



Club Andino Universitario

Manual de Taller de Montañismo Básico M1

1. Introducción

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

Asimismo, pretendemos apoyar a nuestros miembros en la materialización de los desafíos deportivos que éstos se propongan y en la difusión de estos desafíos, 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 en niveles que buscan abarcar la formación de un montañista desde niveles iniciales a avanzados.

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 una iniciación en actividades de montaña. Adicionalmente, corresponde a la puerta de ingreso al club, donde los alumnos comenzarán a adquirir sus primeros conocimientos de montaña debiendo enfrentarse a situaciones de gestión del riesgo, trabajo en equipo y habilidades de liderazgo.

2. Requisitos del taller

- Ser mayor de edad (18 años o más)
- Tener la salud y el estado físico adecuado para realizar este deporte. Será requisito del alumno mantener un estado físico acorde a las actividades que componen el taller.
- Por su seguridad se exigirá que el alumnado cuente con casco de escalada para 2 de las salidas prácticas (Técnicas de marcha en Acarreo y Técnicas de Montañismo Invernal). Cabe señalar que 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, buscamos idealmente que sea una bota de media montaña impermeable con caña alta.
- Personas que se encuentren tomando anticoagulantes no serán admitidas.

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 ex-alumnos y miembros del club que participan activamente en la formación 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 (Baldrich).
- A los asistentes se les proporcionará 1 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.
- Los inscritos podrán asistir sin cancelar costo adicional a los entrenamientos funcionales del club. Estos entrenamientos se realizan los martes y jueves a las 19:30 hrs. en el Parque Araucano.
- Al finalizar el taller se entregará un diploma, 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

En este curso se enseñarán técnicas básicas de desplazamiento en montaña incluyendo: uso de piolet de marcha en terrenos planos y con pendientes de hasta 30 grados (en ascensos y descenso), elección de vestuario, alimentación e hidratación.

Requisitos: 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 este pueda aprender 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 a la montaña.

Requisitos: 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: Técnicas de campamento y mínimo impacto..

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: Sin Requisitos.

4.5. **Orientación en zonas remotas**

Este curso otorga el conocimiento para orientarse a través del uso de Brújula, carta topográfica y GPS en terrenos remotos, mediante triangulación por azimut y retroazimut. Además de entregar los conocimientos para planificar una salida en terrenos sin rutas antes descritas.

Requisitos: 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) que no implican escalar. Dentro de los contenidos se destacan: elección de zona de campamento y 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 autodetención). Adicionalmente, se enseñan aspectos básicos de cómo evaluar riesgo de avalanchas.

Requisitos: Técnicas de campamento y mínimo impacto.

5. Fechas

Las fechas y actividades del taller de montañismo básico para el semestre 2018-02 son las siguientes:

Actividad	Fechas	
Inscripción M1	20-8-2018	22-8-2018
Bienvenida M1	25-8-2018	-
Clases técnicas básicas de montañismo	27-8-2018	29-8-2018
Salidas 1 técnicas básicas de montañismo	1-9-2018	-
Salidas 2 técnicas básicas de montañismo	8-9-2018	-
Clases campamento y mínimo impacto	24-9-2018	26-9-2018
Salida campamento y mínimo impacto	29-9-2018	30-9-2018
Clases gestión del riesgo	1-10-2018	3-10-2018
Clases técnicas básicas de montañismo en nieve	8-10-2018	10-10-2018
Salidas técnicas básicas de montañismo en nieve	13-10-2018	15-10-2018
Clases primeros auxilios	22-10-2018	24-10-2018
Salida primeros auxilios	28-10-2018	-
Clases orientación	29-10-2018	5-11-2018
Salida orientación 1	10-11-2018	11-11-2018
Salida orientación 2	17-11-2018	18-11-2018

Nota: Las fechas pueden sufrir modificaciones debido a eventos climáticos. Estas fechas estarán disponibles en el [sitio web del club](http://www.cau.cl) (www.cau.cl) en la sección del [calendario CAU](http://www.cau.cl) (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 aproximadamente de 20 a 21:30 hrs.

Todas las clases prácticas se realizarán dentro de la Región Metropolitana en lugares a definir por el profesor según las condiciones más apropiadas para el desarrollo del curso.

6. Código de ética del alumnado M1

El club se reserva el derecho de sancionar y/o desvincular totalmente a todo alumno que incurran en actos penados por ley o no apropiados a la actividad que se imparte. Bajo este marco nos referimos a:

- Ingesta de alcohol o drogas en las salidas formativas de cada taller.
- Violencia física contra alumnos, ayudantes o profesores.
- Hurtos o robos de equipamiento de los alumnos, ayudantes, profesores o equipamiento prestado por el club en cada salida.
- Acoso o abuso sexual hacia algún alumno, ayudante o profesor del club.
- Suplantación de identidad por parte del alumnado.
- Cualquier comportamiento que voluntariamente exponga o someta a un alumno, ayudante o algún profesor a riesgo de muerte evidente.

En caso de que el alumno sea completamente desvinculado del M1, el club realizará la devolución del dinero proporcional a los talleres cursados posterior 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 requiere la asistencia de al menos **1 clase teórica**. Esto se cumple para todos los talleres excepto gestión del riesgo y primeros auxilios, estos requieren de la asistencia a **ambas** clases teóricas. Si, por ejemplo, no asistes a 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 por completo, con sus 6 cursos, es de 1 semestre adicional. Si quiere recuperar pasado ese semestre de gracia, debe pagar cada taller que le falta por separado.
- La validación de asistencia a cada actividad se realizará mediante **código QR** (sin excepción) durante la primera media hora 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 su asistencia.
- Existen actualmente 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 taller de campamento ni al de nieve.
- En todo proceso formativo es necesario la evaluación del contenido tanto para medir el aprendizaje del alumnado y como retroalimentación al cuerpo docente. Por tanto, la aprobación del taller también requiere que apruebes 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.

8. Comunicación

El instrumento oficial de comunicación será por medio del correo: cau.talleres@gmail.com.

Por este medio se comunicarán los avisos relevantes y se responderán las consultas que el alumnado posea.

Para dudas técnicas particulares al desarrollo de los cursos, cada alumno podrá contactar al profesor a su correo personal (que será proporcionado por los profesores de cada curso).

9. Precios

El precio del taller para el segundo semestre del año 2018 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 (del 30%) 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. Para ello el club otorgará el conocimiento por medio de clases tanto teórica y prácticas y dispondrá de entrenamientos de forma gratuita (incluida en el precio de inscripción) para todo el alumnado que esté cursando el curso en su semestre de inscripción.
- Este taller, no es un curso de escalada ni contempla actividades donde se escale. Cursos de escalada corresponden al nivel intermedio dentro de la malla curricular del club 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 evitarla. Es parte inherente de este maravilloso deporte.
- Esto es un curso para que aprendas a practicar montañismo básico de forma segura. Esto implica aprender a desplazarse en terrenos con riesgos que generalmente no accedes, o en condiciones en que no lo harías usualmente.

- Las salidas del curso no son paseos, son actividades formativas. Por tanto, no somos agencia de turismo, somos una escuela.
- Este deporte conlleva riesgos de accidentes. Hasta ahora como CAU hemos tenido la fortuna de no tener accidentes 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”. Cita: Ernesto Ortiz

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. Que el participante tiene una salud enteramente compatible y una condición física sana y adecuada para el ejercicio de actividades de montaña, escalada y otras disciplinas afines. Declarando, asimismo, que no padece 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. Que el participante se compromete 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 o enfermedades señaladas, y 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, este deberá ser reparado o reposicionado según corresponda al afectado.”

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 de la cédula de identidad

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).

10.2. Inscripción y procedimiento de postulación

La inscripción se realizará a partir del día 20 de agosto desde las 21 hrs. hasta el 22 de agosto a las 18 hrs. El procedimiento, se llevará a cabo en la plataforma virtual [Eventrid](https://www.eventrid.cl/eventos/cau/montanismo-basico-segundo-semester-2018) (<https://www.eventrid.cl/eventos/cau/montanismo-basico-segundo-semester-2018>) 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 aplicar 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.

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 3 semestres los cupos se han agotado durante la primera 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.