



DENOMINACIÓN	ESQUÍ DE MONTAÑA - N1
RATIO	1/6
DURACIÓN	18 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	60% - 40% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel C-D en pista (esquí alpino) o dominar el viraje en paralelo en pista roja.</li> <li>- Tarjeta federativa para la práctica de esta actividad o seguro para la práctica de la actividad.</li> </ul>

#### OBJETIVO

*Realizar recorridos básicos en montaña con esquís de travesía con autonomía y seguridad.*

#### MATERIAL

<b>INDIVIDUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa y complementos según condiciones meteorológicas.</li> <li>- Esquís y botas de montaña.</li> <li>- Bastones.</li> <li>- Pielés y cuchillas.</li> <li>- Crampones con antizuecos y piolet con dragonera.</li> <li>- Casco.</li> <li>- Frontal.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> </ul>
<b>COLECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno.</li> </ul>
<b>PROFESORADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo personal.</li> <li>- DVA, pala y sonda.</li> <li>- Cuerda auxiliar.</li> <li>- 3 mosquetones de seguridad.</li> <li>- Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.)</li> <li>- Mapa de la zona, y brújula/GPS.</li> <li>- Kit de reparaciones.</li> </ul>



## CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Contenidos básicos de medioambiente.
- Principales riesgos asociados a la montaña invernal.
- Equipo y material.
- Nivología y avalanchas – básico.
- Técnicas de ascenso básicas.
- Elección de itinerario en ascenso.
- Transiciones esquís – piolet y crampones – esquís.
- Técnica de descenso en distintos tipos de nieves no tratadas.
- Elección de itinerario durante el descenso.
- Progresión con piolet y crampones básica + auto detenciones.
- Rescate de víctimas en avalanchas.