

## **NIVELL 1: CURS DE SEGURETAT EN TERRENY D'ALLAUS**

L'objectiu del curs és proveir l'alumne amb les eines i els coneixements necessaris per moure's amb seguretat en terreny d'allaus.

- Audiència: qualsevol persona que surti a la muntanya a l'hivern.
- Objectius:
  - Reconèixer i evitar el terreny allavós.
  - Saber preparar una sortida (BPA, meteorologia, etc.)
  - Entendre la relació entre l'estratificació i el perill d'allaus.
  - Aprendre les tècniques de reducció del risc.
  - Aprendre les tècniques bàsiques d'autorescat.
- Continguts:
  - Terreny allavós i trampes del terreny.
  - Traçat de rutes segures.
  - Estratificació de la neu.
  - Condicions actuals de la neu i efectes de la meteorologia (pronòstics).
  - Tècniques de preparació d'una sortida i de reducció del risc.
  - El factor humà en accidents per allaus.
  - Rescat bàsic (inclou ARVA, pala, sonda i organització).
- Prerequisits:
  - Formació prèvia: cap. Es recomana haver assistit a alguna xerrada o haver llegit alguna publicació.
  - Condicions físiques: cal ser capaç de moure's per la neu amb una certa celeritat (sortides d'entre 500 i 1000 m de desnivell).
- Format: 18 hores. Dv, 3hT; Ds, 6 hP + 3hT; Dg, 6hP.
- Material necessari: ARVA, pal i sonda. Esquí, raquetes o equivalent.

Activitat programada en el calendari oficial de l'ACNA, tot i que també està oberta a demanda. Pot adaptar-se als diferents grups d'usuaris.