TEMARI SEGURETAT EN TERRENY D’ALLAUS (STA)- NIVELL 1  
  
L’objectiu del curs és proveir l’alumne amb les eines i els coneixements   
necessaris per moure’s amb seguretat en terreny d’allaus.  
  
•       Audiència: qualsevol persona que surti a la muntanya a l’hivern.  
  
•       Objectius:  
o       Reconèixer i evitar el terreny allavós.  
o       Saber preparar una sortida (BPA, meteorologia, etc.)  
o       Entendre la relació entre l’estratificació i el perill d’allaus.  
o       Aprendre les tècniques de reducció del risc.  
o       Aprendre les tècniques bàsiques d’autorescat.  
•       Continguts:  
o       Terreny allavós i trampes del terreny.  
o       Traçat de rutes segures.  
o       Estratificació de la neu.  
o       Condicions actuals de la neu i efectes de la meteorologia   
(pronòstics).  
o       Tècniques de preparació d’una sortida i de reducció del risc.  
o       El factor humà en accidents per allaus.  
o       Rescat bàsic (inclou ARVA, pala, sonda i organització).  
  
•       Prerequisits:  
o       Formació prèvia: cap. Es recomana haver assistit a alguna xerrada o   
haver llegit alguna publicació.  
o       Condicions físiques: cal ser capaç de moure’s per la neu amb una certa   
celeritat (sortides d’entre 500 i 1000 m de desnivell).  
o       Format: 18 hores. 3h teoria; Ds, 6h pràctiques + 3h teoria; Dg, 6h   
pràctiques.  
  
•       Material necessari: roba adequada, esquís de muntanya o raquetes, DVA, pala i   
sonda.

L'activitat la coordinarà un monitor de l'ACNA per encàrrec de la Secció   
d'Esquí i es dirigeix als seus membres, i a Socis del CEG.