

Esquí de Muntanya Nivell 1

Objectiu general

L'objectiu principal del curs és dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions i recorreguts amb esquís de muntanya de baixa o mitjana dificultat de forma autònoma.

El punt de partida serà el d'uns alumnes que s'acosten al món de l'esquí de muntanya per primer cop però que ja tenen un nivell d'esquí alpí (de viratge paral·lel). Baixar pistes negres (encara que sigui a poc a poc). Coneixement de la muntanya hivernal i un mínim de forma física (tenir les capacitats físiques per poder fer 800 metres de desnivell positiu).

També aprofitarem el curs per formar-los en el respecte al medi on ens movem, ja que és molt fràgil, i insistirem en la necessitat de retornar a la motxilla tot el que en traiem per tal d'evitar que es noti el nostre pas per la natura, que és el nostre terreny de joc.

Matèries a impartir

Per a cada matèria perseguirem uns objectius específics.

Material, equip, tècniques de descens per pista i fora de pista, tècniques de seguretat, progressió en ascens, coneixement del medi, tècnica alpina bàsica, prevenció d'accidents, tècniques d'alta muntanya aplicades a l'esquí de muntanya, tècniques de recerca de víctimes d'allau i protocols d'ARVA, meteorologia i nivologia, allaus i mantell nival. ACNA.

Organització

El curs consta d'una presentació-sessió teòrica i quatre sessions pràctiques o teòrico-pràctiques i cloenda (opcional).

En aquest nivell cada tècnic es farà càrrec de sis alumnes com a màxim.

El programa i els horaris de cada sessió s'organitzaran a conveniència de la direcció del curs, respectant els mínims estipulats per l'ECAM.

Nota: L'organització del curs pot estar modificada a conseqüència de les mesures COVID19, fent la presentació-sessió teòrica de manera online.