

CURSO BÁSICO DE MONTAÑA

OBJETIVOS GENERALES:

- Acercar al ambiente 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 4 clases (1 por semana) de 2 horas cada una

. Una salida al terreno por módulo, que se abonará aparte de la cuota mensual, donde se aplicará las técnicas aprendidas en el mismo.

.Clases:

*Clases teóricas y dinámicas con presentaciones de Power Point.

*Clases teórico - prácticas

*Clases prácticas

"Programa dirigido a niños a partir de los 14 años cumplidos (acompañados por adulto) y adultos"

-----CLASES -----

MÓDULO 1 "Introducción Primeros Pasos"

1º CLASE: INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO.

NOMENCLATURA DE MONTAÑA.

2º CLASE: VESTIMENTA Y EQUIPO

3º CLASE: CLASE PRACTICA: Armado de tiendas, armado de mochila, hornillos de montaña, bastones de trekking, etc...

4º CLASE: PRIMEROS AUXILIOS I

5º CLASE: CLASE PRACTICA PRIMEROS AUXILIOS (tratamientos de heridas vendajes etc.)

6º CLASE: COMO MOVERSE EN LA MONTAÑA (tránsito en distintos tipos de terrenos)

7º CLASE: METEOROLOGÍA I

8º CLASE: CLASE INTEGRADORA (repaso de temas específicos, evacuación de dudas, consignas para la 10 salida al terreno

1ª SALIDA

MÓDULO 2 "Supervivencia orientación y navegación"

1º CLASE: SUPERVIVENCIA (Concepto, ¿que hacer? Pentágono de seguridad, construcción de refugios.)

2º CLASE: SUPERVIVENCIA (Concepto ¿que hacer? Obtención de agua, filtros, señalamiento, etc.

3º CLASE: CLASE PRACTICA: armado de refugios, filtros, construcción de helipuerto construcción de señales etc.

4º CLASE: ORIENTACIÓN: (Conceptos, métodos naturales, métodos artificiales, principios de navegación, deriva, etc...

5º CLASE: NAVEGACIÓN : (Navegación terrestre con brújula nociones v primer contacto con GPS)

6º CLASE: CLASE PRACTICA: Ejercicio integrador, circuito, rumbos, contra rumbos, triangulación.

7º CLASE: CARTOGRAFÍA: (Conceptos: mapas, cartas topográficas, imágenes satelitales, aerofotografía)

8º CLASE: CARTOGRAFÍA: (Confección de croquis) Clase teórico práctica, repaso, consigna para la salida.

2ª SALIDA

MÓDULO 3 "Geografía - Medio ambiente y ecología"

1º CLASE: GEOGRAFÍA: DISTINTOS TIPOS DE MONTAÑA (Formación de cordilleras, macizos antiguos, geomorfología)

2º CLASE : GEOGRAFÍA: VALLES (¿Cómo se formaron? distintos tipos asentamientos humanos.)

3º CLASE: GEOGRAFÍA: GLACIARES (Cómo se formaron? distintos tipos, partes de los glaciares)

4º CLASE: GEOGRAFÍA: FLORA y FAUNA DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS IBÉRICOS

5º CLASE: MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA: PROGRAMA NO DEJE RASTRO (donde acampar por donde transitar).

6º CLASE: MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA: PROGRAMA NO DEJE RASTRO (residuos, protección de cursos de aguas y flora y fauna).

7º CLASE: MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA: TRABAJO PRACTICO GRUPAL INTEGRADOR

8º CLASE: PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO PRACTICO. Evacuación de dudas. Repaso del módulo. Consignas para la salida

3ª SALIDA

MÓDULO 4 "Fundamentos de escalada en Roca"

1º CLASE: TÉCNICA I. INTRODUCCIÓN. TIPOS DE ESCALADA.

2º CLASE: TÉCNICA II. EQUIPO DE ESCALADA. CONCEPTOS BÁSICOS.

3º CLASE: TÉCNICA II. NUDOS. MANEJO DE CUERDAS.

4º CLASE: TÉCNICA III. DESCENSO (Distintos tipos de rappel)

5º CLASE: PRACTICA: RAPPEL

6º CLASE: TÉCNICA IV. TEÓRICO - PRACTICA DE ESCALADA DE INDOOR (ROCÓDROMO)

7º CLASE: SEGURIDAD

8ª CLASE: PRACTICA: CIRCUITO EJERCICIOS INTEGRADORES (Escalada, rapeles, en circuito integrador). Consigna para la salida.

4ª SALIDA (SALIDA DE ESCALADA EN ROCA. LUGAR A DEFINIR).

MÓDULO 5 "Logística v 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. PATOLOGÍAS DE ALTURA ALTA MONTAÑA.

4º CLASE: METEOROLOGÍA II

5º CLASE: NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN EN MONTANA (¿Qué comemos? ¿como lo llevamos? ¿sistema energético? etc.

6º CLASE: INTEGRACIÓN DE INFORMACIÓN

7º CLASE: PLANIFICACIÓN DE UNA SALIDA A ALTA MONTAÑA. TRABAJO PRACTICO GRUPAL.

8º CLASE: PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO PRACTICO EVACUACIÓN DE DUDAS Consignas para la salida.

5ª SALIDA ALTA MONTAÑA (PICOS DE EUROPA O PIRINEOS).

MÓDULO 6 "Montañismo Invernal"

1º CLASE: INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO INVERNAL

2º CLASE: TÉCNICAS APLICADAS. TRANSITO EN NIEVE. AUTODETENCION. REFUGIOS.

3º CLASE: PRIMEROS AUXILIOS II (Hipotermia, Congelaciones, Oftalmia de las nieves)

4º CLASE: NUTRICIÓN/ ALIMENTACIÓN EN MONTAÑA INVERNAL

5º CLASE: ANCLAJES Y SEGURIDAD EN MONTAÑA INVERNAL

6º CLASE: METEOROLOGIA III (Cambios meteorológicos invernales)

7º CLASE: CONSTRUCCIÓN DE REFUGIOS Y SUPERVIVENCIA INVERNAL

8º CLASE: PLANIFICACION DE UNA SALIDA INVERNAL

6ª SALIDA