

CURSO DE SEGURIDAD Y AUTORRESCATE EN AVALANCHAS



A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO

Dirigido a deportistas y montañeros que quieran formarse en seguridad y autorrescate en terreno invernal.

OBJETIVOS

Gestionar el riesgo de avalanchas y ejecutar un autorrescate eficaz con ARVA, pala y sonda.

CONTENIDOS

- Manejo de ARVA, pala y sonda: búsqueda, sondeo, extracción y simulaciones reales.
- Lectura e interpretación práctica del BPA.
- Planificación de rutas en terreno invernal.
- Identificación de zonas seguras e inestables en montaña nevada.
- Perfil nivológico orientado a evaluación del manto y toma de decisiones.
Resolución de escenarios prácticos: una víctima, múltiples víctimas y rescate en grupo.

REQUISITOS

1. Estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
2. No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la actividad.
3. Poseer una condición física adecuada.
4. No es imprescindible, aunque sí aconsejable, tener experiencia previa en montaña estival.
5. Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado:
 - ARVA/DVA + pala + sonda (posibilidad de alquiler)
 - Ropa invernal
 - Calzado apropiado para caminar por nieve (si dispones de raquetas y las condiciones lo requieren, puedes traerlas)
 - Gorro, guantes y gafas (sol o ventisca)
 - Mochila para transportar el material
 - Comida y agua para toda la jornada
 - Crema solar

CURSO DE SEGURIDAD Y AUTORRESCATE EN AVALANCHAS



HORARIOS

El curso se desarrollará en 2 jornadas (de 09:00 a 15:00, aproximadamente).

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Cumplimentar el formulario de inscripción [aquí](#). Una vez finalizado el formulario, será visible el número de cuenta al que realizar el ingreso.
2. Enviar a info@fcdme.es el resguardo del ingreso realizado.
(NOTA: La inscripción no se formalizará hasta que no haya sido enviado el resguardo del pago realizado).
3. Tras cumplir con los requisitos indicados, y en orden de inscripción hasta alcanzar el número máximo de participantes, se os contactará a través de número de whatsapp o, en su defecto, correo electrónico, para compartir la información sobre lugar y hora de comienzo del curso.

PRECIO

- a) Personas federadas en la Federación Cántabra de Montaña y Escalada (año actual): **135€**.
- b) Personas no federadas: **150€**.

¿Qué incluye?

- Instructor profesional – Guía de Media Montaña.
- Material de seguridad extra para prácticas: ARVA, palas y sondas adicionales (uso docente para simulación de víctimas, no sustituyen el material personal del alumno).
- Material técnico para perfil nivológico: sierra, lupa y herramientas de análisis.
- Muñeco de enterramiento para prácticas de rescate.

¿Qué no incluye?

- Transporte hasta el lugar del curso.
- Alojamiento y manutención.
- Material de seguridad personal: ARVA, pala y sonda (posibilidad de alquiler).

CURSO DE SEGURIDAD Y AUTORRESCATE EN AVALANCHAS

NORMAS DEL CURSO

- El curso requerirá un mínimo de 4 inscripciones para celebrarse; máximo 6 participantes.
- Cancelaciones con menos de 7 días sin causa justificada no serán reembolsadas.
- Menores de edad solo con autorización legal presentada al inicio del curso.
- Fechas y ubicación podrán modificarse si la meteorología o la nieve lo requieren.
- El alumno debe asumir que las actividades en terreno invernal con riesgo de avalanchas conllevan riesgo. Podrá abstenerse de ejercicios fuera de su capacidad. El instructor podrá retirar a un participante si su seguridad o la del grupo lo requiere.
- Conductas imprudentes pueden suponer expulsión inmediata sin devolución de matrícula.
- La inscripción implica la aceptación de estas normas.

CONTACTO

Para dudas respecto al proceso de inscripción: info@fcdme.es

Para dudas sobre el desarrollo del curso: ecam@fcdme.es

