

Club Andino Universitario

Manual de Taller de Montañismo Básico M1

1. Introducción

El Club Andino Universitario (CAU), ante el desafío de convertirse en uno de los principales referentes a nivel nacional del montañismo que se desarrolla en los Andes, busca fomentar y difundir la práctica responsable del montañismo, de sus actividades asociadas, de los valores y beneficios que se viven en él.

Asimismo, pretendemos apoyar a nuestros miembros y alumnos en la materialización de los desafíos deportivos que se propongan y en la difusión de estos y sus logros a la sociedad. Siempre en un marco valórico de respeto a las personas, honestidad, compañerismo, responsabilidad social y conservación del medio ambiente, en el que desarrollamos nuestras actividades.

Como medio para dar cumplimiento a lo anterior, el CAU ha creado una serie de talleres agrupados según las siguientes unidades: (1) montañismo básico, (2) roca y (3) nieve y hielo, los cuales que buscan abarcar la formación de un montañista desde niveles iniciales a avanzados. En particular, el taller de montañismo básico corresponde a la puerta de ingreso al club, donde los alumnos comenzarán a adquirir sus primeros conocimientos de montaña debiendo enfrentarse a situaciones como la de gestión del riesgo, trabajo en equipo y habilidades de liderazgo.

Este manual detalla el taller de montañismo básico, el cual se compone de 6 cursos, y abarca los conocimientos que, como club, consideramos básicos para iniciarse en actividades de montaña, de forma segura y responsable.

2. Requisitos del taller

- Ser mayor de edad (18 años o más).
- Tener la salud psíquica, y el estado físico adecuado para realizar este deporte, siendo responsabilidad del alumno mantener un estado físico acorde a las actividades que componen el taller. Al incorporarse al curso, se entiende que el alumno declara cumplir con ambos.

- Por su seguridad, se exigirá que el alumno cuente con casco certificado de escalada para dos de las salidas prácticas (Técnicas de marcha en Acarreo y Técnicas de Montañismo Invernal). No se aceptará ningún otro tipo de casco que no sea **casco de escalada**.
- La realización de los talleres exige una bota de montaña de caña alta. Si bien existe una amplia oferta en el mercado, se exigirá como mínimo que sea una bota de media montaña impermeable con caña alta.
- Equipo obligatorio a ser utilizado en los cursos del taller de montañismo básico:
 - Mochila individual con capacidad mínima de 50 litros;
 - Linterna frontal;
 - Anteojos para el sol;
 - Saco de dormir (de preferencia para temperaturas inferiores a los 0°C);
 - Colchoneta aislante;
 - Gorro con visera;
 - Bastones de *trekking*;
 - Guantes de trabajo;
 - Guantes para abrigo (de preferencia para temperaturas inferiores a los 0°C).

3. Condiciones ofrecidas

- Instrucción especializada de la mano de un cuerpo docente con gran experiencia y conocimiento tanto técnico como teórico. Cada taller cuenta también con la participación de socios y ex-alumnos del club que participan formativamente como ayudantes, apoyando los profesores en la realización de cada taller.
- Conocimiento teórico y práctico de equipamiento, vestuario, alimentación, autocuidado y práctica de habilidades específicas en el marco del montañismo.
- Seguro de accidentes para actividades de montaña para cada salida práctica del taller de montañismo básico (Seguro Baldrich, mayor información en

<https://www.baldrichseguros.cl/seguros/seguro-turismo-aventura/seguro-turismo-aventura>).

- A los asistentes se les proporcionará un (01) piolet de marcha para cada salida práctica, el cual deberá ser devuelto cuando la salida finalice. Si el asistente rompe u extravía el piolet deberá reponer el costo comercial de este, antes que finalice el semestre en desarrollo (no podrá finalizar el taller sin la reposición por un piolet de idénticas características).
- Los inscritos podrán asistir sin cancelar costo adicional a los entrenamientos funcionales del club durante el semestre en que se ha inscrito al curso. Estos entrenamientos se realizan los martes y jueves a las 19:30 hrs. en el Parque Araucano. Posterior al término del taller el alumno tendrá la posibilidad de continuar asistiendo a los entrenamientos del club, cancelando un pago establecido por la Directiva.
- Al finalizar el taller, se entregará un diploma en formato electrónico, emitido por el Club, a aquellos alumnos/as que hayan **aprobado todos los cursos** que componen el taller.

4. Contenidos del Taller M1

4.1. Técnicas básicas de montañismo

Este curso corresponde a la introducción al desarrollo de la actividad de montañismo, en el cual se enseñarán técnicas básicas de desplazamiento en montaña, incluyendo: uso de piolet de marcha y bastones, tanto en terrenos planos como en pendientes de hasta 30 grados (en ascensos y descenso), como también el concepto de cordada y trabajo en equipo, elección de vestuario, alimentación e hidratación y planificación de una salida. Este curso cuenta con dos salidas prácticas.

Requisitos curriculares: Sin Requisitos.

4.2. Técnicas de campamento y mínimo impacto

El curso de técnicas de campamento y mínimo impacto busca capacitar al alumno/a para que éste pueda elegir cómo armar un buen campamento considerando el lugar, las condiciones y el equipamiento disponible. Este curso inculca los principios de no dejar rastro, enseñando formas de administrar los residuos personales producto de la estadía en zonas al aire libre. Adicionalmente se enseñarán aspectos claves de elección, uso y mantención de equipamiento, tales como: carpa, saco de dormir, cocinilla y mochila, enseñando además como se debe armar de manera óptima una mochila para salidas de más de un día a la montaña. Este curso tiene por objeto poner en práctica a través de una salida a un cerro por 2 días, de lo aprendido inicialmente en el curso de técnicas básicas.

Requisitos curriculares: Técnicas básicas de montañismo.

4.3. Gestión del riesgo

Este curso está orientado a la evaluación de las actividades de montaña como una actividad de riesgo, otorgando las herramientas necesarias para evaluar y determinar las posibles condiciones peligrosas y cómo manejarlas, contextualizando a la realidad de Chile.

Requisitos curriculares: Técnicas básicas de montañismo.

4.4. Seguridad y primeros auxilios

Este curso otorga las herramientas mínimas de conocimiento de primeros auxilios, con énfasis en la evaluación de escena, ABC, lesiones traumáticas, inmovilizaciones y traslados, con un especial énfasis en la optimización de la evacuación.

Requisitos curriculares: Sin Requisitos.

4.5. Orientación en zonas remotas

Este curso otorga una amplia variedad de técnica de orientación en lugares remotos, en los cuales a través del aprendizaje y uso de materiales tales como la brújula, interpretación de la carta topográfica y el uso y navegación mediante un navegador GPS, es posible sobrellevar el desarrollo de una actividad en montaña, en donde el montañista pueda en todo momento saber hacia dónde se dirige, incluyendo en actividades de noche. Además, se entregan los conocimientos de orientación necesarios para planificar una salida en terrenos, sin rutas antes descritas.

Requisitos curriculares: Técnicas de campamento y mínimo impacto

4.6. Técnicas básicas de montañismo en nieve

Este curso entregará los conocimientos mínimos necesarios para el desplazamiento en terrenos invernales (movilización en nieve) con una pendiente inferior a 40°. Dentro de los contenidos se destacan: elección de zona de campamento, como armar bien un campamento en nieve, como planificar una salida invernal, manejo de los riesgos asociados a una salida invernal (inestabilidad del terreno, caídas y auto detención). Adicionalmente, se enseñan aspectos básicos de cómo evaluar riesgo de avalanchas.

Requisitos curriculares: Técnicas de campamento y mínimo impacto.

El Taller M1 se compone de los 6 cursos señalados anteriormente. Cualquier actividad que trascienda a estos, ya sea deportiva, recreacional u otra, no está comprendida dentro del mismo, y se encuentra por tanto fuera de la esfera de responsabilidad del club.

5. Fechas

Las fechas y actividades del taller de montañismo básico para el semestre 2019-01 son las siguientes:

| Actividad | Fechas | |
|---|-------------|-------------|
| | | |
| Inscripción M1 | 18 de marzo | 20 de marzo |
| Bienvenida M1 | 23 de marzo | - |
| Clases técnicas básicas de montañismo | 25 de marzo | 27 de marzo |
| Salidas 1 técnicas básicas de montañismo | 30 de marzo | - |
| Salidas 2 técnicas básicas de montañismo | 06 de abril | - |
| Clases campamento y mínimo impacto | 22 de abril | 24 de abril |
| Salida campamento y mínimo impacto | 27 de abril | 28 de abril |
| Clases gestión del riesgo | 06 de mayo | 08 de mayo |
| Clases orientación en zonas remotas | 27 de mayo | 29 de mayo |
| Salida orientación en zonas remotas 1 | 01 de junio | 02 de junio |
| Salida orientación en zonas remotas 2 | 08 de junio | 09 de junio |
| Clases primeros auxilios | 17 de junio | 19 de junio |
| Salida primeros auxilios | 22 de junio | - |
| Clases técnicas básicas de montañismo en nieve | 08 de julio | 10 de julio |
| Salidas técnicas básicas de montañismo en nieve | 13 de julio | 15 de julio |

Nota: Las fechas pueden sufrir modificaciones debido a eventos climáticos, y a las condiciones del terreno de la salida (por ejemplo, la presencia, ausencia o condiciones de la nieve). Estas fechas estarán disponibles en el [sitio web del club](http://www.cau.cl) (www.cau.cl) en la sección del [calendario CAU](#) (https://www.cau.cl/?page_id=150). Es responsabilidad del alumno revisar las fechas de las clases y actividades del calendario. Este será el instrumento oficial de fechas del club y cualquier modificación a las fechas presentadas, se informará por correo.

Las clases teóricas se realizarán en el Campus Casa Central de la Pontificia Universidad Católica de Chile ubicado en Av. Libertador Bernardo O'Higgins 340, Santiago, Región

Metropolitana (metro Universidad Católica). El horario de las clases será entre 19:30 a 21:30 hrs.

Todas las clases prácticas se realizarán en lugares dentro de la Región Metropolitana o próximos a ella, en lugares a definir por el profesor según las condiciones más apropiadas para el desarrollo del curso (condiciones meteorológicas, estado de la nieve, entre otros).

La asistencia a las clases, tanto teóricas como prácticas, debe probarse por medio de la validación de un código QR que será recibido por el alumno al inscribirse. Para esto, cada alumno debe acercarse al coordinador correspondiente a la clase para su validación dentro de los **primeros 20 minutos de la clase**. Es de responsabilidad exclusiva del alumno velar por que su asistencia a clases, o la salida, quede registrada.

6. Código de ética del alumnado M1

Este curso busca fomentar y difundir la práctica responsable y segura del montañismo, de sus actividades asociadas y de los valores y beneficios que se viven en él. Con este fin, se exige a todo alumno actuar siempre en forma respetuosa, honesta, y dentro del marco de la ley, frente a sus pares, profesores, y ayudantes, reservándose el club el derecho de sancionar y/o desvincular parcialmente, o totalmente a todo alumno que incurra en actos penados por ley o no apropiados a la actividad que se imparte bajo los criterios de la directiva del club. Bajo este marco nos referimos, por ejemplo, a:

- Ingesta de alcohol o drogas en las salidas formativas de cada taller.
- Violencia física y/o verbal contra alumnos, ayudantes o profesores.
- Hurtos o robos de equipamiento de los alumnos, ayudantes, profesores o equipamiento prestado por el club en cada salida.
- Daños causados deliberadamente al material dispuesto por el club hacia el curso o a material de otros alumnos, ayudantes y/o profesores.

- Acoso o abuso sexual hacia algún compañero (a), alumno (a), ayudante o profesor(a) del club.
- Suplantación de identidad por parte del alumno.
- Cualquier comportamiento temerario que exponga o someta a un alumno, ayudante o profesor, a riesgo de accidente o muerte.
- Desobedecer de forma ex profesa instrucciones de profesores y ayudantes, en el marco de los contenidos del taller o curso en el cual se imparte la actividad.
- Cualquier acción que sea juzgada mediante el comité de docencia que rige al alumnado del taller de montañismo básico.

De existir un acto en contra del presente código de ética señalado, ya sea de oficio o mediante una denuncia interpuesta - vía mail a cualquiera de los coordinadores M1 o miembros de la directiva - durante el desarrollo del taller, el CAU, mediante la comisión de docencia del nivel M1, realizará una investigación sobre los hechos denunciados. Estos incluyen, antes de cualquier decisión, la lectura del relato escrito de ambas partes involucradas, de forma de tener todos los antecedentes antes de proceder a un veredicto fundado que se comunicará vía mail. Este puede abarcar desde una sanción verbal, escrita o hasta la expulsión del alumno de la ejecución del taller.

En caso de que el alumno sea completamente desvinculado de M1, el club realizará la devolución del dinero proporcional al dinero cancelado según la condición de ingreso (estudiante o trabajador) y a la cantidad de talleres cursados anterior a la desvinculación.

7. Aprobación

Para aprobar el taller de montañismo básico, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- **La asistencia a las salidas prácticas de todos los cursos del taller requiere la asistencia a todas las clases teóricas del mismo.** Si, por ejemplo, no asistes a una de las clases teóricas de técnicas básicas de montaña, no estás autorizado para asistir a las salidas de ese taller. Tendrás que recuperar el semestre que viene.

- El tiempo para aprobar el taller completo, con sus 6 cursos, es de 1 semestre adicional. Si se quiere recuperar pasado ese semestre de gracia, debe pagar cada taller que le falta por separado según el precio del semestre en que el alumno recupera y según la situación actual del alumno (estudiante o trabajador) al momento de recuperar.
- La validación de asistencia a cada actividad se realizará mediante **código QR** (sin excepción) durante los primeros 20 minutos del inicio de las clases teóricas. Posterior a ese periodo se podrá ingresar a la clase, sin embargo, no se contará como válida la asistencia. **Cada alumno deberá velar por que su asistencia quede registrada.**
- Existen requisitos entre talleres. Por ejemplo, para el taller de técnicas básica de montañismo en nieve requiere del taller de campamento y mínimo impacto. A su vez, este taller requiere del taller de técnicas básica de montaña. En este sentido siguiendo el ejemplo anterior, si no completaste el taller de técnicas básicas de montaña, no puedes asistir al curso de campamento y mínimo impacto, ni al curso de orientación en zonas remotas, como tampoco al curso de técnicas básicas de montañismo en nieve. Es importante recalcar que no existirá ningún tipo de excepción en términos de prerrequisitos entre cursos.
- En todo proceso formativo es necesaria la evaluación del contenido, tanto para medir el aprendizaje del alumnado, como para la retroalimentación del cuerpo docente. Por tanto, la aprobación del taller también requiere pasar una prueba de conocimiento de selección múltiple para cada taller. Las condiciones de aprobación de cada uno se verán en detalle con el profesor correspondiente.
- Para aprobar un curso del taller, éste debe ser cursado íntegramente durante el mismo semestre, es decir, no se aceptarán casos en que se asista a clases teóricas en un semestre y se asista a la salida práctica el semestre siguiente, por lo cual se debe asistir tanto a las clases teóricas como prácticas en el mismo semestre que está tomando el curso.
- El profesor de cada curso del taller tiene la facultad de reprobar a un alumno en caso de incurrir en comportamientos y/o prácticas que demuestren el incumplimiento del comportamiento y/o aptitudes técnicas que el club busca proveer dentro de sus

objetivos de formación hacia el alumno, en concordancia con el código de ética del alumno M1 y de la ejecución del taller de forma segura y responsable. En caso de que el alumno sea reprobado por el motivo expuesto en este punto, tendrá derecho a realizar el taller libre de costo el semestre próximo. En caso de una nueva reprobación (cualquiera sea el motivo) deberá cancelar nuevamente el costo del curso.

8. Comunicación

El instrumento oficial de comunicación será por medio del correo: cau.talleres@gmail.com, el que es manejado exclusivamente por los coordinadores del curso de Montañismo Básico. Por este medio se comunicarán los avisos relevantes y se responderán las consultas que el alumnado posea.

9. Precios

El precio del taller para el primer semestre del año 2019 consiste en un pago semestral (al momento de inscribirse) de:

| Alumno | Costo |
|--------------------------|-------------|
| Adulto | \$120.000.- |
| Estudiante Pre-Postgrado | \$84.000.- |

** Para obtener tener el descuento de estudiante es necesario adjuntar el certificado de estudiante durante la inscripción.*

10. Proceso de Inscripción

Estimado postulante, considera la siguiente información antes de la inscripción a nuestro taller:

- Esto no es *trekking* avanzado o de altura, esto es montañismo. Es mucho más exigente, requiere de equipamiento, de conocimiento y una buena condición física y psíquica.

- Este taller, no es un curso de escalada ni contempla actividades en las que se escale. Cursos de escalada corresponden al nivel intermedio dentro de la malla curricular del club (unidad de Roca) y solo se pueden cursar habiendo concluido íntegramente este taller y siendo socio.
- En el deporte de montaña hay muchos momentos en que lo pasarás mal, vas a tener frío, hambre, cansancio y es habitual cuestionarse por qué estás allí. Esto también ocurre en nuestros talleres. Nosotros te ayudaremos a manejar estas situaciones, y gestionar el riesgo, no obstante, no vas a evitarlo. Es parte inherente de este maravilloso deporte.
- Este es un curso para que aprendas a practicar montañismo básico de forma segura. Esto implica aprender a desplazarse en terrenos inseguros, a los que generalmente no accedes, o en condiciones en que no lo harías usualmente. Requiere de un estado psicológico y/o psíquico acorde a situaciones de estrés en el ambiente de montaña.
- Las salidas del curso no son paseos, son actividades formativas. Por tanto, no somos guías ni agencia de turismo, somos una escuela de montañismo. A nuestras salidas vas a aprender bajo la supervisión de nuestros profesores y ayudantes.
- El riesgo de accidentes es inherente a este deporte. Hasta ahora como CAU hemos tenido la fortuna de no tener accidentes fatales ni graves. Nosotros trabajamos en conjunto para reducir este riesgo al mínimo, sin embargo, si participas de nuestros talleres aceptas este riesgo implícito.

“Van a tener que ir a clases, van a tener que entrenar, van a tener que equiparse, van a pasar frío, se van a perder el carrete con sus amigos, y se van a preguntar qué están haciendo allí... Pero luego se van a preguntar por qué no lo hicieron antes”.

10.1. Información requerida para la inscripción

Se solicitará la siguiente información durante el proceso de inscripción, para que la tengan a mano:

- **Aceptación de la declaración de riesgos de la actividad:**

“Declaro:

1. Estar informado que las actividades de montaña, escalada, y otras disciplinas afines son inherentemente riesgosas. En tal sentido, acepto que su ejercicio puede acarrear accidentes leves o graves, con secuelas transitorias o permanentes, que incluso pueden comprometer la vida de quien lo ejecuta.
2. Tener una salud enteramente compatible y una condición física y psíquica sana y adecuada para el ejercicio de actividades de montaña, escalada y otras disciplinas afines. Declarando, asimismo, que no padezco de afecciones médicas o físicas que pudieran interferir con la seguridad del participante y la de terceros en este tipo de actividades. En tal sentido, me comprometo a proporcionar toda otra información sobre la condición física, personal y/o de salud que pudiere ser o estimarse relevante para el desarrollo de las actividades señaladas.
3. Comprometerme a cumplir a cabalidad con todas las normas de seguridad necesarias que se señalen en cada taller. Asimismo, a adquirir, utilizar, o aprender a utilizar en las instancias pertinentes, todos los conocimientos y el equipo técnico necesario, con los estándares adecuados y en perfectas condiciones, que se requiera para participar en cada una de las actividades.
4. Asumir toda la responsabilidad por los eventuales accidentes o enfermedades que pudiera ocurrir, o verse envuelto, directa o indirectamente el interesado, durante el desarrollo de los talleres y actividades vinculadas a ellos, asumiendo la obligación de solventar todos los gastos que se deriven o sean consecuencia de los accidentes y/o enfermedades señaladas, liberando a los organizadores de las actividades, de cualquier responsabilidad que las leyes señalen al respecto.

5. Que he puesto en conocimiento de mi sustentador, apoderado y/o grupo familiar, los riesgos y deberes que acarrea esta actividad, de suyo considerada como de alto riesgo, o incluso vital. En tal sentido, está(n) en pleno conocimiento de la suscripción de este documento y de mi participación en cada una de las actividades que me inscriba en lo sucesivo.
6. Asumir la responsabilidad de cualquier implemento o herramienta que haya sido prestada por el club, profesor o ayudante al alumno, para la realización de las actividades propias del taller enseñadas y practicadas. En caso de pérdida o daño, éste deberá ser reparado o reposicionado según corresponda al afectado quedando esto a criterio de la dirección técnica del club.
7. Que ante necesitar atención médica de urgencia doy consentimiento explícito para que los profesores o ayudantes capacitados en primeros auxilios puedan proporcionar evaluación, tratamiento, traslados y evacuación a un centro asistencial.”

ES IMPORTANTE QUE LEA ATENTAMENTE LA DECLARACIÓN.

- **Datos personales:**

Nombre, apellido, Rut/DNI, sexo, fecha de nacimiento, nacionalidad, domicilio, correo electrónico, teléfono celular, ocupación (trabajador, estudiante, etc).

- **Documentos:**

- Certificado de alumno regular (en caso de ser estudiante).
- Foto o fotocopia por ambos lados de la cédula de identidad (no “selfie”, no foto tamaño carné, etc...).

En caso de ser estudiante es importante que durante la inscripción adjunte algún tipo de certificado que acredite su vigencia en la casa de estudios. En primera instancia, puede ser cualquier archivo digital que acredite su condición. Sin embargo, se requerirá el certificado de alumno regular a más tardar **una semana posterior al periodo de inscripción**.

- **Condición médica y contacto de emergencia:**

Uso de medicamentos de forma crónica (insulina, Eutirox, etc.), alergias (detalladamente con su medicamento respectivo), contacto de emergencia (nombre y número de teléfono). Condiciones médicas, como, por ejemplo: asma, hipertensión, diabetes, antecedentes de accidentes cerebrovasculares, problemas cardiacos, alergias, epilepsia, entre otros.

10.2. Inscripción y procedimiento de postulación

La inscripción se realizará a partir del día lunes 18 de marzo desde las 21 hrs. hasta el día miércoles 20 de marzo a las 18 hrs. El procedimiento, se llevará a cabo en la plataforma virtual [Eventrid](https://www.eventrid.cl/eventos/cau/montanismo-basico-m1-201901) (<https://www.eventrid.cl/eventos/cau/montanismo-basico-m1-201901>) de la siguiente forma:

- Posterior al relleno de los datos del formulario (sección anterior) se habilitará la opción de compra e-ticket, en dicha sección estará habilitada una casilla de descuento denominada “CÓDIGO DE DESCUENTO”.
- Los estudiantes universitarios deberán ingresar el código: “**ESTUDIANTE**” para obtener el 30% de descuento sobre la tarifa.

Recalamos que hay tolerancia cero:

- Si usted ingresa el código equivocado o no lo ingresó y pago la tarifa completa, **NO HAY REEMBOLSO**.
- Si usted no es estudiante y uso el código de descuento, usted será eliminado de los inscritos con devolución de su pago. Esto se realizará durante la semana posterior a las inscripciones, mientras verificamos los certificados de alumno regular.
- El cupo es personal, y por ende, intransferible.

Es necesario que durante la inscripción tengan a mano este manual y los datos requeridos. Los estudiantes deben estar atentos a la casilla de descuentos y los códigos de descuentos (“ESTUDIANTE”).

Consejos:

- Los últimos 4 semestres los cupos se han agotado antes de la primera media hora de inscripción. Por este motivo les recomendamos, en caso de que estén realmente interesados, comenzar la inscripción apenas se abra el sistema, dado que no se abrirán más cupos.
- La inscripción es personal y solo se puede inscribir una persona a la vez (un e-ticket por persona). De lo anterior, grupos de personas que deseen inscribirse deberán hacerlo de manera individual (sin excepción). Personas que soliciten reembolso debido a que su amigo/a, pareja y/o familiar no quedó en el curso, **no tendrán reembolso.**