



Curs -Reciclatge Esquí Fora Pista i Protocols de Seguretat

Dates: 22 Gener 2012



Curs de cap de setmana a pista d'esquí . Adreçat a qualsevol que vulgui provar l'esquí fora pista, o que vulgui millorar les tècniques de descens fora pista i protocols de seguretat.

Informació e Inscripcions:

Centre Excursionista Montserrat

Carrer Vilanova 24

08241 Manresa

Horari de secretaria:

DILLUNS, DIMARTS i DIJOUS de 18:00 h. a 21:00 h.

Telèfon: 93 872 53 12

Fax: 93 872 53 12

Correu electrònic: secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat



CURS – RECICLATGE
ESQUÍ FORA PISTA
PROTOCOLS DE SEGURETAT

(Dates 22 Gener 2012)

PRESENTACIÓ

Curs de cap de setmana a pista d'esquí . Adreçat a qualsevol que vulgui provar l'esquí fora pista, o que vulgui millorar les tècniques de descens fora pista i els protocols de seguretat.

REQUISITS PER ACCEDIR AL CURS

Ser soci de qualsevol club adherit a la FEEC

Disposar de la federativa amb la modalitat D de l'any vigent.

Nivell d'esquí suficient (viratge fonamental perfeccionat) per baixar per pendents de nivell mig.

Tenir una forma física acceptable.

Dominar uns mínims coneixements de muntanya.

REGLAMENT

La quota d'inscripció del Curs - Reciclatge Esquí Fora Pista i Protocols de Seguretat es de 10 €pels socis del CEM i 12 €pels no socis.

Tots els alumnes estan obligats a seguir les indicacions dels monitors en qüestió de tècnica i seguretat.

El Centre no es responsabilitzarà de las lesions que puguin causar els alumnes a terceres persones.

L' Organització podrà canviar el programa del Curs per causes meteorològiques o de seguretat.

Desplaçaments, àpats i remuntadors, van a càrrec de l'alumne.

MATERIAL NECESSARI

-Esquís de travessa o pista

-Bastons

-Botes de travessa o pista

-Mochilla, roba d'abric adient, guants, gorro i ulleres.

-A.R.V.A. (Aparell de rescat de víctimes d'allaus), sonda i pala.

- Casc.

-Material necessari per una jornada a la neu

PROGRAMA DEL CURS

DIVENDRES 21 20,00 HORES

1. Presentació del curs al local del C.E.M.

- Presentació del curs i els seus objectius
- Presentació dels participants: Monitors i alumnes
- Logística del curs i del material necessari dels participants

DIUMENGE 22 09,00 HORES

- Concentració al lloc concertat
- 09,00 h: Inici de les classes
 - Test de nivell

- Escola bàsica
 - Girs i viratges fonamentals
 - Pedagogia a pistes
- Viratge Fonamental perfeccionat a pista
- Viratge Fonamental fora pista
- Viratge paral·lels a pista
- Viratge paral·lels fora pista
- 11,30 h: descans
- 12,00 h: Protocols d'arva i recerca de víctimes de allaus.
- 13,30h: Dinar
- 14,30 h: Inici de les pràctiques
 - Tria d'itineraris segurs
 - Pràctiques de baixades fora pista
- Test final
- 16,30 h: finalització de les pràctiques
- Retorn a lloc d'origen

INSTRUCTORS

Els monitors del curs són titulats (FEEC-ECAM)