

Lista de estudio pre-curso AIARE Nivel 1

Bienvenido a la guía de estudio pre-curso AIARE Nivel 1

Familiarícese con estos conceptos para que pueda entrar a su curso y aprovechar sus habilidades existentes. Al leer a través de esto, puede tal vez responder a algunas preguntas que Usted tiene actualmente, además de desarrollar las preguntas que Usted puede tener que su instructor le pueda explicar, ya sea en el aula o a campo.

Cada uno de estos temas serán abordados en profundidad en el curso AIARE Nivel 1.

PLANEAR - siempre tener un plan

Obtener un boletín de avalanchas. Estos están disponibles para muchas regiones, haga clic en este enlace: www.avalanche.org y un mapa le mostrará enlaces a todos los centros de avalanchas en toda América del Norte. Además, hay muchos buenos enlaces avalanchas relacionados en esta página.

El boletín puede ser la pieza más importante de información que puede obtener. Muchas personas podrían haber salvado sus vidas si hubieran simplemente consultado esta alerta pública gratuita.



La información contenida en el boletín de avalanchas es compilada por expertos locales. Los reportes les dará la calificación de peligro para el día. [Peligro Escala](#)

La planificación y preparación de una salida debe hacerse mucho antes del comienzo. No espere a hacerlo en el comienzo del sendero - ya es demasiado tarde en ese punto. La planificación es simple - ¿cuando estás planeando salir? ¿Incluye este plan la navegación por terreno de avalanchas? Si es así, consulte el boletín de avalanchas para ver la escala de peligro en la zona a la que te estás dirigiendo. Basado en eso, haz un plan para evitar laderas peligrosas - o promulga un plan opcional si no estás familiarizado con el terreno o incómodo con

la calificación del peligro.

- Revisa las Observaciones y el Equipo
- Evalúa las Opciones de Terreno de Desplazamiento
- Plan de Respuesta a Emergencias

CREAR OPCIONES - tenga un plan B y C

Al planear y prepararse, considerar la creación de opciones de ruta. Recuerde que la meta de cualquier viaje fuera de pista es regresar con seguridad. El objetivo puede ser una línea o cumbre - pero eso no es el objetivo. El objetivo siempre puede ser alcanzado otro día. Discuta diversas variaciones de salida con su equipo: su salida ideal, el cual puede llevarlo a través de terreno de avalanchas; una Ruta preferida, la que minimiza su exposición al terreno de avalanchas; una ruta alternativa y una opción de Salida Rápida / Evacuación. Adicionalmente se puede discutir alternativas tales como ir a la estación de ski, donde las avalanchas se controlan o ir a jugar bowling - algo completamente seguro, si las condiciones cambian radicalmente.

- Cree sus opciones de viaje
- Investigue su ruta y las opciones
- Desarrolle un horario de inicio y otro de regreso
- Su objetivo es regresar a salvo

EQUIPAMIENTO - siempre trae tu material.

Para cualquier salida fuera de pista, considere el equipo mínimo requerido de seguridad: un transmisor para avalanchas, pala y sonda. las mochilas con Airbags están ganando popularidad entre los esquiadores de fuera de pista. Además, empaque los componentes habituales de los diez aspectos esenciales: alimentos, agua, ropa de abrigo extra, teléfonos celulares, equipos para pasar la noche en una emergencia, como un saco de vivac y una manera de iniciar un fuego, y otros artículos que sueles llevar (se puede dividir el equipo grupal en un grupo). El transmisor, la sonda y la pala siempre deben ser llevados al campo, y el transmisor siempre debe ser encendido y chequeado en el comienzo del sendero, y apagado al regresar al vehículo.

TRABAJO EN EQUIPO - ¿Quién viene en esta salida?

Esta es la parte que se puede deshacer o romper su salida, con o sin condiciones peligrosas de avalanchas. ¿Quién viene, y... puedes confiar tu vida a ellos? Usted puede pensar, "sólo vamos a una pequeña salida con raquetas de nieve con

algunos amigos, que puede salir mal? Muchas cosas pueden ir mal! Muchas personas han muerto en una excursión aparentemente inocente en raquetas de nieve, esquí de fondo y motos de nieve. Es posible que hayas oído hablar de cómo los 'factores humanos juegan en los accidentes de avalanchas - cosas como' fiebre de cumbre "o" fiebre del polvo, 'el impulso humano a llevar las cosas al límite, o ignorar la información que indica peligro. Estos están siempre presentes y se puede leer acerca de ellos aquí. Sin embargo - al hacer un plan, observar y trabajar en un equipo, muchos de los factores humanos comunes que pueden manifestarse pueden ser mitigados a través de un proceso reflexivo. Hay volúmenes de libros dedicados a la avalancha de estudios de casos de accidentes, la documentación de lo que salió mal. Una de estas publicaciones es The Snowy Torrents.

Aquí hay algunas preguntas que hacer acerca de las personas con las que vas a salir:

- Discuta los objetivos del grupo, experiencia y habilidades
- Comparta las tareas y responsabilidades
- Esté de acuerdo en viajar juntos, decidir juntos y crear consenso [Leer más ...](#)

OBSERVAR - buscar pistas

Aquí es donde usted se convierte en un detective. La mayor parte de lo relevante y las pistas de peligro de avalanchas más fácil de reunir son proporcionados por la madre naturaleza. Buscamos pistas en las siguientes categorías: avalanchas observadas, el clima y la carga de nieve. Especialmente buscamos lo que llamamos "luces rojas". Las luces rojas son señales de advertencia que indican que el peligro de avalanchas está presente o en aumento. Casos de estudio han demostrado que las pistas de luz roja frecuentemente estuvieron presentes y observadas por las personas atrapadas y muertas en avalanchas.



Una luz roja fácilmente observable y relevante son las avalanchas recientes o actuales. Trate de determinar qué tan reciente son - cuanto más reciente, lo más probable es que todavía existen inestabilidades dentro del manto de nieve. Otra luz roja es un montón de nieve nueva, del orden de un centímetro por hora o más, junto con los vientos que mueven nieve. Esta combinación potencialmente puede estresar el manto de nieve cerca de su punto de ruptura. No sea la gota que colmó el vaso!

Por último, hay luces rojas del manto de nieve. A veces, las capas de nieve se unen bien y otras veces no. En pocas palabras, estas capas con sus diferentes fortalezas y debilidades son las que generan avalanchas. Podemos obtener pistas sobre el manto de nieve a medida que

avanzamos sobre ella, al ver las grietas que se disparan o escuchar whumpfing fuerte que resulta de nuestro peso sobre la nieve, provocando el colapso de las capas débiles por debajo de nosotros. Ver y oír las grietas que se disparan y whumpfing son luces rojas que nos están diciendo que hay posibles inestabilidades dentro del manto de nieve, y que potencialmente podría deslizarse.

- Observa las avalanchas, el manto de nieve y el clima
- Comparte las Observaciones entre los miembros de tu grupo
- Constantemente actualiza y vuelve a evaluar
- En caso de incertidumbre, aumenta tu margen de seguridad

ELECCIÓN DE TERRENO - identifique opciones y evalúe las consecuencias

¿Te desplazará en terreno de avalanchas? Las avalanchas ocurren con mayor frecuencia en laderas de entre 30° - 45° o más pendiente, pero pueden comenzar en pendientes tan bajas como 25° y tan empinadas como 50°. En condiciones muy inestables la nieve puede deslizarse por debajo de los 20°. Debes ser capaz de identificar cuándo vas a estar en terreno de avalanchas. Si deseas eliminar el riesgo en forma total, planifique tu salida para que nunca cruce pendientes de más de 25°. Sin embargo, sólo porque estás en el medio de un valle en un terreno prácticamente llano, no elimina el riesgo si las laderas por encima de ti son de 30° o más, y contienen una capa de nieve inestable. Las avalanchas pueden ser gatilladas desde abajo y pueden correr grandes distancias.

Las trayectorias clásicas avalanchas son fácilmente identificables como grandes franjas de corte a través de los árboles. A menudo, las sendas pueden ser identificados al haber vegetación dañada o árboles rotos. A medida que te desplazas por encima de la línea de árboles, sin embargo, las sendas se vuelven menos definidas y más difíciles de identificar. A menudo, son las sendas de avalanchas indefinidas más pequeños tanto por encima como por debajo de la línea de árboles que capturan personas. A menudo es razonable y adecuado desplazarse en terreno de avalanchas. Cuando lo hacemos, sin embargo, es prudente buscar siempre las mejores rutas para desplazarse y el terreno en el que, si algo sucede, tendrás la mejor oportunidad de supervivencia. Se consciente de las trampas del terreno como canaletas y cortes de caminos en los que si la nieve se desliza puede acumularse profundamente encima de ti.

- Aprenda a reconocer el terreno de avalanchas
- Evite las trampas del terreno
- En caso de duda, salir del terreno de avalanchas

DESPLAZARSE CON PRUDENCIA - Maneje el grupo y use técnicas de viaje para reducir el riesgo



Estás en el comienzo del sendero y listo para ponerte en marcha! Las mochilas, los esquís, las raquetas de nieve, las motos de nieve están fuera de los vehículos y fuera de los remolques, y la gente empieza a alistarse, tal vez averiguando lo que se olvidaron. Siempre lleva artículos extra en el vehículo, como agua, comida y ropa. Un transmisor adicional es también una buena cosa para llevar contigo. En esa nota, empiece chequeando los transmisores de los demás para asegurarse de que todos ellos están funcionando correctamente. Te sorprenderás de la cantidad de problemas potenciales que esta práctica solucionará. Es por eso que tener baterías adicionales para el transmisor contigo es también una buena idea. Siempre hacer esto en el comienzo del sendero para

que pueda conducir de nuevo a conseguir las cosas que has olvidado!

Al buscar la ruta, detente y reagrupate, ajusta tu velocidad para el miembro del grupo más lento, no pierdas de vista a cada miembro del grupo y nunca envíes a alguien por sí solo en caso de que tenga problemas de equipo o de estado físico. Comunícate: pregunta cómo está todo el mundo y cuál es su nivel de confort actual - todo el mundo tiene derecho a veto y todo el mundo debería respetar ese poder de veto. Nunca viajes solo en el backcountry; en caso de terminar enterrado no hay nadie que te pueda cavar hacia fuera!

- Chequee los transmisores en el comienzo del sendero
- Utilice terreno con poca pendiente y arista (filos)
- Nunca viaje solo
- Comunicarse y mantener a todos a la vista

TOMA DE DECISIONES - el quid de la cuestión

¿Qué estamos haciendo en realidad cuando tomamos una decisión? Podríamos definir la "toma de decisiones", como la examinación, la selección y la ejecución de opciones. Afortunadamente, tenemos opciones en el lugar porque hay muchas variables que pueden surgir una vez que comenzamos una salida. Una cosa está muy clara: la toma de decisiones comienza en el momento en que se comienza a pensar en el viaje y no termina hasta que Tu y todos en el grupo hayan alcanzado el objetivo de regresar de forma segura de la salida.

Su curso AIARE 1 se titula "Toma de Decisiones en Terreno de Avalanchas" - y eso será todo el foco de su curso. Saldrás del curso con las herramientas y la información sobre la manera de tomar una decisión informada al desplazarte en terreno de avalanchas; cuándo y dónde ir o no ir, a quién acudir, qué buscar y cómo manejar tu riesgo. Descansará sobre tus hombros el utilizar las herramientas tales como la libreta de campo AIARE y el Modelo de Toma de Decisiones para ayudarte a ganar experiencia.

- Modelo de Toma de Decisiones AIARE ([DMF](#))
[Leer más ...](#)

RESCATE - esperar lo mejor, prepararse para lo peor

Usted ha hecho lo mejor absolutamente para mantener seguros a Usted y su grupo, y hay una gran probabilidad de que siguiendo los pasos anteriores de que Usted será capaz de mantenerse a salvo. Espere lo mejor, pero esté preparado para lo peor!! Usted tiene transmisor, sonda (no bastones de ski-sondas, pero sondas dedicadas), y pala. Cada persona tiene este equipo en su mochila, usted está entrenado y si algo sale mal, está preparado!

- Su AIARE 1 repasará los conceptos básicos del rescate del compañero.
[Leer más ...](#)
- Directrices para pacientes de Avalanchas [Leer más ...](#)

EQUIPO PERSONAL

La ropa para las actividades en el clima frío / nieve (no de algodón)

- Calzoncillos largos
- Capas de Abrigo (sintéticas o pluma según corresponda)
- Capa exterior (viento / impermeable)

- Guantes calientes, mitones, vincha, y gorra
- Antiparras y anteojos para sol
- Botiquín pequeño de primeros auxilios personal protección solar / bálsamo de labios, piel de topo, curitas, medicamentos, etc)
- Botella de agua
- Mochila

[Leer más ...](#)

Continúe educándose - es una vida de aprendizaje

Después de que su AIARE Nivel 1, su viaje de aprendizaje acaba de comenzar y como cualquier habilidad requiere práctica continua. Salga con amigos que tienen niveles similares de aceptación del riesgo en los que Usted pueda confiar y comunicarse en el backcountry. Únete al sitio de Facebook de AIARE - donde publiquemos un montón de información actualizada. Busca the American Institute for Avalanche Research and Education o haz clic en el enlace en nuestra página principal. Esta es una gran parte de la diversión en la montaña; siempre estás aprendiendo. No seas miedoso de la avalanchas - respétalas y entiéndelas, toma una pequeña porción de la torta para que finalmente puedas comer toda la torta - y vas a vivir para tener mucha diversión en las montañas.