MONTAÑISMO

DENOMINACIÓN	**INICIACIÓN AL MONTAÑISMO - NI**
RATIO	1/8
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	70% - 30% (+-10%)
REQUISITOS	- Iniciación. - Tarjeta federativa para la práctica de escalada o seguro que cubra la actividad.

OBJETIVO

Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado.

MATERIAL:

INDIVIDUAL	- Vestimenta y complementos según condiciones meteorológicas. - Calzado de montaña. - Frontal. - Mochila (Ver Ficha Técnica EEAM: http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2014/03/ficha04_checklist.pdf).
COLECTIVO	- Brújulas. - Mapas de las zonas de trabajo. - Fichas de planificación.
PROFESORADO	- Equipo personal. - Material de seguridad (Tlf., botiquín, kit de emergencia, etc.). - Mapa de la zona y brújula/GPS.

CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Principales riesgos asociados a las actividades en montaña.
- Comunicaciones.
- Medio ambiente.
- Equipo y material básico.
- Botiquín elemental.
- Planificación de actividades.
- Técnicas de orientación por montaña básicas.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.