

CURS D'ALPINISME

NIVELL I

Temari

ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA



1. Objectiu general del Curs

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat de forma autònoma.

2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics

Matèria	Objectius específics
- Material I	Coneixement del material bàsic de roca, neu i glaç (Corda, piolet, grampons amb antiboots, mosquetons, arnès, bagues i rapelador-assegurador.)
- Equip	Coneixement de l'equip bàsic per fer alpinisme (Casc, motxilla, botes, paraneus, guants, ulleres de sol, vestimenta i equip de bivac)
- Autoassegurament i autodetenció	Progressar amb seguretat per terreny de roca i neu.
- Progressió en roca	Assolir confiança i seguretat en la progressió per terreny de roca de baixa dificultat.
- Progressió en neu	Assolir confiança i seguretat en la progressió per terreny de neu de baixa dificultat.
- Ancloratsges per a rapel en roca i neu	Coneixement i habilitat en una segura col·locació dels ancloratsges per rapel bàsics en roca i neu.
- Coneixement del medi	Coneixement del terreny d'alta muntanya i valoració dels riscos a l'alta muntanya.

3. Organització

El curs consta d'una presentació del curs, tres sessions teòriques, quatre sessions pràctiques i cloenda. La presentació del curs, les sessions teòriques i la cloenda tindran lloc en una sala de l'Entitat coordinadora del curs, que reuneixi condicions per realitzar-les amb medis àudio-visuals.

Presentació.- Per a una millor organització, un o dos dies abans de la primera sessió teòrica, es farà la presentació del curs, amb l'assistència de tots els participants.

Sessions teòriques.- Són les conferències – col·loquis de temes específics de l'alpinisme, que es faran dintre del curs.

Sessions pràctiques.- Les pràctiques es poden fer en dos caps de setmana seguits. Els horaris de les sessions pràctiques, seran segons el criteri del Director del curs, respectant l'ordre i el mètode sempre que les circumstàncies no ho impedeixin.

En aquest nivell cada professor es farà càrrec de sis alumnes com a màxim.

Per a cada alumne es disposarà d'una fitxa d'avaluació (Fitxa de seguiment **ANNEX B_FSEG_ALP_n1_n2.doc**) per fer un seguiment dels seus progressos i comprovar si assolix els objectius fixats.

Cloenda.- És recomanable també fer un àudio-visual el dia de la cloenda del curs, sobre llocs i zones on realitzar activitats d'alpinisme.

4. Material i equip dels alumnes necessari per les sessions pràctiques

Material: 1 corda per cada 2 alumnes, arnès, piolet, grampons, rapelador-assegurador, mosquetó de seguretat (HMS), 1 baga americana ampla de 4,5 m de llargada, 1 cordino de 7 o 8 mm i 1,5 m. de llargada.

Equip: Casc, motxilla d'alpinisme de 40 litres mínim, botes rígides d'alpinisme, paraneus, ulleres de sol, guants, frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

5. Recomanacions importants

Per un millor aprofitament del curs per part dels alumnes, es realitzarà el TEST I (**ANNEX T-1**) en el moment de la inscripció per detectar el seu nivell esportiu, coneixements i experiències en activitats de muntanya.

En el curs d'alpinisme els desplaçaments per l'alta muntanya, també poden comportar riscos potencials pels alumnes. Quan les condicions així ho aconsellin, utilitzarem la corda i el casc durant els desplaçaments. La major preocupació del professor envers els alumnes sempre ha de ser la de la màxima protecció i seguretat possible.

Els exercicis en neu es realitzaran en pendents curtes de diferents inclinacions o d'inclinació progressiva, en els que una caiguda no suposi cap mena de perill. Pendents sense cap obstacle, que acabin en un pla o en un pendent molt suau.

Totes les pràctiques de tècniques en el terreny es realitzaran amb casc, incloent el professor.

Les pràctiques tècniques i els exercicis es realitzaran en l'ordre que són relacionats. Això no implica que per amenitzar-les intercalem exercicis o d'altres continguts complementaris que ofereixen descans i harmonia a la sessió, sempre que tinguin una lògica dintre de la sessió, serà el bon judici del professor el que aconseguirà aquesta harmonia. En resum, el programa i les sessions poden ser flexibles sempre que respectin les regles d'organització d'una sessió.

6. Programa de treball

Presentació del curs

- Presentació del curs i els seus objectius
- Presentació dels participants: Instructors i alumnes. Expectatives.
- Projecció o conferència breu de coneixement de l'esport: Què es l'Alpinisme? Definició, història i evolució.
- Organització logística (trasllats i pernoctacions) del curs i del material necessari dels participants.

Primera sessió teòrica (Material i equip bàsic per l'alpinisme)

Conferència – col·loqui sobre material i equip bàsics per la pràctica de l'alpinisme, orígens, evolució, utilització, característiques tècniques, conservació, manteniment i criteris de decisió de compra.

Material

Corda
Piolet
Grampons
Mosquetons
Arnès
Bagues
Rapelador-assegurador

Equip

Casc
Motxilla
Botes
Paraneus
Guants
Ulleres de sol
Vestimenta
Equip de bivac

Segona sessió teòrica (Progressió i autoassegurament en roca i neu)

Conferència-col·loqui sobre progressió i autoassegurament :

- Sistemes de progressió i autoassegurament en roca de baixa dificultat (grimpada).
Centre de gravetat i zona d'equilibri estable
Posició bàsica i desplaçaments
Punts de recolzament
Muntatge d'una reunió amb mitjans naturals
Autoasseguraments
..
- Sistemes de progressió i autoassegurament en neu de baixa dificultat.
Centre de gravetat i zona d'equilibri estable
Progressió sense piolet.
Progressió amb piolet. Ús i formes d'utilització.
Progressió amb piolet i grampons. Ús i formes d'utilització.
Ancoratges en neu (assegut en "V", piolet vertical i piolet en "T")

Tercera sessió teòrica (Seguretat en l'alta muntanya)

Conferència-col·loqui sobre temes de seguretat en l'alta muntanya:

- Coneixement dels perills més importants de l'alta muntanya. Descripció i prevenció.
 - Perills objectius. La tempesta, el llamp, el fred, el vent, la boira, caiguda de pedres, les allaus, glaceres i esquerdes, l'alçada, la nit i el sol.
 - Perills subjectius. Manca de coneixements tècnics, condició física o coneixement del medi, sobrevaloració d'un mateix, infravaloració d'un itinerari i errors de logística (menjar, aigua, equip, vestimenta,...)
- Interpretació de plànols i orientació.

Primera sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i autoassegurament en roca de baixa dificultat –grimpada-)

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el nombre d'alumnes).

Cascos	Cordes d'escalada de 9 mm i 50 a 60 m.
Bagues de cordino de 7 o 8 mm	Rapeladors-asseguradors
Bagues exprés d'alpinisme	Mosquetons
Mosquetons de seguretat	Arnesos

1 - Nusos

- Nus de vuit, nus de cinta, nus dinàmic i nus Machard.
Ensenyar la construcció i explicar la seva utilització, avantatges i inconvenients.

2 - Material bàsic d'alpinisme per la progressió i seguretat en roca.

- Repàs i dubtes sobre la corda, l'arnès, els mosquetons, el rapelador-assegurador, i les bagues.
- Ensenyar la col·locació amb seguretat de l'arnès dels alumnes, segons els models.
- Ensenyar el plegat i desplegat de la corda, així com maniobres preparatòries per la seva utilització
- Ensenyar la col·locació del material a l'arnès i en bandolera de manera que ens quedi a mà.

3 - Tècniques bàsiques de progressió en roca de baixa dificultat (grimpada).

- Presses de peus: descripció, identificació i adaptació ideal dels peus.
- Presses de mans: descripció, identificació i adaptació ideal de les mans.
Ensenyar tipus: tracció, laterals, pinces i invertides
- Progressió: llei dels tres punts de suport i coordinació dels moviments.
Ensenyar i fer experimentar als alumnes a prop de terra.
- Aplicació de les tècniques d'agafada i suport.
Fer progressar a l'alumne sobre un tros de paret en totes les direccions, fent servir el màxim de tipus diferents de presses de mans i de peus.
- Aplicació de les tècniques de progressió.
Fer progressar a l'alumne sobre un tros de paret amb coordinació de moviments.

4 - Tècniques de descens: desgrimpada i ràpels.

- Desgrimpada: Desgrimpada d'un curt itinerari per l'alumne assegurat per dalt. Aplicació de les tècniques adients i coordinació de moviments.
- Ràpel: Ensenyar el muntatge idoni d'ancoratges per fer el ràpel i fer-lo amb el rapelador-assegurador i amb el nus dinàmic (fortuna).
Fer experimentar als alumnes en un curt itinerari, auto-assegurats amb el nus Machard.

Segona sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i autoassegurament en neu de baixa dificultat)

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el nombre d'alumnes).

Cascs	Cordes d'escalada de 9 mm i 50 a 60 m.
Bagues de cordino de 7 o 8 mm	Grampons
Piolets	Arnesos
Mosquetons de seguretat	Rapeladors-asseguradors
Bagues d'alpinisme	Mosquetons

1 - Progressió sobre neu sense grampons

- Aplicació de les tècniques d'ascens i descens amb els peus sense fer servir les mans amb peus plans, pas d'ànec, traça diagonal i directa. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.

2 - Tècniques d'autodetenció en caigudes.

- Autodetenció en caigudes sense piolet. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.
- Autodetenció en caigudes amb piolet. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.
- Exercicis combinant diferents sistemes d'autodetenció.

3 - Tècniques de progressió amb piolet.

- Aplicació i utilització en la progressió del piolet bastó, piolet escombra, piolet recolzament, piolet àncora. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.
- Talla d'esglaons. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.

4 - Anclatges en neu.

- Assegut amb les cames en "V".
- Piolet vertical.
- Piolet en "T".

5 - Material d'alpinisme per la progressió i seguretat en neu.

- Repàs i dubtes sobre el piolet i els grampons.
- Ensenyar la col·locació del material al arnès i en bandolera de manera que quedi a mà.

6 - Tècniques de progressió amb grampons.

- Ensenyar la col·locació dels grampons i adaptació ideal segons els models dels alumnes.
- Progressió amb grampons fent servir totes les puntes, les puntes davanteres i combinació puntes davanteres – totes les puntes. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.

7 - Tècniques de descens (lliscant i ràpel).

- Lliscant: Esquiar amb els peus, piolet "ramasse" i asseguts. Ensenyar i fer realitzar exercicis als alumnes.
- Muntatge d'ancoratges per fer ràpel: Bolet de neu. Ensenyar i fer realitzar als alumnes.
- Ràpels amb rapelador-assegurador i amb nus dinàmic (fortuna). Repàs.

8 - Itineraris, taller d'aplicació de las tècniques.

- Ascensió per pendent de neu gelada, i després descens en ràpel muntant els ancoratges. Durant l'ascensió fer simulacre de caigudes amb autodetenció.
- Ascensió per pendent de neu en i descens lliscant amb aplicació de totes les tècniques adients.

Tercera sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i autoassegurament en ascensions)

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el nombre d'alumnes).

Cascos	Cordes d'escalada de 9 mm i 50 a 60 m.
Bagues de cordino de 7 o 8 mm	Grampons
Piolets	Arnesos
Mosquetons de seguretat	Rapeladors-asseguradors
Bagues d'alpinisme	Mosquetons

Taller d'ascensió curta i descens pel mateix itinerari, amb aplicació de totes les diferents tècniques possibles de progressió, autoassegurament i descens.

L'itinerari serà de dificultat assumible pels alumnes.

Els alumnes faran de guies del grup alternant-se

L'instructor ha de corregir tots els errors dels alumnes.

Aproximació al refugi o zona del bivac, punt de partida de l'ascensió de la quarta sessió de pràctiques.

Repàs de totes les tècniques de seguretat i progressió dubtoses pels alumnes, tenint en compte les fitxes de seguiment dels alumnes i les seves demandes.

El temps dedicat per aquest repàs restarà condicionat pel temps emprat en fer l'aproximació.

Planificació de l'ascensió a realitzar en la quarta sessió pràctica.

Quarta sessió de pràctiques (Tècniques d'ascensió)

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el nombre d'alumnes).

Tindrem a la nostra disposició tot el material que utilitzarem en la tercera sessió pràctica.

Cascos	Cordes d'escalada de 9 mm i 50 a 60 m.
Bagues de cordino de 7 o 8 mm	Grampons
Piolets	Arnesos
Mosquetons de seguretat	Rapeladors-asseguradors
Bagues d'alpinisme	Mosquetons

Ascensió a un cim aplicant les tècniques més adients de progressió, autoassegurament i descens.

L'itinerari serà de dificultat assumible pels alumnes.

Els alumnes faran de guies del grup alternant-se

L'instructor ha de corregir tots els errors dels alumnes.

Cloenda

- Realització del TEST -2 (ANNEX T-2) per als alumnes.
- Lliurament de diplomes d'assistència al curs.
- Lliurament de dossier del curs, telèfons dels participants i recull de zones aconsellables per a la pràctica de l'alpinisme.
- Informació d'altres cursos interessants i relacionats amb l'alpinisme, (Orientació, Primers Auxilis, Nivologia, Allaus SGC, Meteorologia).
- Lliurament, si cal, de l'avaluació personal.
- Facilitar el telèfon del Butlletí de Perill d'allaus del ICC i la pàgina electrònica.
- Àudio-visual de llocs i zones on realitzar activitats d'alpinisme.
- Petit àpat de cloenda.