



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF2288 Técnicas de Desplazamiento 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 a la Unidad Formativa UF2288 Técnicas de Desplazamiento en Baja y Media Montaña, incluida en el Módulo Formativo MF0506_2 Técnicas de progresión en baja y media montaña, regulada en el Real Decreto 611/2013, de 2 de agosto, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para progresar con eficacia y seguridad por terreno de baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 1. 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