

## **FORMACIÓ INICIACIÓ A L'EXCURSIONISME – ACTIVITATS DE MUNTANYA**

**Objectiu:** adquirir els coneixements necessaris per a planificar i realitzar sortides a la muntanya amb autonomia i seguretat.

**Dirigit a:** tothom que vulgui iniciar-se a la pràctica de l'excursionisme i activitats de muntanya. Majors de 16 anys autoritzats i majors de 18 anys.

Els menors de 18 anys hauran de presentar un permís patern o del tutor/a amb fotocòpia del DNI

### **BLOC 1 - EL NOSTRE COS I L'ESFORÇ.**

- ✓ Com reacciona el nostre cos davant de l'esforç. Alimentació i hidratació.
- ✓ Influència del medi natural (el terreny, el temps, l'alça, l'estrès, etc.)
- ✓ La cadena de seguretat: informació, preparació, equipament, activitat i adaptació.

### **BLOC 2 - PREPARACIÓ D'UNA SORTIDA**

- ✓ Informació de l'itinerari
- ✓ Material i equipament
- ✓ Preparació de la motxilla

Sortida pràctica

### **BLOC 3 – TÈCNIQUES D'ORIENTACIÓ.**

- ✓ Mapa, brúixola i GPS
- ✓ Camins Senyalitzats

Sortida pràctica

### **BLOC 4 – SEGURETAT I SOCORS A LA MUNTANYA**

- ✓ Perills
- ✓ Prevenió
- ✓ Actuació en cas d'accident

### **BLOC 5 – TÈCNiques DE PROGRESSIÓ.**

- ✓ Caminar, córrer, grimpar, etc.
- ✓ La muntanya a l'hivern
- ✓ Neu i gel

Sortida pràctica

### **BLOC 6 – PRIMERS AUXILIS I HIGIENE**

- ✓ Afeccions, ferides i lesions més habituals en la pràctica de l'excursionisme
- ✓ Prevenció
- ✓ La Farmaciola

### **BLOC 7 – METEOROLOGIA**

- ✓ Coneixements bàsics de Meteorologia
- ✓ Climatologia de Muntanya
- ✓ El butlletí meteorològic. Interpretació

### **BLOC 8 – ENTRENAMENT PER EXCURSIONISTES**

- ✓ Força, resistència, etc.
- ✓ Planificació de l'entrenament
- ✓ Recuperació i lesions

Pràctiques.

**INFORMACIÓ ADICIONAL:**

Dijous no festius de 20:30 a 22:00h al local del Centre Excursionista Paretès ubicat a la part de darrera del Poliesportiu Joaquim Rodríguez de Paretès del Vallès.

Cal omplir el formulari que es lliurarà en el moment de demanar informació que servirà com a pre-inscripció al curs.

Un cop configurat el grup d'interessats es determinaran les dates de realització de les sessions tan teòriques com pràctiques en principi previstes pel període compres entre novembre de 2016 i juny de 2017.

Els blocs estaran impartits per tècnics esportius o professionals acreditats.

Les places son limitades a 15 persones i s'assignaran per ordre de pre-inscripció.

Els curs es obert a tothom i els socis del CEP tenen preferència a l'assignació de places.

El preu del curs es de 100€ pel públic en general i 50€ pels socis del Centre Excursionista Paretès.

El preu inclou: Els blocs teòrics i pràctics.

El preu no inclou: Despeses de transport i alimentació en el cas de sortides pràctiques ni el material individual necessari.

Material individual necessari: en les primeres sessions es donarà informació bàsica del material que cal dur per cada bloc i cada sortida.

El CEP es reserva el dret de modificar el programa si les condicions meteorològiques o altres circumstàncies ho requereixen.