

# Curs Seguretat en l'Excursionisme

12/13 de març 2016



## Objectius:

Coneixerem tècniques bàsiques de seguretat i l'ús dels materials necessaris.

Aprendrem a progressar amb total seguretat durant les nostres activitats en passos exposats, grimpades, desgrimpades o terrenys difícils.

Aprendrem a assegurar als nostres companys per fer que la seva progressió sigui també segura.

## Continguts:

Material i material de fortuna.

Utilització d'aquest material per progressar: passamans, corda, ...

Utilització d'aquest material per assegurar-nos o assegurar un company: passamans, assegurar amb corda.

## A qui va adreçat:

A tots aquells practicants del excursionisme que volen adquirir uns coneixements bàsics de progressió amb seguretat en terrenys difícils mitjançant la utilització de material. No és un curs d'escalada ni d'alpinisme.



## Material que cal Portar:

- • Bagues ( 4 o 5 )
- • Mosquetons ( 6 o 7 )
- • Corda
- • Arnés
- • Casc d'alpinisme



Si teniu dubtes sobre el material o no teniu el material que us demanem, en principi no cal que en compreu, consulteu-nos que us falta i us el podem proporcionar. Si hi ha molts dubtes o consultes pel tema material, farem una reunió prèvia per revisar aquest tema.



**Centre Excursionista de Lleida**

Comerç, 25 de Lleida (de dilluns a divendres, de les 19'30h. a les 22h.)

Telèfon: 973-242329 - [cel@cel.cat](mailto:cel@cel.cat)

[www.cel.cat](http://www.cel.cat)



## Sessions:

**Dissabte 12.** Sessió Teòrico - Pràctica ( 6 hores aprox.) Matí fins mitja tarda.  
Presentació del curs  
Coneixement del Material.  
Nusos  
Montatge de passamans, cordes per progressar, assegurar a un company, ...

Si fa bon dia farem tot a l'exterior, sinó una part a l'interior i l'altra a l'exterior. Interior serà al local del centre i exterior serà al Parc de la Mitjana.

**Diumenge 13.** Sessió pràctica i Cloenda ( 6 hores aprox. ) . Matí fins a mitja tarda.  
Itinerari per la Serra de Montserrat on posarem en pràctica tot el que hem après el dissabte.

( L'organització del curs podrà modificar el contingut o estructura de les sessions en funció dels alumnes o de les condicions meteorològiques )

### Direcció i Coordinació del Curs:

Anna Moragues ( Instructor Excursionisme de l'ECAM i Tècnic Esportiu en Muntanya Mitjana ) -  
635592474, amoragues@hotmail.com



### Preu:

- Socis del CEL federats 40 euros
- NO socis del CEL federats 55 Euros
- Els que no estiguin federats ( FEEC C ) tindran un increment 5 € en concepte d'assegurança.

El Número mínim de participants serà de 5 persones.

El Número màxim de participants serà de 12-16 persones. ( un monitor per cada 6-8 persones )



**Inscripcions:** (Data límit inscripcions: Diumenge 6 de Març )

NOM:

COGNOMS:

ENTITAT:

DATA NAIXEMENT:

NÚM i MODALITAT LLIÇENCIA FEEC:

TELEFON:

EMAIL: