

## NIVELL 1

# CURS DE SEGURETAT EN TERRENY D'ALLAUS 8 I 9 DE FEBRER, 1 I 2 DE MARÇ AL REFUGI DEL GERDAR

- **Audiència:** Qualsevol persona que surti a la muntanya a l'hivern.
- **Objectius:**
  - Reconèixer i evitar el terreny allavós.
  - Saber preparar una sortida (BPA, meteorologia, etc.)
  - Entendre la relació entre l'estratificació i el perill d'allaus.
  - Aprendre les tècniques de reducció del risc.
  - Aprendre les tècniques bàsiques d'autorescat.
- **Continguts:**
  - Terreny allavós i trampes del terreny.
  - Traçat de rutes segures.
  - Estratificació de la neu.
  - Condicions actuals de la neu i efectes de la meteorologia (pronòstics).
  - Tècniques de preparació d'una sortida i de reducció del risc.
  - El factor humà en accidents per allaus.
  - Rescat bàsic (inclou DVA, pala, sonda i organització).
- **Prerequisits:**
  - Formació prèvia: cap. Es recomana haver assistit a alguna xerrada o haver llegit alguna publicació.
  - Condicions físiques: cal ser capaç de moure's per la neu amb una certa celeritat (sortides d'entre 500 i 1000 m de desnivell).
  - Llicència federativa 2013.
- **Format:** 18 hores = Dss, 6 hP + 4hT; Dg, 6hP + 2hT
- **Material necessari:** roba adequada, esquís o raquetes per desplaçar-se, DVA, pala i sonda.
- **Obtenció de titulació:** Certificat ACNA de nivell 1.
- **Inscripció:** 160€ (Instructors, allotjament i mitja pensió inclòs).
- **Inscripció socis Madteam:** 150€

**INFORMACIÓ: TELF: 636.860.305/ SARAORGUE@ACNA.CAT**