



Curs adreçat a gent que vol fer sortides amb seguretat en ambients hivernals, o per ampliar coneixement sobre els autorrescats nivals. En aquest curs es donen a conèixer els aparells d'autorrescat, com funcionen, tipus i com utilitzar-los correctament. Les tècniques de lectura de terreny, de recerca, de sondeig i de paleig.

Consta d'una classe teoricopràctica i un dia de sortida a la muntanya.  
(ARVA, Pala i sonda, i raquetes de neu necessaris)

Ens trobarem a l'allotjament, on farem una classe teòrica sobre el material, les tècniques de recerca, protocol de control d'arva i protocol d'actuació en cas d'allau, (aprox. 3 hores).

Pausa per dinar.

A la tarda farem exercicis en el terreny sobre les tàctiques esmentades a classe.

Al dia següent, dedicarem el matí a fer ruta fins a arribar al lloc de la pràctica. Dinar a la muntanya i a mitja tarda finalització de l'activitat.

### **CONTINGUTS:**

- Introducció al material de rescat (DVA, pala, sonda)
- Fases del rescat
- Primària (Punts de referència, indicis, tècniques de recerca, amb varis rescatadors)
- Secundària
- Final
  
- Sondeig, tècnica de l'espiral, tacte amb la sonda, tècnica de la batuda
- Paleig: Mides, paleig en V, en solitari
- Protocol de seguretat
- Tècniques d'autorrescat
- Estratègies en cas d'allau
- Rescat de multivíctima

- Consells de seguretat
- Dubtes i preguntes

### Llistat de MATERIAL per al curs d'autorrescat en allaus:

- Gorro
- Ulleres de sol
- Crema solar
- Roba d'abric
- Capa impermeable
- Guants (impermeables a ser possible)
- Guants de recanvi
- DVA, pala, sonda
- Polaines
- Botes impermeables
- Raquetes i bastons
- Farmaciola
- Menjar
- Aigua/termo

**PREU:** 55 € per persona

**NOMBRE D'ALUMNES:** Mínim 10 persones

**OPCIÓ D'ALLOTJAMENT:** consulteu-nos!

