



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

MF0506_2 Técnicas de Progresión en Baja y Media Montaña

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente al Módulo Formativo MF0506_2 Técnicas de Progresión en Baja y Media Montaña en el Real Decreto 611/2013, de 2 de Agosto que permitirá al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para conocer el entorno de baja y media montaña-cartografía-conservación-meteorología y orientación, el material deportivo y entrenamiento básico para la progresión en baja y media montaña y las técnicas de desplazamiento en baja y media montaña.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA

UNIDAD FORMATIVA 1. ENTORNO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA, CARTOGRAFÍA, CONSERVACIÓN, METEOROLOGÍA Y ORIENTACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CARTOGRAFÍA EN ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS EN EL MEDIO NATURAL

1. Forma y dimensiones de la Tierra:
2. - El relieve terrestre
3. - Coordenadas geográficas de un punto: longitud, latitud, planos, meridianos y paralelos
4. - Concepto de mapa
5. - Distancia entre dos puntos de la Tierra
6. Proyecciones:
7. - Cartográficas
8. - Cilíndrica
9. - U. T. M.
10. - Polar
11. Mapas:
12. - Concepto de mapa y tipos
13. - Escalas: gráfica y numérica, cálculo de distancias a partir de la escala
14. - Información recogida en los mapas: símbolos convencionales e información marginal
15. - Límites administrativos y datos estadísticos
16. - Toponimia
17. Mapas topográficos
18. - Curvas de nivel: interpretación del relieve y representación gráfica del mismo
19. - Equidistancia entre curvas de nivel
20. - Diferencias de nivel o desniveles: cota de un punto y cálculo de la cota de un punto por interpolación, cálculo gráfico de pendientes
21. - Cálculo de distancias en los mapas topográficos
22. - Mapas topográficos en los deportes de orientación
23. Cartografía en los deportes de orientación
24. - Tipos de actividades, competiciones y eventos en orientación deportiva y recreativa
25. - Los mapas en los deportes de orientación: escalas y Simbología específica
26. - Trazado de recorridos, balizas, hoja de control, sistemas de registro de paso por los puntos de control

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ECOLOGÍA Y RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO NATURAL

1. Aspectos morfo-geológicos y tipos de rocas: sedimentarias, metamórficas y magmáticas
2. Tipos de valle de montaña: valles de origen glaciar y fluvial
3. Interpretación relieves orográficos
4. - Morfología y orografía - Líneas de relieve: cordilleras, picos o montañas, cumbres y anticimas
5. - Divisoria de vertientes y ladera: montes, colinas, crestas y cordales, otras
6. - Superficies de drenaje: vaguadas, barrancos, ramblas, otras
7. - Collados o puertos
8. - Hoyas y depresiones
9. - Otros relieves: dolinas, lapiaz, glaciares, morrenas, seracs, otros
10. Ecosistemas tipo de montaña
11. Observación directa de especies vegetales y animales
12. Zonas de interés en el ámbito comarcal y regional: clima, flora y fauna de diferentes zonas
13. Medio de montaña y su caracterización ecológica
14. Turismo en el medio natural: turismo deportivo, ecoturismo, agroturismo, turismo rural
15. Aspectos antropológicos y socioculturales autóctonos de diferentes zonas
16. Impacto medioambiental de las prácticas deportivas de conducción por baja y media montaña
17. Protocolos de actuación en el entorno natural
18. Educación ambiental:
19. - Objetivos de la educación ambiental
20. - Actividades de educación ambiental
21. - Recursos para la educación ambiental
22. - Fomento de actitudes hacia el medio ambiente
23. - Metodología de la educación ambiental
24. Espacios naturales tipificados de protección
25. - Parques nacionales, naturales y regionales
26. - Reservas naturales, concertadas, integrales, de la biosfera, microreservas y enclaves de

la naturaleza

27. - Paraje natural, municipal y monumento natural
28. - Paisaje protegido
29. - Parque rural y periurbano
30. - Corredor ecológico y de biodiversidad
31. - Humedal y embalses protegidos
32. - Montes protectores, protegidos y preservados
33. - Zonas de importancia comunitaria
34. - Zonas especiales de conservación y de protección de aves, de aves esteparias y de fauna silvestre
35. - Áreas naturales singulares y de especial interés
36. - Áreas rurales de interés paisajístico
37. - Lugares de interés científico
38. - Áreas de especial protección de rías y litoral
39. - Áreas de Biotopo protegido

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METEOROLOGÍA Y ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS EN EL MEDIO NATURAL

1. Circulación general atmosférica
2. Configuraciones isobáricas:
 3. - Isobaras
 4. - Isotermas
 5. - Depresión
 6. - Anticiclón
 7. - Cuñas
 8. - Vaguadas
9. Viento:
 10. - Gradiente horizontal de presión
 11. - Viento geostrófico
 12. - Viento de gradiente
13. Masas de aire:
 14. - Aire polar

15. - Aire tropical
16. - Aire continental
17. Frentes y líneas de inestabilidad:
18. - Frío
19. - Templado
20. - Ocluido
21. Nieblas:
22. - De enfriamiento
23. - De evaporación
24. - De mezcla
25. Análisis y predicción del tiempo
26. Predicción meteorológica sinóptica:
27. - Método de las trayectorias
28. - Método del viento geostrófico
29. Predicción meteorológica por observaciones:
30. - Por indicios naturales
31. - Variación de la presión atmosférica
32. - Características de las nubes
33. - Tipo y forma de precipitaciones
34. Visibilidad en montaña:
35. - Punto de rocío
36. - Calima
37. - Niebla
38. - Neblina
39. - Bruma
40. Presión atmosférica: definición y variación
41. Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros
42. Actuación en caso de tempestades, niebla y viento
43. Riesgos asociados a los fenómenos atmosféricos y medidas preventivas
44. Peligros objetivos en baja y media montaña derivados de la meteorología:
45. - Atmosféricos: niebla, temperatura, humedad, viento, precipitaciones, rayo y radiaciones solares
46. - Terrestres: desprendimientos de piedras, cauces de ríos y terreno inestable
47. Nivología

48. Nieve - formación y precipitación
49. - Metamorfosis de los cristales de nieve
50. - Normas SWAG y documentación
51. - Influencia de la orientación de la ladera en la transformación del manto nivoso; gradiente térmico, humedad y viento
52. Aludes de nieve:
53. - Constitución del alud
54. - Tipos: placa, nieve reciente y de fusión. Influencia del relieve y la vegetación en el desencadenamiento o estabilización del manto nivoso
55. - Predicción: test de campo sobre el riesgo de avalanchas
56. - Escala europea de riesgos de avalancha
57. - Actuación en caso de alud
58. Análisis del manto nivoso:
59. - Técnicas de sondeo o catas, Arva, pala y sonda
60. - Documentación apropiada de observaciones y perfiles de acuerdo a las normas de SWAG
61. - Perfiles y pruebas de estabilidad en el manto nivoso
62. - Índice de peligro basado en condiciones y tendencias en el manto nivoso y condiciones climáticas
63. - Ejes de coordenadas: ordenadas x, y abscisas d, para perfiles de estabilidad del manto nivoso
64. - Gráficos de coordenadas polares para datos de avalancha
65. - Mecánica de fracturas del manto nivoso
66. - Probabilidad de propagación de fracturas, energía de cizalla, y probabilidad de activación, debilidades estructurales en el análisis de estabilidad
67. - Variabilidad espacial y temporal de estabilidad
68. - Tecnología de transmisores ARVA y operación avanzada
69. - Equipos avanzados con transmisores y sonda
70. Planificación de travesías y navegación de rutas seguras
71. Reconocimiento de peligros, evaluación de riesgos, y gestión del riesgo en terreno con avalanchas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORIENTACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVO

RECREATIVAS

1. Cartografía específica
2. El mapa topográfico:
3. - Curvas de nivel: interpretación del relieve y representación gráfica del mismo
4. - Equidistancia entre curvas de nivel
5. - Diferencias de nivel o desniveles: cota de un punto y cálculo de la cota de un punto por interpolación, cálculo gráfico de pendientes
6. - Cálculo de distancias en los mapas topográficos
7. - Mapas topográficos en los deportes de orientación: escala y simbología específica
8. Ángulos en el terreno y en el plano:
9. - Direcciones cardinales
10. Azimut
11. - Polos geográficos y polos magnéticos
12. - Meridiana magnética
13. - Rumbo y declinación magnética: variación anual de la declinación magnética
14. Técnicas de orientación con Brújula:
15. - Características, componentes, funcionamiento, tipos, aplicaciones y limitaciones
16. - Norte geográfico y magnético
17. - Declinación e inclinación
18. - Uso combinado de brújula y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando brújula y mapa
19. - Orientación física, sobre el terreno con la brújula: determinación del rumbo
20. - Materiales y elementos que alteran el buen funcionamiento de la brújula
21. - Navegación terrestre utilizando la brújula y el mapa
22. Técnicas de orientación con GPS:
23. - Constelación de satélites: rastreo de satélites y códigos emitidos por los satélites
24. - Características, funcionamiento, tipos y limitaciones de los GPS
25. - Coordenadas para el GPS: toma e introducción en el GPS
26. - Sistemas de argumentación basados en satélites (s. b. a. s)
27. - Navegación con G. P. S y concepto de waypoint : fijar waypoints y dirigirse a ellos
28. - Uso combinado de GPS y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando GPS y mapa

29. - Configuración del GPS
30. - GPS. y medición de la altitud
31. Aparatos complementarios que ayudan a la orientación - uso y aplicaciones: altímetro, podómetro, inclinómetro y curvómetro
32. Técnicas de orientación sin instrumentos auxiliares:
33. - Movimientos de la Tierra: las estaciones, la duración del día y la hora solar
34. - Referencias para la orientación por el sol: método de la sombra, método del reloj, otros
35. - Referencias para la orientación nocturna: la luna y las fases lunares, las constelaciones estelares, otras referencias
36. - Referencias para la orientación por indicios: naturales y por marcas convencionales del terreno
37. Estrategias de orientación en las actividades deportivo recreativas en el medio natural:
38. - Técnicas de orientación precisa
39. - Técnicas de orientación somera
40. - Técnicas de orientación con visibilidad reducida: error voluntario, siguiendo la curva de nivel, el rumbo inverso

UNIDAD FORMATIVA 2. MATERIAL DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO BÁSICO PARA LA PROGRESIÓN EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPO Y MATERIAL DEPORTIVO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA, Y TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO

1. Criterios de selección de materiales deportivos sostenibles desde un punto de vista medioambiental
2. Indumentaria:
3. - Diseño y materiales utilizados en la fabricación: fibras, tejidos, membranas, propiedades físicas y químicas, usos y aplicaciones
4. - Pluma o fibra: ventajas e inconvenientes
5. - Tejidos inteligentes: Capas modernas combinadas
6. - Nuevas prendas y materiales multiusos: «chaquetas de reunión».

7. - Tejidos transpirables, tejidos cortavientos, tejidos ligeros, tejidos resistentes a la abrasión, tejidos impermeables
8. - La capucha en las chaquetas: características, tipos y aplicaciones
9. - Las capas de agua: . características, tipos y aplicaciones
10. - Ropa técnica para la vestimenta individual: tipos, características y aplicaciones, especificidad para adaptarse a las condiciones medioambientales y a la tipología del terreno
11. - Ropa interior: tipos, características y aplicaciones
12. - Teoría de las capas: interior, intermedia y protección
13. - Criterio de protección medioambiental en la selección y uso de la indumentaria deportiva para actividades de desplazamiento por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico
14. Calzado:
15. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología
16. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento
17. - Materiales y tejidos para la fabricación del calzado: aplicaciones, ventajas, duración y cuidados básicos
18. - Complementos del calzado: plantillas, cordones y polainas, entre otros
19. - Interacción pie-calzado: congruencia morfo-funcional, horma, tipo de pisada, medidas higiénico-preventivas en el uso del calzado para actividades de deportivas en el medio natural
20. Recursos de transporte del equipo personal:
21. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología
22. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento
23. - Mochilas: tipos (de carga y de ataque), tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía y morfología en función del género
24. - Macutos: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía y morfología en función del género
25. - Bolsas riñoneras: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía
26. Accesorios y materiales para el autocuidado y la protección personal:

27. - Materiales y catalogación europea para la fabricación de gafas de uso en actividades deportivas en baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico
28. - Protección solar: gafas de protección UV, cremas de protección epidérmica, gorras y viseras
29. - Protección medio-ambiental: gafas de ventisca, gafas para condiciones de baja luminosidad, gafas para terreno nevado Gorro. Tipos y usos. Mantenimiento de la temperatura en al cabeza
30. - Productos específicos para las rozaduras, erosiones e irritaciones dérmicas
31. - Botiquín básico de autocuidado y protección personal
32. - Accesorios y elementos de aseo personal: criterios ecológicos de de tratamiento y eliminación, criterios higiénicos de uso personal, huella ecológica de los productos utilizados
33. Accesorios y materiales complementarios:
34. - Linternas y recursos de iluminación: tipos, características y aplicaciones
35. - Accesorios para comer y beber
36. - Herramientas básicas y polifuncionales: tipos, características y aplicaciones
37. - Bastones: criterios de agarre y ergonomía, tipos, características y aplicaciones
38. - Piolet de travesía Cabeza, regatón, almacenamiento y transporte
39. - Cuerdas, cordinos, arneses, mosquetones y elementos de acoplamiento-fijación: tipos, características y aplicaciones
40. Materiales y recursos de acampada y pernoctación
41. - Criterios de selección por la tipología del entorno y la meteorología
42. - Criterios de selección por ergonomía, volumen, peso y capacidad para albergar a personas y materiales
43. - Materiales y tejidos para la fabricación de tiendas de campaña y materiales de vivac
44. - Tiendas de campaña: tipos, características y aplicaciones
45. - Sacos de dormir: tipos, características y aplicaciones
46. - Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios colectivos
47. - Seguridad y prevención medioambiental en la selección, uso, tratamiento y recuperación de materiales y recursos de acampada y pernoctación
48. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo de equipos y materiales deportivo específicos de actividades deportivas en baja y media montaña, y terreno nevado de tipo nórdico:

49. - Diseño y materiales de fabricación: propiedades de resistencia física, reciclado, materiales y técnicas específicas de restitución de su integridad física y propiedades
50. - Errores de uso de los distintos equipos, prendas y materiales como factor de un deterioro acelerado
51. - Caducidad del material de progresión y seguridad. Normativa nacional, europea y mundial al respecto
52. - Análisis y criterios de diagnóstico precoz y preventivo de deterioro
53. - Concepto y diferencias entre mantenimiento preventivo, mantenimiento operativo y mantenimiento correctivo
54. - Mantenimiento preventivo: técnicas y criterios de aplicación para la conservación y anticipación de riesgos de deterioro y de roturas
55. - Mantenimiento operativo: técnicas y criterios de aplicación para efectuar reparaciones básicas, verificación de funcionalidad y seguridad de los materiales reparados
56. - Mantenimiento correctivo: técnicas y criterios de diagnóstico de deterioros y roturas que tiene que reparar un técnico especializado, comunicación y gestión de la reparación pertinente
57. - Criterios de almacenamiento y transporte del material deportivo
58. - Forros polares 100% reciclados. Otros tejidos de procedencia natural

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECURSOS Y MEDIOS DE FORTUNA COMO SOLUCIÓN A CONTINGENCIAS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA, Y TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO

1. Interpretación y estudio de campo del entorno:
2. - Características, ambiente, clima y tipología del terreno
3. - Recursos naturales para atender a las contingencias: zonas y criterios para su localización
4. Contingencias habituales susceptibles de de solución con recursos y medios de fortuna
5. Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna:
6. - Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno
7. - Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado
8. Reparación del material deportivo con medios de fortuna:

9. - Habilidades manuales y adaptación de técnicas de mantenimiento operativo para su realización con recursos y medios de fortuna
10. - Posibilidades de uso y aplicación de los materiales habituales utilizados en actividades deportivas en el medio natural para efectuar reparaciones de fortuna
11. - Recursos naturales del entorno para efectuar reparaciones de fortuna - combinación de medios
12. Adecuación de un refugio con medios de fortuna
13. Construcción de útiles de inmovilización y transporte en situaciones de accidente o emergencia:
14. - Recursos y técnicas para inmovilizar accidentados: entablillado y fijación de los distintos segmentos corporales
15. - Recursos y técnicas para transportar accidentados: construcción de camillas y polipastos de fortuna
16. Recursos y técnicas para señalar la posición propia en situaciones de emergencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO Y DE MANTENIMIENTO PARA DESPLAZARSE CON EFICACIA POR BAJA Y MEDIA MONTAÑA Y POR TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO:

1. Fundamentos del acondicionamiento físico:
2. - Condición física: capacidades condicionales
3. - Condición física como soporte del rendimiento deportivo
4. - Condición física como medio de mejora de la salud y la calidad de vida
5. - Acondicionamiento físico: métodos básicos de desarrollo de las capacidades condicionales
6. - La adaptación fisiológica y funcional al esfuerzo físico: bases y principios del entrenamiento
7. - Fatiga como efecto de la carga de entrenamiento
8. - Fatiga crónica o sobre-entrenamiento: concepto, detección y aplicación del principio de supercompensación
9. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y seguridad por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico:
10. - Capacidades condicionales - fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad: concepto

genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico

11. - Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad, concepto genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico
12. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico:
13. - Fuentes de energía muscular: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico y sistema aeróbico
14. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica
15. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la fuerza
16. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad
17. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en instalaciones deportivas: la sala de entrenamiento polivalente
18. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en el entorno natural: carga del equipo, distancias y pendientes
19. - Uso de equipos y materiales específicos de progresión por el entorno natural para la mejora específica de la condición física
20. Técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate
21. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en la guía de baja y media montaña:
22. - Procedimientos básicos de autovaloración de la forma deportiva: inicial y de progreso
23. - Registro de las cargas de entrenamiento y evolución en los resultados
24. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de la condición física
25. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de las capacidades coordinativas
26. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para la adaptación y secuenciación de modelos y programas de entrenamiento
27. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para el perfeccionamiento de las habilidades coordinativas y la mejora del dominio técnico
28. - Vivencias, compromiso y continuidad en la ejecución práctica de programas de entrenamiento
29. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación

30. - Nutrición e hidratación: hidratación, principios inmediatos, aporte calórico, función plástica, restitución de sustancias de regulación
31. - Necesidades de nutrición e hidratación: metabolismo basal y actividades físicas por intensidad y condiciones mediambientales
32. - Medidas especiales de apoyo y recuperación del entrenamiento: suplementos y complementos nutricionales, ayudas ergogénicas
33. - Técnicas básicas de masaje y auto masaje
34. - Técnicas básicas de hidroterapia para la recuperación: hidromasaje y baños de contraste
35. Medidas de prevención y tratamiento básico de lesiones articulares y musculares habituales en el entrenamiento y práctica de actividades deportivas en entornos de baja y media montaña

UNIDAD FORMATIVA 3. TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN TERRENO VARIADO DE MONTAÑA

1. Biomecánica de la locomoción humana:
2. - La marcha humana: consideraciones anatómicas y biomecánicas básicas
3. - Raquis y relación segmentaria: implicaciones y coordinación en el desplazamiento bípedo
4. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
5. - Alteraciones morfofuncionales, consecuencias nocivas, medidas básicas de prevención y mejora
6. - Adaptaciones posturales durante la marcha: con y sin carga
7. - Estrés mecánico de la columna vertebral sometida a cargas axiales durante la marcha: medidas de prevención (reparto ergonómico de los materiales que se transportan) y medidas correctivas y de recuperación
8. - El pie - estructura cupular: arco de carga; el arco de equilibrio y arco de impulso

9. - Estrés mecánico de las estructuras anatómicas del pie: medidas de prevención (criterios de selección y uso del calzado) y medidas correctivas y de recuperación
10. Técnicas generales de marcha, por terreno variado sin dificultad, poca inclinación y terreno uniforme
11. Técnicas específicas de marcha:
12. - Progresión sin impactar en el entorno: la deforestación
13. - Progresión sin molestar a flora ni fauna
14. - Progresión en pendientes fuertes de hierba
15. - Progresión en laderas con canchales y gleras
16. - Progresión por terreno inseguro, detección y superación de pasos con dificultad
17. - Técnicas de descenso cara a la pendiente
18. - Técnicas de ascenso y descenso en zigzag
19. - Técnicas de marcha utilizando bastones, , ascenso descenso, salvado de obstáculos
20. - Técnicas de vadeo de ríos, torrentes y zonas pantanosas
21. - Equipo: modo de transporte, Distribución y organización de la mochila en función del terreno
22. Cabuyería y manejo básico de la cuerda para aseguramiento de fortuna
23. Estrategias de avituallamiento, alimentación, hidratación y obtención de recursos energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO

1. Estructura de la nieve: Nieve en la aire, hielo escarcha, verglás, granizo, nieve en el suelo
2. Técnicas invernales básicas: técnicas de marcha en nieve, ascenso y descenso
3. Caminar sobre nieve reciente. Caminar en diagonal
4. Manejo básico crampones no técnicos: ajuste y transporte
5. Técnicas de marcha con raquetas de nieve en ascenso y descenso en:
 6. - Pendiente suave, pendiente pronunciada y paso de resaltes de fuerte pendiente
 7. - Técnicas de deslizamiento controlado con raquetas
 8. - Técnicas de progresión en nieve sin raquetas
 9. - Técnicas de deslizamiento controlado: de pie, cuclillas. . .
10. Avalanchas: tipos básicos, evaluación del riesgo, supervivencia y rescate

11. Equipo. Modo de transporte
12. Equipo de prevención y socorro

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACAMPADA Y VIVAC

1. Acampada en terreno nevado y no nevado: legislación básica y competencias autonómicas
2. Criterios de selección y adecuación del lugar
3. Principios del aislamiento térmico y la pérdida de calor
4. Tipos de tienda y la adecuación de sus usos. Personales, ligeras, de uso común, igloo. . .
5. Orientación de las tiendas según los vientos dominantes. Refuerzos de las tiendas ante situaciones climatológicas adversas
6. Instalación de tiendas en terreno nevado o húmedo
7. Protección de las tiendas en terreno nevado
8. El Vivac: vivac preparado. Aislantes del mercado
9. Técnicas de vivacs de fortuna
10. Vivac en terreno nevado y no nevado:
11. - Elementos para realizar un vivac: funda vivac, colchoneta lo sustituiría por aislante y doble techo
12. - Criterios de selección y adaptación del lugar de vivac. Construcción de vivac en nieve: cuevas de nieve e
13. - Igloos. Tallaje de bloques de nieve
14. - Elementos de fortuna para realizar un vivac de urgencia en distintos medios no nivosos. Usos alternativos de la capa de agua
15. - Marcaje de la posición de vivac
16. La acampada o el vivac como una actividad de alto impacto en el medio:
17. - Acondicionamiento del espacio de acampada y pernoctación
18. - Montaje y desmontaje de tiendas y elementos de acampada
19. - Transporte, tratamiento y eliminación de residuos
20. - Higiene personal y de limpieza de útiles de cocina
21. Preparación de alimentos:
22. - Tipos de alimentos: necesidades de procesado y presentación de los mismos
23. - Utensilios de manipulación: cubiertos y recipientes
24. - Utensilios de calor para el cocinado - hornillos: tipos, características, combustible que

utilizan, impacto y riesgos ecológicos de su uso



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es