

## MONTAÑISMO

DENOMINACIÓN	INICIACIÓN AL MONTAÑISMO - NI
RATIO	1/8
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	70% - 30% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iniciación.</li><li>- Tarjeta federativa para la práctica de escalada o seguro que cubra la actividad.</li></ul>

### OBJETIVO

*Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado.*

### MATERIAL:

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas.</li><li>- Calzado de montaña.</li><li>- Frontal.</li><li>- Mochila (Ver Ficha Técnica EEAM: <a href="http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2014/03/ficha04_checklist.pdf">http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2014/03/ficha04_checklist.pdf</a>).</li></ul>
COLECTIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brújulas.</li><li>- Mapas de las zonas de trabajo.</li><li>- Fichas de planificación.</li></ul>
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equipo personal.</li><li>- Material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.).</li><li>- Mapa de la zona y brújula/GPS.</li></ul>

### CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
- Comunicaciones.
- Medio ambiente.
- Equipo y material básico.
- Botiquín elemental.
- Planificación de actividades.
- Técnicas de orientación por montaña básicas.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.