos, etc.
4º CLASE	Clase Práctica, ejercicio integrador.
3 SALIDA	SALIDA DE 2 DÍAS DE DURACIÓN: (se aplicarán todos los conceptos aprendidos en los primeros 3 módulos).
	MÓDULO 4 "Fundamentos de escalada en Roca"
1º CLASE	TÉCNICA I. INTRODUCCION. TIPOS DE ESCALADA.
2º CLASE	TÉCNICAII. EQUIPO DE ESCALADA. CONCEPTOS BÁSICOS (Cadena de seguridad).
3º CLASE	TÉCNICA II. NUDOS. MANEJO DE CUERDAS, seguridad.
4º CLASE	TÉCNICA III. DESCENSO (Distintos tipos de rappel).
4 SALIDA	SALIDA DE ESCALADA EN ROCA. LUGAR A DEFINIR.
	MÓDULO 5 "Lógica y Planificación de trekking y expediciones"
1º CLASE	DISEÑO DE ITINERARIOS. PASO A PASO PARA PLANIFICAR.
2º CLASE	RADIOCOMUNICACIONES, EMERGENCIAS, SISTEMA DE RESCATES.
3º CLASE	PRIMEROS AUXILIOS II. PATOLOGIAS DE ALTURA ALTA MONTAÑA.
4º CLASE	METEOROLOGIA II
5º CLASE	NUTRICION/ ALIMENTACION EN MONTAÑA (¿Qué comemos? ¿como lo llevamos? ¿sistema energético? etc.
6º CLASE	INTEGRACIÓN DE INFORMACIÓN
8º CLASE	PUESTA EN COMUN DEL TRABAJO PRACTICO, EVACUACION DE DUDAS, Consignas para la salida.
5 SALIDA	SALIDA ALTA MONTAÑA (PICOS DE EUROPA O PI RINEOS).
	MÓDULO 6 "Montañismo Invernal"
1º CLASE	INTRODUCCION AL MONTAÑISMO INVERNAL
2º CLASE	TECNICAS APLICADAS. TRANSITO EN NIEVE. AUTODETENCION. REFUGIOS .
3º CLASE	PRIMEROS AUXILIOS II (Hipotermia, Congelaciones, Oftalmia de las nieves).
4º CLASE	METEOROLOGIA II (Cambios meteorológicos invernales).
6 SALIDA	SALIDA DE DOS DÍAS DE DURACIÓN.

Nota: Se evaluará la posibilidad de incluir clases prácticas dependiendo del nivel y evolución del grupo.