

TALLER DE SEGURETAT EN MUNTANYA I MANIOBRES DE CORDA 11, 12 i 13 DE JUNY DE 2010

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Jornades tècniques de Seguretat en Muntanya i Maniobres de Corda.
Data: 11, 12 i 13 de juny de 2010.
Destinatari: Persones de qualsevol edat que vulguin ampliar els seus coneixements en seguretat en muntanya. **No cal experiència prèvia en matèria d'alta muntanya o escalada.**
Informació i inscripcions: Calçats Nogué i formacio@uesantjoan.cat
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

- Previsió horària

Divendres 11 de juny. Presentació del curs i sessió explicativa de l'activitat. Resolució de dubtes.
Local de la UE de Sant Joan de les Abadesses a les 20:00 hores.

Dissabte 12 de juny

Jornada pràctica. Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la zona d'escalada esportiva d'Ogassa.
Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.
Horari: Inici dels tallers a les 08,30 hores. Finalització dels tallers a les 14,00 hores i retorn a Sant Joan.

Diumenge 13 de juny

Jornada pràctica. Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la zona del Refugi d'Ulldeter.
Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.
Horari: Inici dels tallers a les 09,30 hores. Finalització dels tallers a les 14,00 hores i retorn a Sant Joan.

- Desplaçaments

En vehicles particulars.

Sortida els dies 12 i 13 de juny a les 08:00 hores des del bar La Rodona de Sant Joan de les Abadesses (Pràctiques a la zona d'escalada d'Ogassa i del refugi d'Ulldeter).

- Àpats

L'esmorzar dels dies 12 i 13 es farà sobre el terreny durant el desenvolupament del curs. Cal tenir en compte portar menjar i beguda suficient per passar tot el matí.

- Preu per persona

Socis: 40 €

No socis: 60€

Assegurança no federats: 6 €

- Previsió meteorològica

Espais informatius meteorològics (TV).

Internet: Meteofrance. Meteocat. INM.

■ Telèfons d'interès

Urgències mèdiques	608 59 11 33
MME	088
Bombers	085
Emergències	112

Responsable de l'activitat

Esteve Martínez (Vocal de formació) 610 834 152

MATERIAL

Material individual

Casc

1 Piolet (sessió de diumenge)

Grampons amb antiboot (sessió de diumenge)

Motxilla (25-30 litres)

Botes semirígides

Vestimenta adient (tipus Gore-Tex, samarretes tèrmiques, mitjons, Buff, etc.)

Guants (2 parells)

Gorro

Paraneus (sessió de diumenge)

Ulleres de sol

Protector solar

Paper higiènic i encenedor

Petita farmaciola

Mapa de la zona

Brúixola

Frontal

Navalla

Menjar i beguda per passar tot el dia

Arnés

3 cordinos de 6mm de diàmetre i 70 cm de llarg.

3 cordinos de 7mm de diàmetre i 130 cm de llarg.

4 mosquetons (algun de seguretat)

CONTINGUTS

Prevenció.

Els riscos objectius i subjectius.

Material específic. Utilització.

Nusos.

El ràpel.

Reunions amb ancoratges naturals.

Progressió en cordada.

Progressió i rescat en glacera.

Progressió per camins equipats (ferrades).

Preparació de bivacs i refugis.

Rescat.