

Reciclatge Federatiu Excursionisme Hivernal

Data: Dissabte 13 de Febrer 2021.

Objectius: Repàs i consolidació de les tècniques de progressió amb raquetes i autorrescat en situació d'allaus.

Continguts:

Progressió: Tècniques d'ascens i descens amb raquetes i tècniques d'autodetenció sense piolet.

Seguretat: Protocols DVA, gestió del lloc de l'incident, tècniques de recerca, sondatge, palejat i primers auxilis bàsics.

Metodologia: Tallers pràctics

Lloc: Entorn estació Vallter 2000 i refugi d'Ulldeter.

Punt de trobada: 09:00 h parking del refugi d'Ulldeter (en cas de que estigués ple, següent parking a l'esquerra)

Duració aproximada : 8 h

Material i Equipament obligatori:

Roba i calçat adequat per terreny nevat, incloent 3era capa (pantalons i jaqueta impermeable/transpirable), 2 parells de guants (com a mínim 1 d'ells per neu), ulleres de sol, gorro, raquetes de neu, bastons, DVA, pala, sonda, motxilla 30-40l, menjar i beguda per sortida d'un dia.

Docents:

Juan Antonio Agüera Pardo, Tècnic Esportiu d'Alta Muntanya

Daniel Vergara Borque, Tècnic Esportiu en Muntanya Mitja, i Barrancs
Telf de contacte 636237509