



SKI SCHOOL CANDANCHU– NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD. Prácticamente todos los deportes que se desarrollan en la montaña durante el invierno tienen algo en común, la nieve.

La nieve es lo que hace de la montaña algo especial, nos proporciona el disfrute pero también se convierte en una de las mayores preocupaciones durante el desarrollo de una actividad.

El curso está dirigido a montañeros que realicen cualquier actividad en el medio invernal, esquí de montaña, esquí fuera de pista, freeride, raquetas, corredores y caras norte, Alpes, ...Conocer la nieve, como se comporta, como disfrutarla y los peligros a los que conlleva nos proporcionará una mayor autonomía y un mayor disfrute de nuestras actividades en la montaña invernal.

El curso está dirigido a montañeros que realicen cualquier actividad en el medio invernal, esquí de montaña, esquí fuera de pista, freeride, raquetas, corredores y caras norte, Alpes, ...

**¡Vive, aprende y disfruta con Ski School Candanchú!**

## -NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD- PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

### -NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD-OBJETIVOS FORMATIVOS Ski School Candanchú

La finalidad de este curso es la de conocer mejor la nieve, el medio en el que se desarrollan las actividades invernales y, especialmente, conocer y prevenir los peligros que conllevan y saber actuar en caso de tener un accidente.

El montañismo invernal no deja de ser una actividad muy agradable y espectacular, pero se desarrolla en la alta montaña y para disfrutarla es necesario conocer lo mejor posible el terreno y saber cómo progresar correctamente y condiciones seguridad.

Es importante conocer los peligros objetivos, las técnicas de progresión y saber hacer una buena planificación para poder controlar lo más posible los riesgos que se corren

- Conocer y valorar el comportamiento del manto nivoso.
- Conocer y valorar los diferentes tipos de aludes.
- Interpretar un parte nivológico.
- Prevenir e identificar un itinerario seguro.
- Conocer y aplicar la búsqueda de víctimas de avalancha.
- Conocer y aplicar los test de estabilidad del manto.
- Conocer y aplicar las técnicas de progresión en grupo.
- Conocer y seleccionar el material necesario para cada actividad.

### -NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD- CONTENIDOS Y PROGRAMA FORMATIVO Ski School Candanchú

#### -NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD-CONTENIDOS Ski School Candanchú

- PELIGROS EN EL MEDIO INVERNAL. (OBJETIVOS, SUBJETIVOS)
- EL MANTO NIVOSO. (comportamiento en función de terreno)
- TIPOS DE ALUDES.
- PROTOCOLO DE ARVA.
- BUSQUEDA DE VICTIMAS DE AVALANCHA.
- TEST DE ESTABILIDAD DEL MANTO

#### -NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD-PROGRAMA ACTIVIDAD Ski School Candanchú

### JORNADA 1

8.30 - 9.00 Presentación del curso

9.00 -11.00 Nivologia básica y tipos de aludes

11.00-11.15 Descanso.

11.15- 12.15 DVA, búsqueda de víctimas de avalancha..

12-15-13.00 Protocolo de DVA

13.00 – 13.30 Comida

13.30-14.00 Protocolo de DVA

14.30- 17.30 Búsqueda de víctimas de avalanchas, sondeo y paleo estratégico.

### JORNADA 2

9.00- 11.00 test de estabilidad del manto , elección del itinerario.

11.30- 17.00 esquí fuera de pista. ( como comportarse en grupo, elección del itinerario, test de estabilidad...)

**CLASES TEÓRICAS:** Aula Candanchú

**PRÁCTICAS:** Parque lúdico DVA Candanchú y entorno estación esquí Candanchú

### - NIVOLOGÍA BÁSICA Y SEGURIDAD- REQUISITOS Y MATERIAL NECESARIO Ski School Candanchú

#### Requisitos y Material necesario

- Esquí de travesía bastones telescópicos, botas de travesía, pieles de foca, cuchillas, crampones y piolet de travesía ó raquetas de nieve o crampones, 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. Por lo que además de **comprometernos con la SEGURIDAD** mediante la formación específica en la materia a nuestros alumnos de forma vehicular (es decir en todo momento en toda situación) y con contenidos sobre SEGURIDAD o talleres específicos. 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 -CLASS CAMPS- Ski School Candanchú