

TALLER DE PROGRESSIÓ I RESCAT EN GLACERES 8 i 10 D'ABRIL DE 2011

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Jornades tècniques de Progressió i Rescat en Glaceres.
Data: 8 i 10 d'abril de 2011.
Destinatari: Persones de qualsevol edat amb experiència en muntanya.
Informació i inscripcions: Calçats Nogué i formacio@uesantjoan.cat
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

- Previsió horària

Divendres 8 d'abril. Presentació del curs i sessió explicativa de l'activitat. Resolució de dubtes.

Local de la UE de Sant Joan de les Abadesses a les 20:00 hores.

Diumenge 10 d'abril

Jornada pràctica. Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la zona del Refugi d'Ulldeter.

Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.

Horari: Inici dels tallers a les 09,30 hores. Finalització dels tallers a les 16,00 hores i retorn a Sant Joan.

- Desplaçaments
En vehicles particulars.

Sortida el dia 10 d'abril a les 08:00 hores des del bar La Rodona de Sant Joan de les Abadesses (Pràctiques a la zona de l'estació d'esquí Vallter 2000).

- Àpats
El dinar del dia 10 es farà sobre el terreny durant el desenvolupament del curs. Cal tenir en compte portar menjar i beguda suficient per passar tot el dia.

- Preu per persona
Socis: 20 €
No socis: 30€
Assegurança no federats: 6 €

- Previsió meteorològica i perill d'allaus.
Espais informatius meteorològics (TV).
Internet: Meteofrance. Meteocat. AEMET.

- Telèfons d'interès

Urgències mèdiques	608 59 11 33
MME	088
Bombers	085
Emergències	112

Responsable de l'activitat

Esteve Martínez (Vocal de formació) 610 834 152

MATERIAL

Material individual

Casc*
1 Piolet
Grampons amb antiboot
Motxilla (25-30 litres)
Botes semirígides (poden ser d'esquí de muntanya)
Vestimenta adient (tipus Gore-Tex, samarretes tèrmiques, mitjons, Buff, etc.)
Guants (2 parells)
Gorro
Paraneus
Ulleres de sol
Ulleres de tempesta*
Protector solar
Petita farmaciola*
Mapa de la zona*
Brúixola*
Frontal
Navalla
Menjar i beguda per passar tot el dia
Arnés*
3 cordinos de 7mm de diàmetre i 70 cm de llarg*
3 cordinos de 7mm de diàmetre i 130 cm de llarg*
4 mosquetons (algun de seguretat)*
A.R.V.A. pala i sonda*

(*) Tot aquest material és opcional però molt aconsellable.

CONTINGUTS

Prevenició.
Els riscos objectius i subjectius.
Material i equip específic. Utilització.
Nusos.
Progressió.
Detenció de caigudes.
Reunions en glaceres.
Preparació de bivacs i refugis.
Tècniques de rescat.
Primers auxilis bàsics.