

# ARROILEN JAITSIERA 1

## HASTAPENA

“Eman zure lehen pausuak uraren bide sekretuetan. Erronka konpromezua eta aurkikuntza”



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

### Ikastaroa: Arroilen jaitsiera 1 (hastapena)



#### Sarrera

Arroilen jaitsiera mendiko diziplina gazte dugu. Materialak eta teknikak oso azkar ari dira eboluzionatzen eta ondorioz gero eta gehiago dira era honetako esperientziak bizitzaren aldeko hautua hartzen dutenak. Hala ere, oso garrantzitsua da bat-bateko aldaketak eman eta ihes egiteko aukerak urriak diren inguruetan burutzen direla jakitea. Inguru ondo ezagutu eta maniobrak ondo burutzea erabakigarria izan daiteke jaitsiera bat autonomia eta segurtasunez aurrera eramateko.

#### Helburuak

Ikastaroa arroilen jaitsieretan oso esperientzia urria edo bat ere esperientziarik ez dutenentzat dago zuzendua, hasieratik oinarrizko kontzeptuak barneratu eta ikasiz. Azken helburua, era autonomoan emari urriko (v2a2 arte) jaitsiera errazak burutzeko beharrezko ezagutza eta abilezia lortzea da, segurtasunaren kudeaketa egoki batekin. Barneratu zaitez gure mendietako bazter ezezagun eta txundigarrietan.

**Euskal Goimendi Eskola**  
**Bizkaia**





## Ikastaroaren edukiak

### 1- Sarrera:

-Arroilen jaitsierara sarrera.

### 2- Ingurura sarrera:

-Arroila mota ezberdinak, bere tipologia eta berezitasunekin.

### 3- Arriskuak:

-Arroilen jaitsieraren arrisku objetiboen aurreko prebentzio eta aurre-hartzea.

### 4- Ainguraketak:

- Arroilen jaitsieratean erabilitako ainguratze ezberdinak bere berezitasunekin.

- Ainguraketak eta instalazioen balorazioa.

### 5- Zailtasunak:

-Zailtasunaren arabera arroilen graduazio ezberdinak ikasiko ditugu.

### 6- Materiala:

-Arroilen jaitsieretarako oinarrizko materiala eta ekipo pertsonala.

- Zailtasun gutxiko jaitsiera eta arroilentzako beharrezko materiala eta ekipo kolektiboa.

-Mota, modelo eta erabilpen ezberdinak.

### 7- Segurtasun protokoloak:

-3x3 metodoa arroiletan eta istripu eta larrialdi kasuetarako aktuazioa.

### 8- Progresioa:

- Oinarrizko progresioa arroiletan.

### 9- Teknika:

-Arroiletako rapelean oinarrizko teknika ikastea.

### 10- Instalaciones:

-Arroiletako rapelean oinarrizko instalazioak.

## Material necesario

### 1- Neopreno jantzia:

-Arroiletarako neopreno jantzia. 2 piezakoa eta 4-5mm-ko lodiera izatea gomendatzen da.

### 2-Txapinak:

-3mm-ko neoprenozko txapinak.

### 3- Calzado:

-Ahal izanez gero arroiletarako oinetakoak.

-Egoera onean dauden mendiko oinetakoek ere balio dute, zola on eta itsagarriarekin.

### 4- Arropa:

-Barruko kamiseta termikoa eta bainujantzia.

-Jarduera bukatzerakoan arropa lehorra eta beste oinetako batzuk.

### 5- Material teknikoa:

- Arroiletarako arnesa zehatzak zortzi motako jaitsiera gailuarekin mosketoidun ainguratze soka bikoitza.

- Arroiletan eta mendi jardueretan erabiltzeko homologatutako kaskoa.

### 6- Motxila:

- Arroiletarako motxila eta bidoi hermetikoa.

**7- Beste maleta bat edo motxila nagusia** : Aldatzeko arropa eta oinetakoak, eta gaua aterpetxean igarotzeko beharrezko guztia, horrela eginez gero.

## Prezioak

Ikastaroa	Federatu lizentzia Bizkaian	Bizkaiko klubentzako prezioak	Bizkaitik kanpo federatutakoak
Arroilen jaitsiera 1 Hastapena	67,5 €	45 €	90 €

## Oharra 1

Eskolak arroiletarako material teknikoa dauka uzteko. Nolanahi ere, norberak berea eramatea gomendatzen da.

## Beharrezko gutxieneko baldintzak

Forma fisiko egokian joatea komeni da, igeri egiten jakitea eta mendian mugitzeko ohitura izatea. Ez da zertan eskalada eta arroilen jaitsieretan ezagutzarik izan behar.





## Oharra 2

Eskolak ez dauka neoprenorik uzteko moduan. Pertsona bakoitzak berea eraman edo alokatu egin beharko du. Talde osoarentzat alokatzeko aukera emango dugu.

## Garrantzitsua

Ezinezkoa da mota honetako ikastaro baten ordutegiak, tokia eta ezaugarriak zehaztea. Edozelan ere, hurrengo kokapen batean burutzen saiatuko gara:

- Tokia: Urduña / "La Leze". Larunbat goizean ikastaroa burutuko dugun tokian elkartuko gara.
- Ordutegiak: Bi egun (larunbata eta igandea) 9:00etatik-17:00etara gutxi gora behera..
- Ikastaroan zehar ibilgailu batean mugitu beharko da.

Ikastaroko zuzendariak, ikastaroko gidoia aldatu ahalko du aurretiaz inolako abisurik eman gabe, inguruaren baldintzen eta mailaren arabera.

### Kontu zenbakia

ES84 3035 0071 64 0710024655

**OHARRA: Ikastaroa izena ematearekin batera ordainduko da.**

### Prezioan sartuta:

- Irakaslearen zerbitzuak.
- Segurtasun kolektiboko material homologatuta.
- Banakako materiala (izan ezean).

### Ez dago prezioan sartuta:

- Neopreno jantzia.
- Bazkaria.
- Ostatua (Behar izanez gero).
- Garraioa.

Ikastarorako taldea astebete lehenago itxiko da.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA**  
**BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA**  
**ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA**  
**BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**

Martin Barua Picaza 27, 4. solairua  
48003 Bilbao

☎ 94 443 17 34

[goimendieskola@bmf-fvm.org](mailto:goimendieskola@bmf-fvm.org)



**Euskal Goimendi Eskola**  
**Bizkaia**