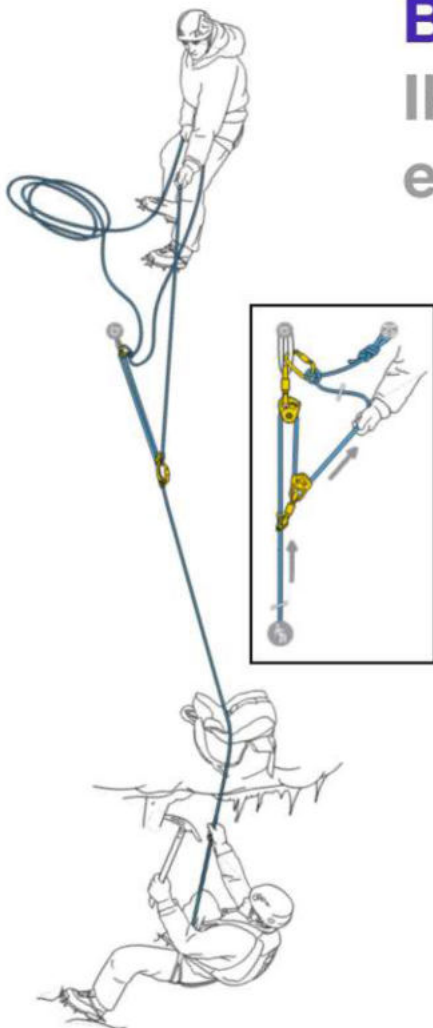


SOKAREN ERABILERA ETA ERRESKATEA **GLAZIARRETAN**

Glaziar-formazioak dituzten mendi handiek, labirinto izoztutak ezkututzen dituzte, hain ikusgarriak eta politak bezain arriskutsuak.



BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA Ikastaroa: Sokaren erabilera eta erreskatea glaziarretan.



Sarrera

Sokaren erabilera eta erreskatea glaziarretan ikastaroa, "Picos de Europa"ko edo Pirinioetako mendietan alpinismo jarduerak egiten dituztenak, eta mendi handietan glaziar-formazioekin sartzeko urratsa eman nahi duten pertsona guztiei zuzenduta dago. Horretarako, gure prestakuntzan gehiago aurrera egin behar dugu, nola, glaziarretan sokagaz lotzeko teknika espezifikoak ikasi, segurtasun-protokoloak eta erreskate bat egiteko maniobrak ikasi behar ditugu. Arrakala sakon eta arriskutsuez betetako glaziar izotz-eraketa polit eta zoragarrietan.

Helburuak

Ikastaro honen helburua, glaziar eremuko segurtasun-sokarekin aurrera egiteko teknika desberdinetarako beharrezko ezagutzak eskuratzea da. Halaber, alpinismo glaziarrari, aseguramenduari eta balizko erreskate-maniobrei buruzko segurtasun-protokolo guztiak ezagutzea, eta, horrela, bere arrakalako batean eroriko bat gertatuz gero aplikatu behar izatea.

Eremu glaziarretan progresio seguru bat egiteko maniobrak, materialak eta teknika espezifikoak ikasi eta praktikatu ditugu leku seguruetan.

Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia



Ikastaroaren edukiak



1- Ingurunearen ezagutza:

- Glaziarren baldintza bereziak, meteorologia eta nibologia.
- Glaziar motak eta bere ezaugarriak.

2- Jantzkeraren errepasoa:

- Neguko mendirako arropa mota ezberdinak, ezaugarriak eta geruzen aukerak.

3- Glaziarreko material berezia:

- Ezagutza, motak, ezaugarriak eta materiala ezberdinen erabilgarritasuna.

4- Aurreko logistika aurreratuta:

- Alpinismo glaziarreko ibilaldi bat zehatz-mehatz nola prestatu
- Informazioa, zailtasuna, ibilbidea, alternatibak, segurtasuneko protokoloak eta kontutan hartu beharreko arriskuak.

5- Kranpoiak eta pioletaren errepasoa:

- Elurrean zein izotzean kranpoiak eta pioletaren erabilera aurreratuta eta errepasoa.

6- Glaziarrean sokagaz lotzeko materiala:

- Arima, soka, "reversoa", lotzeko soka, bilerak, rapelak, korapiloak etab. Errepasoa eta erabilera.

7- Sokagaz lotzeko praktikak:

- Glaziarrean sokagaz lotzeko era eta aukera ezberdinak.
- Bi edo pertsona gehiagoko kordadak.

8- Erreskate eta autoerreskate:

- Arrakaletan erreskate eta autoerreskateko praktika ezberdinak.
- Arrakaletan autoerreskateko teknikak.
- Polipastoen aukera ezberdinak erreskateak egiteko.

Beharrezko materiala

1- Bota gogorak edo erdi-gogorak:

DERRIGORREZKOA

- Zola ahalik eta gutxien tolestu behar du, kranpoiak ez dezan irten.

2- Alpinismorako materiala:

- Kaskoa, alpinismoko kranpoiak, piolet klasiko 1, bastoia edo bastoiak, polainak (aukerako).
- Arima, ainguraketa sokatxoa, reversoa, mosketoiak, zintak, "machard"-eko kordioak, polea blokeadorea etab.

3- Neguko alpinismorako arropa:

- Barrukoa: kamiseta eta elastiko termikoak, galtzerdi beroak eta eskularru finak.
- Kanpokoa: mendiko arropa iragazgaitza/transpiragarria,

hotzerako zuntz edo lumazko jaka.

- Eskularruak: oso garrantzitsua da kanpoko hainbat eskularru eramatea, ordezkoak edukitzeko.

- Beste batzuk: txanoa, eguzkitako betaurrekoak eta krema, haizetetako betaurrekoak, frontala, ura edo edari beroa eta janaria eguna pasatzeko.

4- Motxila:

- 30/40 litroko edukiera duen mendiko motxila egokia eguna pasatzeko eta pioleta eramateko.

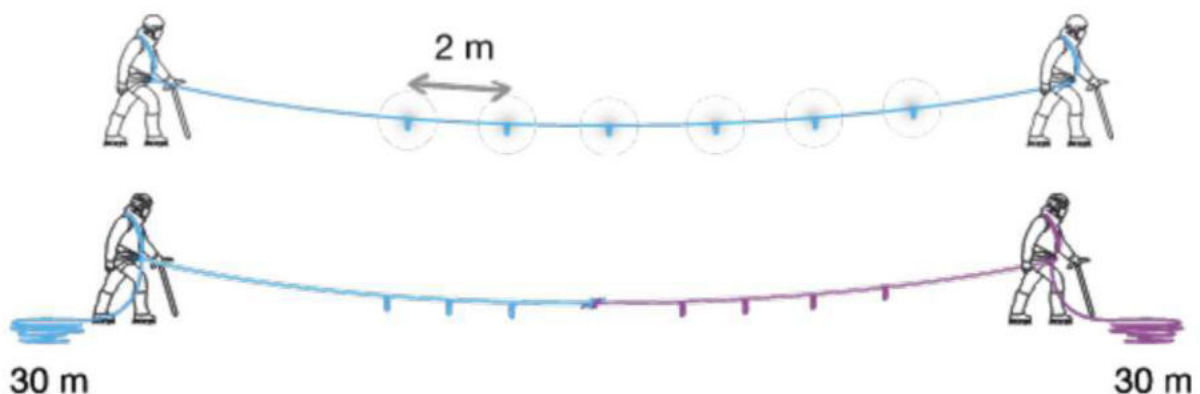
- 5- Beste poltsa edo motxila haundiagoa:** ordezko arropa eta oinetakoekin. Honekin batera, aterpean lo egin behar izanez gero beharrezkoa den gainontzeko guztia

Prezioak

| Ikastaroa | Bizkaian federatua | Bizkaitik kanpo federatua |
|------------|---------------------------------|---------------------------|
| Glaziarrek | Kontsultatu prezioak web-gunean | |

Oharrak

Goi Mendi Eskolak baditu alpinismo ekipamendu sorta ezberdinak haiena propioa ez dutenentzako; hala ere, bakoitzak berea eramatea gomendatzen da.



Gutxieneko baldintzak

Gomendagarria da osasun onean egotea eta menditik neguan ibiltzeko ohitura edukitzea. Ezinbestekoa da alpinismo aurreratuta ikastaroa eginda edukitzea eta/edo aurreko formakuntza edo esperientzia eskaldan eta/edo alpinismoan izatea.

Garrantzitsua

Ezinezkoa da era honetako ikastaro baten ordutegiak, tokia eta ezaugarriak aldez aurretik zehaztea. Hala ere, ondoren azaltzen diren lekuetan izan daiteke:

- Tokiak: Alto Campoo/Lizara. Ikastaroa egingo dugun tokian bertan larunbat goizean batuko gara. Gaua ikastaroa egingo dugun zonaldean pasatuko dugu.
- Ordutegiak: Bi egun (larunbata eta igandea). 8:30etatik 17:00 arte gutxi gorabehera.
- Ikastaroa eta praktikak egingo ditugun toki berdinean egingo dugu lo.

Ikasleen maila edota inguruaren zein eguraldiaren baldintzen arabera, ikastaroaren arduradunak eskubide osoa du ikastaroaren gidoia aurretik abisatu gabe aldatzeko.

Kontu zenbakia

ES84 3035 0071 64 0710024655

OHARRA: Izen-ematea egiterakoan ikastaroa ordaindu behar da.

Prezioan sartuta:

- Irakaslearen zerbitzuak.
- Homologatutako taldeko segurtasun materiala.
- Banakako materiala (ez izatekotan).

Preziotik kanpo:

- Ostatua (behar izanez gero).
- Janaria.
- Garraioa.

Ikastarorako taldea astebete lehenago itxita geratuko 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



Euskal Goimendi Eskola
Bizkaia