

FEDERACIÓN DE DEPOERTES DE MONTAÑA  
DE CASTILLA-LA MANCHA



# JORNADA DE MONTAÑA INVERNAL



1 de marzo de 2025

Centro de Alto Rendimiento  
(CAR) de Sierra Nevada, Granada

+ INFO >>>

@FDM\_CLM

F D M C M

FDMCM.COM

01

# INFORMACIÓN GENERAL

Fecha: 1 de marzo de 2025

Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra

Horario:

8:30 AM: Recepción y bienvenida en el salón de actos del CAR

14:30 PM: Comida en el albergue universitario

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Fomentar la Seguridad: Concientizar sobre la importancia de la seguridad en la montaña invernal y las herramientas disponibles para gestionar riesgos.
- Desarrollar Habilidades Prácticas: Proporcionar formación práctica en el uso de raquetas de nieve y técnicas de rescate.
- Promover el Trabajo en Equipo: Fomentar la cooperación y el trabajo en grupo entre los participantes.

## TALLERES OFRECIDOS:

### 1. Taller Teórico: Progresión y Seguridad en Montaña Invernal

En este taller, se impartirán conocimientos sobre la seguridad en la montaña durante el invierno. Los participantes aprenderán a:

- Identificar Condiciones Peligrosas: Reconocer los signos de un terreno inestable o peligroso.
- Evaluar el Clima: Comprender cómo las condiciones meteorológicas afectan la seguridad en la montaña.
- Planificar Rutas: Realizar una planificación adecuada de rutas que minimice riesgos.

## 2. Taller Práctico: Progresión con Raquetas de Nieve

En este taller práctico, los participantes aprenderán a utilizar raquetas de nieve, una herramienta esencial para desplazarse en terrenos nevados. Los contenidos incluirán:

- Técnicas de Marcha: Aprender a desplazarse eficientemente en diferentes tipos de nieve.
- Uso de Equipos: Familiarización con los diferentes tipos de raquetas y su mantenimiento.
- Ejercicios Prácticos: Actividades en campo para practicar la progresión con raquetas.

## 3. Taller Práctico: Manejo de DVA y Simulacro de Avalancha

Los dispositivos de búsqueda de víctimas de avalancha (DVA) son herramientas esenciales en la montaña invernal. En este taller, los participantes aprenderán:

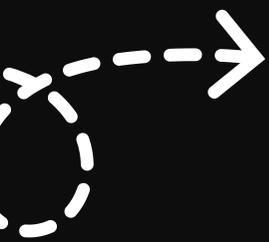
- Funcionamiento del DVA: Cómo usar correctamente el dispositivo y su mantenimiento.
- Simulaciones de Rescate: Ejercicios prácticos de búsqueda de víctimas en avalanchas.
- Protocolos de Seguridad: Estrategias para actuar en caso de avalanchas.

## 4. Taller Práctico: Manejo de la Hipotermia

La hipotermia puede ser una condición peligrosa en actividades invernales. Este taller se centrará en:

- Prevención: Cómo evitar la hipotermia a través de la ropa adecuada y la preparación.
- Reconocimiento de Síntomas: Identificar los primeros signos de hipotermia.
- Técnicas de Primeros Auxilios: Cómo tratar a una persona afectada por hipotermia.

07



## INFORMACIÓN ADICIONAL:

### Gastos Incluidos en el Precio

- Alquiler de Raquetas: Uso de raquetas de nieve durante los talleres.
  - Comida: Almuerzo en el albergue universitario.
  - Bus Lanzadera: El transporte de regreso al CAR
  - Prenda deportiva Joma
- 

08

PRENDA DEPORTIVA  
JOMA



Chubasquero Joma Iris

FEDERACIÓN DE DEPOERTES DE MONTAÑA  
DE CASTILLA-LA MANCHA

10

**PRECIO:**

**49€**

EXCLUSIVO FEDERAD@S



@FDM\_CLM

F D M C M

FDMCM.COM

# MATERIAL RECOMENDABLE

# 11

- Botas de caña alta
- Pantalón de montaña
- Plumífero
- Membrana impermeable/transpirable tipo Gore-Tex
- Mochila de 20-30L
- Gafas de sol
- Crema solar
- Buff
- Guantes
- Gorro

FEDERACIÓN DE DEPOERTES DE MONTAÑA  
DE CASTILLA-LA MANCHA

12

**PLAZAS LIMITADAS:**

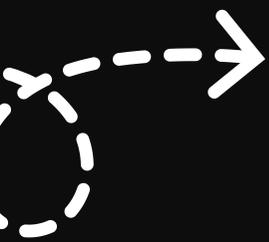
MINIMO 10 PERSONAS  
MÁXIMO 15 PERSONAS

@FDM\_CLM

F D M C M

FDMCM.COM

# 12



## INSTRUCCIÓN POR EXPERTOS:

Diego Díaz Ortega : Guía de media montaña acreditado UIMLA, enfermero con máster en urgencias y capacitación sanitaria Greim en 2021.



FEDERACIÓN DE DEPOERTES DE MONTAÑA  
DE CASTILLA-LA MANCHA

**PARA OBTENER TU INSCRIPCIÓN CON  
COMENTA**

**INVERNAL**

**EN COMENTARIOS Y TE ENVIAREMOS  
LA INSCRIPCIÓN EN EXCLUSIVA POR  
DM. ¡ASÍ DE FÁCIL!** 

@FDM\_CLM

F D M C M

FDMCM.COM

**FEDERACIÓN DE DEPORTES DE  
MONTAÑA DE CASTILLA-LA MANCHA**

FDMCM.COM

