

# TRATATU GABEKO ELURRETAN ESKIA



## BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

### Ikastaroa: tratatu gabeko elurretan eskia



#### Sarrera

Sarritan mendiak zuriz janztean goitik behera eskiatzen jaisten amesten dugu. Mendiko eskia horretan datza, alegia, tontor bat igotzea eta makinekin tratatu gabe dauden aldapetatik eskiekin jaitea.

Egia esan tratatu gabe dagoen elurretatik eskiatzea ez da erraza. Batez ere elur baldintzak etengabe aldatzen direlako eta baldintzen arabera eskiekin jaitea errazagoa edo zailagoa izan daiteke.

Mendiko eskian lehen pausoak eman aurretik eskiko teknika garatu eta elurraren portaera ezagutu behar da.

Ikastaro honetan eskiko teknika hobetzeaz gain, tratatu gabeko elurretatik ziurtasunez jaisten ikasiko dugu.

#### Helburuak

. Mendiko eskiko lehen pausoak eman baino lehen beharrezko ezagutzak barneratzea

. Eskiko teknika hobetzea.

. Jaitsiera bat egin baino lehen inguruko irakurketa egiten ikastea.

. Elur baldintzen arabera ziurtasun osoz jaitsiera egiteko planifikazioa egiten ikastea.

. Elurraren eraldaketaren zergatiak eta horren ondorioak jakitea.



# Ikastaroko edukiak

## 1- Inguruaren ezagupena:

- Mendiko baldintzak: meteorología eta elurretan daukan eragina.
- Elur moten ezaugarriak.
- Elurjausiak: motak eta ezaugarriak.
- Zelan jokatu: elurjausien erreskateko maniobrak.

## 2- Mendiko eskiko ekipamendua:

- Eski motak, bastoiak, fijazio motak, pioleta, elur jausietarako materiala...

## 3- Eskiko jaitsiera nola prestatu:

- Jaitsiera zurrak eta zonalde arriskutsuak.
- Zailtasunaren ebaluazioa eta

ihesguneak.

## 4- Eskiko teknika:

- Pistetatik zein pistetatik kanpoko teknika praktikatu.

## 5- Jaitsieraren ebaluazioa:

- Norberaren zein taldearen gaitasunak ebaluatu.
- Arriskua eta ihesguneak ebaluatu.
- Aurretiko ziurtasun protokoloa.

## 6-Grabaketak eta zuzenketak:

- Jaitsierak grabatu gero zuzenketak egin ahal izateko.

## 8-Maila:

- Taldearen mailaren arabera edukiak alda daitezke.



# Beharrezko materiala

## 1-Alpetar eskiko materiala:

- Eskiak, botak eta bastoiak. Mendiko eskiko materiala aholkatzen da.

## 2-Ziurtasun materiala:

- Kaskoa.
- DVA, zunda eta pala.

## 3- Neguko jardueretarako arropa:

- Barrutik: kamiseta eta malla termikoa, galtzetin beroak eta eskularru finak.
- Kanpotik: mendiko arropa iragazgaitza/transpirablea (frakak eta jaka), hotzerako fibrazko edo lumazko jaka.

- Eskularruak: eskularru iragazkaitzak eramatea oso garrantzitsua eta aldatzeko beste pare bat ere.

- Beste batzuk: txanoa, eguzkitako betaurrekoak eta babesteko krema, bentiskako betaurrekoak, "buffa", ura eta eguna pasatzeko janaria

## 4.- Motxila:

- 30/40 litroko mendiko motxila.

## 5.- Maleta edo boltsa handia:

- Aterpera eraman beharreko guztiak sartzeko (dutexako tresnak, aldatzeko arropa, toalla...)

# Prezioak eta lekua

- Prezioak jakiteko gure webgunea bisitatu: [www.bmf-fvm.org](http://www.bmf-fvm.org)
- Ikastaro hau Pirinioetako eski estazio batean egingo da.
- Ostatua, 2 eguneko forfai eta desplazamenduko gastuak ikasleak ordaindu beharko ditu.

# Ordutegia

- Larunbata(9.00-16.45h praktika + 2h teoria)
- Ilgandea(9.00-16.45h praktika)

# Oharrak

- Eski maila: pista gorriak erraztasunez jaisteko gaitasuna.
- Ikastaroko arduradunak baldintzen arabera ikastaroko edukiak zein praktika egiteko lekua alda dezake.
- BMF-ak ikasle batzuei ziurtasun materiala uzteko aukera dauka (DVA, zunda eta pala).

