

CURSO DE INICIACION AL MONTAÑISMO –

Válido como pre formación de las Carreras Superiores de Guía de Turismo Aventura y Guía de Montaña

Modalidad de cursada virtual + salida practica

Clases teóricas– Evaluación parcial online + Salida a Sierras de la prov de Buenos Aires – Se realizará evaluación al regreso de la salida.-

OBJETIVOS GENERALES

Objetivos Generales

- Al finalizar este curso, los participantes habrán asimilado las técnicas básicas de desplazamiento en terrenos montañosos y de orientación en la naturaleza tanto por medios instrumentales como naturales. Obtendrán las herramientas necesarias para ir a la montaña en forma segura
- Se tratan también aspectos actuales de la vestimenta y el equipamiento necesario para desenvolverse adecuadamente en estos ambientes.
- Se entregará un certificado de asistencia y aprobación, que lo habilitará para tomar cursos técnicos más avanzados y/o continuar estudios superiores en las carreras de Guía de Montaña y Guía de Turismo Aventura en el Instituto Superior Andes del Sur, carreras con título oficial, reconocidas por el ministerio de educación y la administración de parques nacionales.

ASPECTOS OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS

- Se dictará a través de las siguientes plataformas: Classroom, zoom y meet
- HORARIO DE CLASES: 20 a 22 HS
- Salida a la montaña: Requisito para obtener el certificado de aprobación del curso. Zona: Cerro Tres Picos o Sierras Bayas en Buenos Aires.

REQUISITOS Y CONDICIONES DE INGRESO:

Título Secundario - Salud y condición física adecuados. Apto médico para salida. - Edad mínima 18 años.

CÓMO ANOTARSE EN EL CURSO

A través de la página web, completando el formulario de inscripción Se confirma lugar a través del pago total del curso por transferencia.. Los gastos de salida se abonarán al momento de su realización. –

CONTENIDOS CURSO DE INICIACION AL MONTAÑISMO

- Introducción al andinismo. Historia de la actividad. Códigos de Ética del montañista. Responsabilidad social y ambiental de quienes desempeñan la actividad.
- Accidentología. Conceptos de riesgo y peligro. Objetivo y Subjetivo. La seguridad en escenarios naturales.
- Perdida de calor internas y externas, peligros y consecuencias, prevención. Capacidades físicas, técnicas y psíquicas.



- Indumentaria: utilización acorde según su confección y el lugar geográfico (interiores, buzos, chompas y casacas, gorros, guantes, cubres, etc.).
 - Telas: distintos tipos (polartec, windblock, windstoper, goretex, simpatex, ultrex, algodón, lana, poliéster, ristop, etc.), su correcta utilización, cuidados confección, cómo y qué comprar.
 - Calzados: Distintos tipos según sus usos (zapatillas, botas, borceguíes, etc.), confecciones, cuidados y precios.
 - Mochilas y bolsas de dormir: distintos modelos para todas las situaciones, cuidados. Cómo y cuáles comprar. Distribución de la carga en la mochila según terrenos. Mantenimiento de la bolsa de dormir.
 - Lentes para sol, aislantes, linternas, bastones, calentador. Características generales.
 - Carpas: modelos (iglú, alta montaña 2, 3 y 4 estaciones), armado y desarmado, cuidados, confección.
-
- Técnica individual de marcha: respiración, pasos, ritmo, hidratación y alimentación.
 - Desplazamientos en terrenos de poca y mediana dificultad. Cálculo de tiempos de los distintos recorridos.
 - Diseño de itinerarios de trekking.
 - Técnicas de ascenso y descenso en distintos terrenos. Travesías.
 - Técnicas de desplazamientos por grupos reducidos y solitarios. UNIDAD 4 Técnicas de orientación Orientación por indicios:
 - Puntos cardinales, laterales, colaterales e intermedios. Rosa de los vientos.
 - Estimación por elementos de la naturaleza (sol, estrellas, vientos, árboles, etc.). Orientación mediante herramientas:
 - Brújula: modelos, usos y cuidados. Rumbos y contra rumbos.
 - Técnicas de navegación terrestre. Cartografía:
 - Mapas, croquis, cartas topográficas y cartas satelitales: principios básicos, curvas de nivel, equidistancia, su orientación, lectura e interpretación general.

