



SKI SCHOOL CANDANCHU- SKIMO PERFECCIONAMIENTO. El esquí de travesía es una disciplina más del montañismo que se desarrolla sobre los esquís. Las motivaciones de un montañero son las mismas, con el aliciente añadido de desplazarse con esquís y sobre todo la actividad de esquiar fuera del entorno de una estación.

El esquiador debe reunir tanto los conocimientos y técnicas propias del montañismo invernal como las de esquí, con cierto dominio del esquí fuera de pista ya que los descensos se realizan sobre nieves no pisadas.

El curso está dirigido a esquiadores de pista, freeriders o montañeros dispuestos a conocer una forma de esquiar diferente. Los requisitos necesarios son los siguientes:

¡Vive, aprende y disfruta con Ski School Candanchú!

-CURSO SKIMO- PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

-CURSO SKIMO- OBJETIVOS FORMATIVOS Ski School Candanchú

El objetivo de este curso es conocer las técnicas necesarias para una practica adecuada del esquí de montaña ademas de adaptar los conocimientos del esquí alpino a este medio. Conocer bien el manto nivoso e identificar los peligros para poder elegir el itinerario más seguro posible, tanto en ascenso como en descenso.

-CURSO SKIMO- CONTENIDOS Y PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

-CURSO SKIMO- CONTENIDOS Ski School Candanchú

PREPARATIVOS DE UNA SALIDA

- logística
- meteo y condiciones de la nieve
- mapa
- guías
- equipo y material

TECNICAS DE PROGRESION EN ASCENSO

- técnicas de foqueo
- transiciones

TECNICAS DE PROGRESION DE DESCENSO

- posición fundamental
- virajes adaptados
- elección del itinerario
- conducción en grupo

ALPINISMO BÁSICO

- técnica de crampones
- anclajes
- nudos básicos
- aseguramientos
- técnica de rapel
- autodetención

NIVOLOGIA BASICA Y RESCATE EN AVALANCHAS. DVA

-CURSO SKIMO- PROGRAMA ACTIVIDAD Ski School Candanchú

JORNADA 1

- presentación del curso.
- equipo y material
- técnicas de progresión en descenso

JORNADA 2

- técnicas de progresión en descenso
- observación de videos.

JORNADA 3

- alpinismo básico

JORNADA 4

- rescate en avalanchas.arva
- preparativos de una salida

-CURSO SKIMO- REQUISITOS Y MATERIAL NECESARIO Ski School Candanchú

Requisitos y Material necesario

- Esquís de travesía bastones telescópicos, botas de travesía, pieles de foca, cuchillas, crampones y piolet de travesía, bastones telescópicos y piolet para montañeros,alpinistas
- Casco (Obligatorio)
- Dva, sonda y pala y mochila de 20-30l.

Obligatoriedad de estar Federado o disponer de seguro equivalente.

El seguro contratado con su abono, en su caso, únicamente cubre la primera asistencia en pistas en el centro médico de la estación y el traslado al centro médico más cercano. Por lo que, para mayores coberturas médicas y de socorro como p.ej. la asistencia fuera de pistas, en su caso. ES **OBLIGATORIO** para la contratación de la actividad **ACREDITAR estar federado** en base a la disciplina elegida o bien, **ACREDITAR disponer de un seguro** con las mismas coberturas.

En la **SKI SCHOOL CANDANCHU** somos conscientes de los riesgos y consecuencias que conlleva la práctica deportiva a medios y altos niveles. Queremos extender **nuestro compromiso con el bienestar y la seguridad** con la obligatoriedad de un seguro a nuestros alumnos para la práctica continuada del deporte. Todo con afán de la **mayor protección a nuestros alumnos, en especial, durante los momentos de práctica fuera del horario de las clases donde la seguridad esta fuera de la supervisión de un profesional**

- En el siguiente enlace de la **RFEDI**, dispone de información sobre la importancia y dónde de Federarse en Deportes de Invierno a título personal. (Federaciones Autonómicas):
 - <http://rfedi.es/la-importancia-de-federarse/>
- Y/o en Ski de Montaña a través de la **FEDME** (extensión de la cobertura a esquí alpino)
 - <http://www.montanasegura.com/federarse-en-montana/>

Educamos en diversión, entretenimiento, deporte, salud y seguridad en la nieve y la montaña. Ski School Candanchú