

MONTAÑISMO

DENOMINACIÓN	MONTAÑISMO INVERNAL – NII B
RATIO	1/8
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	50% - 50% (+- 10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none">- Haber realizado el Nivel I de Montañismo o acreditar experiencia en montaña, y tener cursados los “Contenidos básicos de seguridad en montaña”.- Tarjeta federativa para la práctica deportiva o seguro que cubra la actividad.

OBJETIVO

Realizar itinerarios en montaña, en terreno nevado, con autonomía y seguridad.

MATERIAL:

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">- Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas.- Botas de montaña invernal.- Casco.- Frontal.- Mochila.- Raquetas.- Bastones.- Piolet.- Crampones.- Arva, pala y sonda.
COLECTIVO (Por cordada)	<ul style="list-style-type: none">- Ninguno.
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none">- Equipo personal.- Arva, pala y sonda.- Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.).- Mapa de la zona y brújula/GPS.

CONTENIDOS

- Seguridad en montaña invernal.
- Nivología.
- Equipo y material.
- Fuentes de información y escala de dificultad.
- Técnicas de ascenso según el tipo de la nieve y su inclinación con raquetas.
- Técnicas de descenso según el tipo de la nieve y su inclinación con raquetas.
- Elección de itinerarios.
- Progresión básica con piolet y crampones.
- Autodetenciones.
- Rescate de víctimas en avalanchas.
- Orientación en montaña invernal.
- Cabuyería.
- Arnese de fortuna.
- Sistemas de aseguramiento.
- Encordamiento.