



Contenido charla previa esquí de Montaña:

- Presentación completa de todo el material necesario para practicar la actividad.
- Dudas sobre material
- Presentación lugar de actividad (Valle y alojamiento)
- Presentación del programa:

1er día:

Control de equipo de seguridad
Familiarización con el equipo
Comunicación en la montaña, señales y silbato.
Técnica de foqueo
Técnica de progresión y trazado
Vuelta María
Transiciones
Uso de dispositivo ARVA
Simulación de rescate de víctima de avalancha

Charla de nivología.
Gestión del riesgo en el esquí de montaña.

2º día:

Control de equipo de seguridad
Actividad de progresión por pendiente suave
Técnica de colocación de esquí en pendiente
Técnica de progresión avanzada, paso de barandilla, paso canario...
Técnica de apertura de huella
Protocolo de seguridad en progresión por terreno avalanchoso
Evaluación de riesgo de aludes in situ. (30cm+30º)
Técnica de descenso en montaña y técnicas de giro de fortuna.