

CURSO DE SEGURIDAD EN TERRENO DE ALUDES AST1

El objetivo del curso básico es proveer al alumno de las herramientas y los conocimientos básicos necesarios para moverse con seguridad por terreno de aludes. Ante la pregunta: qué es mínimo, que debe de saber sobre aludes una persona para poder salir a la montaña en invierno? Sugerimos el siguiente temario:

Audiència	Objetivos	Contenidos	Prerrequisitos	Formato
<p>Cualquiera que salga a la montaña en invierno</p> <p>Se puede adaptar a diferentes grupos y usuarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer y evitar el terreno de aludes -Saber preparar una salida (BPA, meteo, etc.) -Entender la relación entre estratificación y peligro de aludes -Aprender las técnicas de reducción del riesgo. -Aprender las técnicas básicas de auto-rescate 	<ul style="list-style-type: none"> - Terreno avalanchoso y trampas del terreno - Trazado de rutas seguras - Estratificación de la nieve - Condiciones actuales de la nieve y efectos de la meteo (pronosticos) - Técnicas de preparación de una salida y de reducción del riesgo - El factor humano en accidentes por alud - Rescate básico(incluido arva pala sonda y organización) 	<p>Ninguno</p> <p>Se recomienda haber asistido a alguna charla ,haber leído alguna publicación Apuntes.</p> <p>Ser capaz de moverse por la nieve con una cierta celeridad (salidas de entre 500 y 1000m de desnivel)</p>	<p>20 horas</p> <p>Dos sesiones de 3 horas teóricas y dos sesiones de campo de 7 horas.</p>

Propuesta organizativa del curso básico:

Sesion teorica 1 (3 horas)

Introducción, aludes i nieve (1,5 horas)

Introducción al curso:

Organización, objetivos.

Presentación de los alumnos y su experiencia

- Estadísticas en España
- Mitos
- Tipos de aludes
 - Salida puntual / placa
 - Nieve seca/ Nieve húmeda
 - Natural/accidental
- Tipos de nieve.introducción a los tipos de nieve y sus transformaciones.
- El transporte de la nieve por el viento.

Terreno (0.5 horas)

- El terreno de aludes
- Partes de un alud
- Características del terreno:
 - Pendiente
 - Orientación Forma
 - Rugosidad
 - La vegetación
 - Las trampas del terreno

Reducción del riesgo (1 hora)

- Rituales de reducción del riesgo
- Trazado de un itinerario ejemplos
- Circulación por terreno peligroso.
- Equipo determinación de zonas seguras.
- Comportamiento de un Alud.

Sesión práctica 1 (7 horas):

- Circulación segura
- Trazado de itinerarios
- Identificación de terreno avalanchoso
- Evaluación de la estabilidad de la nieve
 - Estructura básica de la nieve. Capas, granos (sin lupa) durezas
 - Observación de indicios test de estabilidad

Sesión teórica 2 (3 horas):

Preparación de una salida : 3x3 (2 horas)

- Regional:
 - La nieve y la meteo
 - La escala europea
 - Fuentes de información meteo y de avalanchas
 - El terreno. Fuentes de información.
 - Escala de clasificación del terreno de avalanchas
 - El grupo: factor humano en los accidentes por avalanchas

- Zonal:
 - Validaciones de la meteo, el peligro de aludes, el grupo y el terreno previsto

- Local:
 - Evaluación de la estabilidad de la nieve, Indicios
 - Tests rápidos
 - El test de la columna extendida
 - Contribución De la meteo a la evolución de la estabilidad
 - Terreno: identificación de terreno avalanchoso
 - Grupo: el factor humano

Auto-rescate basico (1 hora)

- Material de seguridad
- Organización Del rescate
- Fases de la búsqueda con ARVA
- Sondeo
- Paleo Estratégico
- 1eros auxilios

Sesión práctica 2 (7 horas):

Repaso de los conceptos de la práctica 1

Aplicación del 3x3

Autorescate en aludes