

CURSO DE NIVOLOGÍA Y ALUDES



PREVENCIÓN, SEGURIDAD Y AUTORESCATE EN TERRENO DE ALUDES- 2018



Contenido

1	Presentación	2
2	Datos básicos	3
3	Objetivos.....	3
4	Requisitos	3
5	Contenidos.....	4
6	Estructura de las sesiones.....	4
7	Más información.....	5
7.1	Incluye.....	6
7.2	No incluye	6
7.3	Material necesario	6
7.4	Observaciones	7
7.5	Puntos fuertes	8
8	Contacto	8

1 Presentación

La **montaña invernal** es un entorno de una gran belleza que a los amantes de la naturaleza y la aventura nos seduce vivamente, pero a la vez está caracterizado por una serie de **peligros objetivos** entre los cuales destaca el de los **aludes** o **avalanchas de nieve**. El **riesgo de aludes** está presente en todas las cordilleras donde hay acumulaciones de nieve durante buena parte del invierno, abarcando temporalmente desde las primeras acumulaciones hasta que esta desaparece.

La **gestión del riesgo** asociado a las avalanchas es una tarea compleja y multidisciplinar que incluye tanto el estudio de las zonas proclives a los aludes como la predicción del fenómeno, la interpretación del manto nivoso, la planificación, o el conocimiento de técnicas de rescate... Sin embargo, ante todo, es imprescindible para todo montañero que desarrolle actividad en terreno invernal, conocer el fenómeno, sus causas y la manera de llevar a cabo un hipotético rescate de la forma más eficiente posible.

Este curso pretende ser una aproximación a dicho conocimiento además de proporcionar **unas pautas elementales** para la gestión de este riesgo natural y dotar a los alumnos de la soltura necesaria para usar las **técnicas de autorrescate** en caso de ser necesario.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: **Curso de Nivología y Aludes.**

Duración: 2 días.

Época: durante la temporada de invierno

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3 Objetivos

- Comprender la estructura del manto nivoso y su relación con los aludes
- Entender las causas que desencadenan aludes y las zonas más propicias para ello
- Reconocer zonas potencialmente peligrosas sobre el terreno
- Conocer y manejar el uso de ARVA, pala y sonda.
- Ser capaz de llevar a cabo un protocolo de rescate de víctimas de aludes
- Aprender a preparar una salida invernal desde el punto de vista de la seguridad



4 Requisitos

- Condición física aceptable que permita hacer desniveles positivos de al menos 500 metros en terreno de montaña

5 Contenidos

1. Meteorología
 - 1.1. Formación de la nieve
2. Conceptos básicos de nivología
 - 2.1. La cota de nieve
 - 2.2. El manto nivoso.
 - 2.3. Tipos de nieve
 - 2.4. Metamorfosis de la nieve.
 - 2.5. Estabilidad del manto nivoso
3. Los Aludes
 - 3.1. Clasificación de los aludes.
 - 3.2. Formación de avalanchas
 - 3.3. Predicción de riesgo de aludes. Elementos de evaluación de la estabilidad y observación.
 - 3.4. Interpretación de la escala europea de riesgo de aludes
 - 3.5. Situaciones favorables a desencadenar los aludes
4. Planificación de la actividad prevista. Equipo invernal
5. Medidas preventivas sobre el terreno
 - 5.1. Elección itinerario. Apertura de huella
 - 5.2. Estrategia de toma de decisiones
 - 5.3. Método 3x3
6. Estudio de la estabilidad del manto nivoso
 - 6.1. Test de estabilidad del manto
 - 6.2. Interpretación de los test de estabilidad
7. Material de seguridad en terreno nevado. Pala ARVA y sonda.
8. Protocolo de actuación ante una avalancha
 - 8.1. P.A.S
 - 8.2. Métodos de búsqueda
 - 8.3. Localización y desenterrado de víctima
 - 8.4. Múltiples víctimas
 - 8.5. Atención a víctimas de avalanchas

6 Estructura de las sesiones

Se trata que el alumno asimile lo mejor posible los contenidos del programa, para ello se estructura el curso en 3 sesiones, una de ellas teórica en aula, otra de ellas con parte teórica en aula y parte práctica en el medio natural, y una última de carácter práctica desarrollada en el medio natural.

Día 1. Viernes tras la cena. 2h de sesión teórica.

El primer día no pretendemos hacer una sesión muy densa en cuanto a contenido y duración pero si empezaremos a tratar temas que veremos en las siguientes jornadas.

Día 2. Sábado jornada completa. Sesión práctica + sesión teórica. .

Esta sesión estará dividida en dos partes. Una parte será de carácter práctico que desarrollaremos en el medio natural, aplicando y poniendo en práctica conocimientos adquiridos el día anterior. Por la tarde llevaremos a cabo la otra parte de la sesión, de carácter teórico en aula.



Día 3. Domingo hasta medio día. Sesión práctica.

En esta sesión se busca que el alumno ponga en práctica sobre terreno real controlado, varios de los contenidos desarrollados el día anterior, como son: los protocolos de actuación ante el desencadenamiento de un alud, búsqueda con arvas, métodos de sondeo, ejecución de paleo, elección de itinerarios seguros... Tratando de reforzar y asimilar los contenidos adquiridos en la sesión teórica.

7 Más información

Precio:

- 4 a 6 personas 130 euros.
- 7 a 10 personas 110 euros.

7.1 Incluye

- Profesor.
- Gestión de transporte y alojamiento si es requerido (consultar)

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad. En caso de estar interesados os pondremos en contacto con otros participantes para compartir coche y gastos.
- Alojamiento y manutención durante la actividad. Lo gestionamos sin coste.

7.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila 35 litros aproximadamente
- Botas tipo trekking
- Raquetas de nieve o esquís de montaña (consultar)
- ARVA, pala y sonda
- Ropa técnica:
 - Calcetines de invierno
 - Pantalón de invierno
 - Camiseta térmica
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes de nieve
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío, buff...
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Algo de comida para los almuerzos los días en montaña
- Cuaderno y bolígrafo.

7.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varios cursos con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Equipaje y material.

Se puede alquilar material en la zona (consúltenos antes).

Hora y lugar de encuentro

4 días antes del inicio del curso le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata "**con cancelación**" tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

7.5 Puntos fuertes

- Aprender los fundamentos básicos para moverse con mayor seguridad en la montaña invernal.
- Grupo reducido para que saques el máximo partido al curso.

8 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Calle Cruces, 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).