

CURSOS DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO

Objetivos del curso

- Adquirir las bases necesarias en cuanto a los fundamentos del Montañismo, la seguridad y el medio natural.

Aprender a desenvolverse con soltura en la montaña.

Requisitos para acceder al curso

- Federado en el año en curso.
- Condición física aceptable
- No tener impedimento médico para realizar la actividad.

Mayor de edad, o menores con autorización legal

Duración mínima

6 jornadas completas (o 3 fines de semana).

Ratio profesor/alumno

6 alumnos por profesor. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.

Titulación necesaria para impartirlo

Monitor Base de Iniciación o Instructor de Montañismo

INTRODUCCIÓN

Desde el Comité de Iniciación y Promoción de la F.A.M. se presenta el siguiente programa de curso, destinado a una adecuada formación tanto en la práctica del Montañismo, así como de base para otras disciplinas (Alta Montaña, Esquí de montaña...).

Al mismo tiempo, pretende llegar a ser un modelo de referencia de cara a los cursos impartidos por los clubes, con el fin de unificar criterios, para lo cual está expuesto a futuras mejoras.

CONTENIDOS.

- Introducción
- Equipo y material.
- Preparación de una excursión.
- Seguridad en montaña.
- La marcha.
- La acampada.
- Alimentación.
- Cartografía y orientación.
- Meteorología.
- Socorro y primeros auxilios.
- Conocimiento del medio natural.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

- Definiciones y conceptos básicos.
- Deportes que tienen como soporte la montaña.
- Antecedentes: un breve apunte a la historia y evolución de la disciplina.

EQUIPO Y MATERIAL.

- Equipo básico.
- Calzado.
- Indumentaria.
- Mochila.
- Material para pernoctar.
- Material de seguridad y emergencia.
- Menaje.
- Orientación.
- Material complementario.
- Lista de material.

PREPARACIÓN DE UNA EXCURSIÓN.

- Determinar objetivos.
- Información: lugar, itinerario, horarios, material, clima, recursos y alternativas..

SEGURIDAD EN MONTAÑA.

- Normas de conducta para los excursionistas.
- Peligros y riesgos en la montaña.
- Análisis de los accidentes en montaña.
- Equipamiento y seguridad.
- Actuación en caso de accidente.
- Normas internacionales de socorro.
- Transmisiones por radio.
- Esquema básico del socorro en Aragón y España.

LA MARCHA.

- Marcha por diferentes tipos de terreno.
- Senderos balizados: GR y PR.
- Organización del grupo..
- Control y precauciones.
- Progresión en situaciones desfavorables.

LA ACAMPADA.

- Normas sobre acampada.
- La tienda: ubicación y montaje.
- Vivac.
- Refugios.

ALIMENTACIÓN.

- El consumo energético.
- Alimentación equilibrada.
- Hidratación.

CARTOGRAFÍA Y ORIENTACIÓN.

- Generalidades..
- El mapa.
- La brújula.
- Aprender a orientarse.

METEOROLOGÍA.

- Previsiones y partes meteorológicos.
- Interpretación de la atmósfera visible.
- Peculiaridades de la montaña.

SOCORRO Y PRIMEROS AUXILIOS.

- Prevención de accidentes.
- Cómo actuar ante un accidente.
- Objetivos de los primeros auxilios.

- Enfermedades comunes en la montaña.
- El botiquín.
- **CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL.** El medio: relieve, vegetación y fauna.
- Ecología: ecosistemas y hábitats, especies en peligro y zonas amenazadas, espacios protegidos.
- Educación ambiental: posibles alteraciones; actitudes y hábitos (mínimo impacto).

Bibliografía general.

- Manual práctico de excursionismo. Ed.Prames
- Montañismo. La libertad de las cimas. Ed.Desnivel.

Un listado bibliográfico más específico deberá ser repartido durante el curso.

Observaciones.

La existencia de un único nivel exige una mayor carga de materias, así como una duración mínima de seis días para poder impartirlas en su totalidad.

Los contenidos serán impartidos tanto a través de clases teóricas (charlas y proyecciones) como prácticas (excursiones).