

SEGURIDAD EN TERRENO DE ALUDES (STA) NIVEL 1

El objetivo de este curso es proporcionar al alumno las herramientas y los conocimientos necesarios para moverse con seguridad por terreno de avalanchas.

Participantes: cualquier persona que practique actividad deportiva en invierno.

Objetivos:

- Reconocer y evitar el terreno de aludes.
- Saber preparar una salida en invierno (interpretación del Boletín de Peligro de Aludes, meteorología, etc).
- Entender la relación entre la estratificación y el peligro de aludes.
- Aprender las técnicas de reducción del riesgo.
- Aprender las técnicas básicas de autorrescate.

Contenidos:

- Terreno de aludes y trampas del terreno.
- Trazado de itinerarios seguros.
- Estratificación de la nieve.
- Condiciones actuales de la nieve y efectos de la meteorología (predicción).
- Técnicas de preparación de una salida y reducción del riesgo.
- El factor humano en los accidentes por aludes.
- Rescate básico (ARVA, pala, sonda y organización).

Requisitos:

- Formación previa: ninguna en particular, aunque se recomienda haber asistido a alguna charla específica de avalanchas o haber leído algún libro.
- Condiciones físicas: ser capaz de moverse por la nieve a una cierta velocidad (salidas con desnivel positivo entre 500 y 1000m).
- Seguro: estar federado o tener un seguro de accidentes que cubra la práctica de deportes invernales.

Organización: 18 horas

- Viernes: 3 horas teóricas
- Sábado: 6 horas prácticas + 3 horas teóricas
- Domingo: 6 horas prácticas

Material necesario: ropa adecuada, esquís o raquetas para desplazarse, ARVA, pala, sonda

Precio: 140€

Contacto: Rocio Hurtado Roa, Tlfno: 699406338 info@alurte.es www.alurte.es