

CURS D'EXCURSIONISME

NIVELL II

Temari

ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA



1. Objectiu general del Curs

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat i total autonomia excursions de més d'un dia, en terreny de baixa i mitja muntanya amb neu i sempre que les tècniques i els materials de progressió i seguretat no siguin els propis de l'alpinisme o l'escalada. L'alumne haurà d'aprendre a realitzar la seva activitat mantenint sempre un respecte al medi natural i humà on aquesta es realitzi.

2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Per cada matèria perseguirem uns objectius específics

Matèria	Objectius específics
Material II	Conèixer el material per pernoctar i cuinar i complements: Sac de dormir, catifa aïllant, funda de bivac, tenda de campanya, altímetre, etc.
Equip II	Conèixer l'equip bàsic per l'excursionisme hivernal: paraneus, guants, vestimenta adient.
Tècniques de progressió II	Conèixer les tècniques adequades per a desplaçar-se per terreny nevad i les adequades per a pujar i baixar per terreny on cal l'ajuda de les mans per a mantenir l'equilibri.
Planificació de l'activitat. Condicionants II	Saber preparar excursions de més d'un dia de durada. Conèixer diferents maneres de pernoctació. Conèixer els diferents tipus de marxes i ra.lis.
Seguretat a la muntanya II	Poder identificar i definir els principals perills. Conèixer els accidents més freqüents a l'excursionisme.
Coneixement del medi II	Conèixer les característiques del terreny de mitja muntanya hivernal i alta muntanya.
Meteorologia II	Conèixer les característiques generals de l'atmosfera, els fenòmens de condensació i precipitació i de la dinàmica atmosfèrica. Conèixer el concepte de meteorologia sinòptica i els fonaments per a la predicció.
Nivologia I	Conèixer els principis bàsics de la nivologia. Les mesures de prevenció i l'elecció correcta d'itineraris.
Cartografia i orientació II	Conèixer les tècniques d'orientació amb mapa i brúixola. Conèixer els mètodes de confecció i descripció d'itineraris, l'ús d'altres estris útils i la cartografia i guies disponibles.
Aspectes mèdics de l'excursionisme II	Conèixer els accidents de muntanya, les respostes fisiològiques específiques i la seva prevenció. Conèixer el contingut de la farmaciola específica per sortides de més d'un dia.
Condicionament físic i psicològic específic II	Conèixer les característiques bàsiques de l'excursionisme com a treball físic. Realitzar un desenvolupament general de les capacitats condicionals. Conèixer les tècniques de motivació i control emocional.
Dietètica i alimentació II	Conèixer la taula de nutrients i les necessitats alimentàries per a sortides de més d'un dia de durada.
Ètica de l'Excursionisme	Conèixer les normes de comportament a un refugi i l'impacte mediambiental de l'acampada.
Aspectes històrics i socials	Conèixer la història de l'excursionisme a Catalunya. Conèixer les diferents modalitats d'esports de muntanya.

3. Organització

El curs consta d'una presentació del curs, cinc 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-coloquis de temes específics de l'excursionisme, que es faran dintre del curs. Les sessions teòriques inclouran, quan sigui necessari, la realització de tallers d'aplicació de la teoria.

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. Les sessions pràctiques inclouran, quan sigui necessari, breus explicacions teòriques complementàries.

En aquest nivell cada professor es farà càrrec de 10 alumnes com a màxim.

Per a cada alumne es disposarà d'una fitxa d'avaluació (Fitxa de seguiment ANNEX B_FSEG_EXC_N2) per fer un seguiment dels seus progressos i comprovar si assoleix 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 excursionistes.

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

Veure annex: A_MAT_ALUMNE_EXC.doc

5. Recomanacions importants

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

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.

La major preocupació del professor envers els alumnes sempre ha de ser la de la màxima protecció i seguretat possible.

6. Programa de treball

Presentació del curs

- Presentació del curs i els seus objectius.
- Presentació dels participants: Instructors i alumnes. Expectatives.
- Projecció ó conferència breu de coneixement de l'esport: Què és l'excursionisme? Definició, història i evolució. Ètica de l'excursionisme.
 1. - Com comportar-se en un refugi. Respectar la normativa del refugi.
 2. - L'acampada. Impacte mediambiental, el foc, cuinar.
 3. - Nocions d'història de l'excursionisme.
 4. - Esports de muntanya
- Organització logística (trasllats i pernoctacions) del curs i del material necessari dels participants.

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

EQUIP

- 1.-Vestimenta. Consideracions prèvies. Sistema de capes, fibres i teixits.
- 2.-Cos. Tronc: samarretes, folres i jaquetes; Cames: pantalons.
- 3.-Cap. Gorres, ulleres.
- 4.-Mans. Guants.
- 5.-Peus. Mitjons, calçat.

MATERIAL

- 1.-Material per a transportar. Motxilla.
- 2.-Material per a pernoctar. Sac de dormir, catifa aïllant, tenda de campanya.
- 3.-Estris per a l'alimentació i hidratació. Fogó i complementos
- 4.-Material per a l'orientació. Altímetre.
- 5.-Altres materials. Frontal

Segona sessió teòrica: (Cartografia i orientació)

- 1.-Orientació amb mapa i brúixola. Nocions de cartografia, lectura del mapa, particularitats del terreny, ús de la brúixola.
- 2.-Confecció i descripció d'itineraris.
- 3.-Ús d'altres estris útils. L'altímetre.
- 4.-Cartografia disponible.
- 5.-Guies d'excursions. El seu ús.

Tercera sessió teòrica: (Coneixement del medi. Meteorologia. Nivologia)

CONEIXEMENT DEL MEDI

- 1.-L'alta muntanya.
- 2.-La mitja muntanya hivernal.

METEOROLOGIA

- 1.-La meteorologia.
- 2.-Característiques generals de l'atmosfera.
- 3.-Condensació i precipitació.
- 4.-Dinàmica atmosfèrica.
- 5.-Meteorologia sinòptica i predicció.

NIVOLOGIA

- 1.-Evolució del mantell nival.
- 2.-Planificació de l'itinerari.
- 3.-Mesures de prevenció bàsiques per a l'excursionisme: estat de la neu, terreny, temps meteorològic.

Quarta sessió teòrica: (Planificació de l'activitat. Condicionants. Seguretat a la muntanya)

PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT. CONDICIONANTS

1. - Fonts d'informació prèvia.
2. - La durada.
3. - El tipus de terreny.
4. - L'època de l'any.
5. - El tipus d'itinerari.
6. - Els participants.
7. - Logística.
8. - Marxes i ral.lis.
9. -Pernoctació. Refugis guardats i lliures, cabanes, acampada.

SEGURETAT A LA MUNTANYA

- 1.-Identificació i definició dels principals perills. Originats per esllavissades, allaus, derivats del medi que ens envolta, congestes i geleres.
- 2.-Accidents més freqüents a l'excursionisme.

Cinquena sessió teòrica: (Aspectes mèdics de l'excursionisme. Dietètica i alimentació)

ASPECTES MÈDICS DE L'EXCURSIONISME

- 1.-Els accidents de muntanya. Avaluació de l'estat de l'accidentat, postures d'espera i trasllat, actuació davant dels accidents més freqüents.
- 2.-Respostes fisiològiques específiques i prevenció. Cremades, insolació, cop de calor, picades.
- 3.-Lesions més freqüents a l'excursionisme. Contusions, fractures, talls, objectes clavats, butllofes.
- 4.-La farmaciola específica per sortides de més d'un dia.

DIETÈTICA I ALIMENTACIÓ

- 1.-Taula de nutrients.
- 2.-Conèixer les necessitats alimentàries per a sortides de més d'un dia de durada.

Primera sessió de pràctiques: (Tècniques específiques de progressió)

- 1.-Marxa a peu. Descens i ascens. Terreny amb neu.
- 2.-Grimpada i desgrimpada.

Segona sessió de pràctiques: (Cartografia i orientació)

- 1.-Orientació amb mapa i brúixola.
- 2.-Traçat i seguiment d'itineraris. Distàncies, pendents, durada, dificultats.
- 3.-Ús d'altres estris útils. L'altímetre.

Tercera sessió de pràctiques: (Pernoctació)

- 1.-Pernoctació en cabanes i refugis.
- 2.-Acampada

Quarta sessió de pràctiques: (Condicionament físic i psicològic específic)

- 1.- Característiques bàsiques de l'excursionisme com a treball físic. Coordinació, grups musculars, contraccions, sistemes energètics implicats.
- 2.- Desenvolupament general de les capacitats condicionals (Com a base esportiva).
- 3.- Motivació i control emocional.

Cloenda

- Realització del TEST-2 (ANNEX T-2) pels 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'excursionisme. Nivell II.
- Informació d'altres cursos interessants i relacionats amb l'excursionisme, (Orientació, Primers Auxilis, Nivologia, Allaus SGC, Meteorologia).
- Lliurament, si cal, de l'avaluació personal.
- Facilitar telèfons i adreces WEB d'interès.
- Àudio-visual de llocs i zones on realitzar activitats d'excursionisme.
- Petit àpat de cloenda.