



DENOMINACIÓN	INICIACIÓN AL ALPINISMO – N0
RATIO	1/8
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	50% - 50% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none">- Llevar el material individual solicitado.- Licencia federativa para la práctica del alpinismo o seguro para la práctica de la actividad.

OBJETIVO

Realizar con autonomía y seguridad, recorridos por montaña en terreno nevado donde no sea necesario el uso de cuerda.

MATERIAL

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">- Llevar ropa y complementos necesarios según condiciones.- Botas semirrígidas o rígidas.- Frontal.- Casco.- Un piolet con dragonera.- Crampones con antizuecos.- DVA, pala y sonda.
COLECTIVO	<ul style="list-style-type: none">- Ninguno
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none">- Equipo personal.- Material personal.- Cuerda auxiliar de 30 m.- 2 aros de cinta.- 4 mosquetones de seguridad.- DVA, pala y sonda.- Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.).- Mapa de la zona y brújula/GPS.

CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
- Técnicas de uso del piolet.
- Técnicas de uso de los crampones.
- Autodetenciones.
- Obtener nociones básicas sobre nivología.
- Manejo básico de DVA, pala y sonda.
- Elección de itinerarios sobre el terreno.
- Planificación de una actividad invernal.