



NAFAR GIDAK
GUÍAS DE MONTAÑA DE NAVARRA

STA-1: CURSO DE SEGURIDAD EN TERRENO DE ALUDES _NIVEL 1

El objetivo del curso es facilitar al alumno las herramientas y los conocimientos necesarios para circular con seguridad en terreno de aludes.

***Audiencia:** cualquier persona que frecuente la montaña en invierno

* **Objetivos:**

- Reconocer y evitar el terreno de aludes.
- Saber preparar una salida (BPA, meteorología, etc)
- Entender la relación entre estratificación y peligro de aludes
- Aprender las técnicas de reducción del riesgo
- Aprender las técnicas básicas de autorescate

***Contenidos:** - Terreno de aludes y trampas de terreno - Trazado de rutas seguras - Estratificación de la nieve - Condiciones actuales de la nieve y efectos de la meteorología (pronósticos) - Preparación de una salida y técnicas de reducción del riesgo - El factor humano en accidentes por aludes - Rescate básico (DVA, pala, sonda y organización).
Avaluator

* **Pre-requisitos:**

- Formación previa: ninguna. Se recomienda haber asistido a alguna charla o haber leído alguna publicación
- . - Condiciones físicas: ser capaz de circular con facilidad por la nieve (salidas de entre 500 y 1000 m de desnivel)

***Formato:** 18 horas.

Día 1, 3hT; Día 2, 6 hP + 3hT; Día 3, 6hP.

***Material necesario:** ropa adecuada esquís o raquetas para desplazarse, DVA, pala y sonda.

Actividad programada en el calendario ACNA. También abierta a demanda. Puede adaptarse a los distintos grupos de usuarios.

Contacto: **Elurjausi@gmail.com**