



DENOMINACIÓN	SEGURIDAD EN MONTAÑA – NIVEL 0
DURACIÓN	De 1 a 3 horas.
CARACTERÍSTICAS	Ponencia de carácter presencial o conjunto de audiovisuales sobre aspectos básicos de seguridad y prevención en montaña destinada a los diferentes públicos y usuarios y con unos contenidos homogéneos para todos los deportistas.

#### OBJETIVO

*Concienciar y sensibilizar al alumno que se inicia en los deportes de montaña. Tener unos conocimientos mínimos sobre gestión del riesgo.*

#### CONTENIDOS

1. De la ciudad a la montaña.  
*Peligros objetivos y subjetivos, actitudes correctas, zona de confort y zona de desafío, diferentes entornos diferentes peligros.*
2. Accidentes e incidentes en montaña  
*Que es un accidente y un incidente, estadísticas, porque se producen accidentes, que consecuencias tienen, que es el riesgo y cómo se gestiona, el error humano como desencadenante del accidente, las emociones, a que debo tender (anatomía del montañero seguro versus anatomía del inseguro).*
3. Qué significa planificar una actividad de montaña.  
*Que es y porque debemos planificar, herramienta inigualable de diagnóstico, que factores hay que tener en cuenta a la hora de planificar (el terreno, la meteo y el grupo). La planificación como acto consciente y reflexivo, el riesgo residual.*
4. Como elegir correctamente la actividad  
*Las trampas emocionales (deber, poder y querer), el itinerario, el mapa como base de la orientación en montaña, la dificultad del itinerario, cálculo de horarios, evaluación del grupo, la montaña como terreno de juego de nuestro deporte, elección del material,... qué consecuencias tiene no elegir la actividad correctamente.*
5. La meteorología de montaña. Qué debemos tener en cuenta.  
*Qué es la meteo de montaña, su importancia, fuentes de información con rigor.*
6. El grupo  
*Grupo y equipo, la comunicación, condición física y condición técnica, la dinámica grupal, los menores.*
7. Se ha producido el accidente. Y ahora, ¿qué?  
*PAS, el círculo de la reflexión, la importancia del autoconocimiento para prepararse ante una situación de emergencia.*
8. Cómo pedir ayuda.  
*Las transmisiones en la montaña, las app, los móviles, la información esencial y como procesarla. El 112.*
9. El seguro deportivo y la tarjeta federativa.  
*Que es el seguro deportivo, que cubre y que no cubre, como gestionar*



*administrativamente el accidente con la compañía aseguradora.*

10. La responsabilidad del practicante de montaña

*Las actividades autónomas, las actividades organizadas (que exigir), el liderazgo, la responsabilidad civil y penal del montañero, la montaña protegida, las interacciones con el resto de deportistas.*