

## **Mòdul I: FEBRER**

### **Pràctiques d'ascens i descens en neus no tractades**

Activitat per a tots aquells/es que vulguin aprendre o bé perfeccionar aquestes tècniques.

**23 de febrer:** Teòrica de material a l'aula de la UES

**25-26 de febrer:** Tècniques d'ascens i descens

Inclou:

#### **Sessió teòrica de l'equip i material**

#### **Pràctiques a realitzar en ascens**

Repàs del equip i protocol d'ARVA

Transport dels esquís en terreny lliure de neu

Posar pell i calçar esquís

Progressió en traça directa, volta progressiva i volta maria

Possibilitat de fer cim de nivell fàcil

#### **Pràctiques de descens en pista**

Repàs de posició amb els esquís posats i control de frenada de seguretat amb cunya, gir fonamental, gir a la muntanya, volta maria a la vall, flexió extensió

#### **Pràctiques de descens en neus no tractades**

Avaluació general del mantell nival, riscos i llocs segurs, elecció d'itinerari en descens.

Tècniques de descens amb neu dura, neu fonda pols i primavera

Esquí preventiu amb neu irregular i difícil

Sortida de cap de setmana 25 i 26 de febrer.

El lloc és a determinar segons les condicions meteorològiques i nivològiques.

## **Mòdul II: MARÇ**

### **Orientació, seguretat i prevenció d'allaus**

Activitat per a tots aquells/es que vulguin aprendre o bé perfeccionar aquestes tècniques.

**23 de març:** Teòrica d'allaus i rescat a l'aula de la UES

**25-26 de març:** Allaus i rescat

Inclou:

#### **Sessió teòrica sobre les allaus, desencadenants, prevenció i rescat**

#### **Pràctiques a realitzar dissabte**

Protocol d'ARVA

#### **Prevenció**

Avaluació general del mantell nival, riscos, elecció d'itinerari

Cata de neu

Procediment en cas d'allau amb víctimes

Tècniques de recerca, sondeig i paleig

Determinar coordenades de posicionament

Simulació d'emergència

Planificació de l'activitat de diumenge amb mapa, brúixola i altímetre

#### **Pràctiques a realitzar diumenge**

Ascensió a un cim de nivell fàcil

Ús de mapa, brúixola, altímetre i GPS

Sortida de cap de setmana 25 i 26 de març.

El lloc és a determinar segons les condicions meteorològiques i nivològiques.

## **Mòdul III: ABRIL**

### **Tècnica alpina**

Activitat per tots aquells/es que vulguin aprendre les tècniques bàsiques en l'ús de piolet, grampons, corda, etc. així com els principals nusos

**27 d'abril:** Teòrica de seguretat i planificació d'una sortida a l'aula de la UES

**29 i 30 d'abril:** Sortida tècniques d'alpinisme

Inclou:

#### **Sessió teòrica sobre la planificació d'una sortida**

#### **Pràctiques a realitzar dissabte**

Protocol d'ARVA

Grampons, quan i com els calcem

Progressió i descens

Piolet, progressió i descens, auto-detenció, piolet ancoratge

Corda, progressió encordat, reunions i ancoratges amb neu, ràpel

Nusos: vuit, dinàmic, Machard...

#### **Pràctiques a realitzar diumenge**

Ascensió a un cim de dificultat mitjana

Repàs general i avaluació

Sortida el cap de setmana 29 i 30 d'abril.

El lloc és a determinar segons les condicions meteorològiques i nivològiques.

## Formació i reciclatge en l'esquí de muntanya mitjançant mòduls de pràctiques

Mòdul I: Pràctiques d'ascens i descens en neus no tractades

Mòdul II: Orientació. Seguretat i prevenció d'allaus

Mòdul III: Tècnica alpina

Inscripcions: a secretaria de la UES

Es reservarà lloc als refugis, als participants inscrits amb prou antelació

Places limitades (màxim 6 persones per mòdul)

### Preus:

1 mòdul : 60€ socis UES (90€ els no socis)

2 mòduls: 110€ socis UES (140€ els no socis)

3 mòduls: 150 € socis UES (180€ els no socis)

Es pot fer el curs sencer (3 mòduls i equivalent a nivell 1 i 2) o els mòduls per separat.

No inclou: despeses de refugis, pensió, viatge i lloguer de material

És obligatori tenir la llicència federativa nivell D o tramitar una temporal

El programa de sortides pot ser modificat per raons meteorològiques o nivològiques o per no assolir mínim de participants.

### Material necessari:

Esquis, fixacions de seguretat, pells de foca, serretes, més tot l'equip hivernal. ARVA, pala i sonda

Amb el suport de:



Unió Excursionista de Sabadell  
C. Salut, 14-16 · 08202 Sabadell  
T. 93 725 87 12 · [www.ues.cat](http://www.ues.cat)  
[info@ues.cat](mailto:info@ues.cat)

**Mòduls d'iniciació i  
reciclatge a  
L'ESQUÍ DE  
MUNTANYA  
2017**

Unió Excursionista de Sabadell