

CURSO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Objetivo: Adquirir los conocimientos adecuados en relación al entorno, a las capacidades individuales y como grupo para realizar excursiones seguras en la montaña. Además de adquirir conocimientos sobre situaciones comprometidas para tratar de evitarlas o en su caso afrontarlas con éxito.

Contenidos: El curso trata básicamente de la organización y logística para la correcta planificación y buen desarrollo de un itinerario en montaña (prevención) y los aspectos relacionados con la peligrosidad del medio (actuación segura).

FORMACIÓN TÉCNICA

- Materiales y técnicas.
- Técnicas generales de progresión.
- Conducción de grupos.
- Planificación de un itinerario (caso práctico).

SEGURIDAD EN MONTAÑA

- Accidentes y patologías más frecuentes en el montañismo.
- Calentamientos y enfriamientos.
- Alimentación, hidratación e higiene en la montaña.
- Botiquín y primeros auxilios.
- Peligros objetivos y subjetivos en el montañismo.
- Socorro en montaña.

Programación: En relación a los contenidos del curso el programa se divide en una primera sesión teórica y otra práctica (una salida en montaña donde se atenderá a su correcta planificación, la adecuada progresión en relación a los peligros que se pueden presentar y simulaciones de actuaciones de socorro).

Lugar: Clases teóricas a determinar
Salida de montaña en Solana de Ávila

Precio: 420 euros (un solo técnico)
Dietas y Km a concretar

Tomás Díaz Len
Instructor de la Escuela de Alta Montaña de Castilla y León EACyL
Guía Acompañante de Montaña de la AEGM