

**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO
CURSO DE MONTAÑISMO BÁSICO**

Período Académico Primer Semestre

2022



Asignatura: Montañismo
Profesora: Macarena Galleguillos Hart
Nivel: Básico - General
Cupo: 20 alumnos
Horario: Lunes 13:30 – 15:00
Requisito: Ser alumno regular FAU. de U. de Chile.

I.- Objetivos

Este curso tiene como objetivo integrar a estudiantes de esta facultad a los ambientes de montaña. Específicamente, se busca que los alumnos obtengan:

- a) Compenetración integral en este medio; mediante; clases teóricas y prácticas (Charlas - diaporamas -) y salidas a terreno.
- b) Conocimientos teóricos, metodológicos, técnicos y culturales del montañismo.
- c) Entendimiento sobre fases de entrenamiento y nutrición para lograr objetivos en montaña.
- d) Conocimientos prácticos, de seguridad, PPAA y meteorología, para el desarrollo de los alumnos en actividades de terreno y naturaleza adversa en general, útiles en el mundo de la montaña.
- e) Posibilidad de participar en una Expedición Anual o Ascensión de alta Montaña del curso en verano. De seguir un 2 semestre el curso.

II.- Contenidos en clases teóricas

18 clases Teóricas

1.- Introducción al Montañismo

- a) Historia del Montañismo a nivel mundial y nacional
- b) Práctica del Montañismo en distintas especialidades
- c) Conceptos básicos
- d) Montañismo y Naturaleza

2.- Equipo Materiales y su uso

- a) Equipo Personal
- b) Equipo General
- c) Característica, selección y uso en montaña
- d) Materiales y combustibles
- f) Embalaje, transporte y cuidados del equipo

3.- Peligros en la montaña Seguridad

- a) Peligros objetivos
- b) Peligros Subjetivos
- c) Meteorología
- d) Concepto de “Cordada”

4.- Campamento

- a) Tipos de campamento
- b) Ubicación, laderas
- c) Carpas
- d) Recomendaciones

5.- Primeros auxilios en áreas agrestes y MAM

- a) ¿Qué es el Mal de Altura?
- b) Tratamientos y procedimientos
- c) Medicamentos
- d) Materiales para inmovilizar y su uso
- e) Botiquín

6.- Planificación de una salida

- a) Características y preparación de la salida
- b) Metodología y estrategia
- c) Cargos y organigrama
- d) Chequeo meteorología

7.- Alimentación en la montaña y fases de entrenamiento

- a) Nutrición y confección de dietas
- b) Manejo y embalaje de productos
- c) Calidad y selección de los productos (líoofilizados)
- d) Entrenamiento para la montaña

8.- Geografía de montaña

- a) Geomorfología - Glaciares
- b) Orientación
- c) Meteorología
- d) Flora y fauna

III.- Contenidos en Terreno

1.- Armado de la Mochila y su ajuste

2.- Técnicas de marcha

- a) Uso Equipo Personal Básico
- b) Uso de los bastones
- c) Uso del piolet
- d) Tipos de terreno y técnicas de marcha en él

3.- Actividades de terreno

- a) 3 o 4 Salidas regulares por el día a la cordillera central, en fines de semana, ajustadas al programa de clases.
- b) 1 salida por sobre 3.000 metros sobre nivel del mar en el primer semestre.
- c) Cerros probables con aumento de dificultad primer semestre.
(Fechas por determinar)

- Carbón – Manquehue
- Provincia
- La Cruz
- Pintor

Nota: Si el curso sigue para el 2 semestre, la salida final es de más de 2 días hacia alta montaña (probablemente el cerro El Plomo) para cerrar el curso.

IV.- Evaluaciones

- | | |
|---|------|
| ○ Prueba de conocimiento teórico | 50 % |
| ○ Participación durante el curso | 25 % |
| ○ Evaluaciones y participación durante los terrenos | 25 % |

V.- Equipamiento a considerar por parte del estudiante

1. 1 mochila, ajustable
2. 1 par de zapatos montaña o bototos media caña o caña alta
3. 1 equipo 3 capa cortaviento (parka y pantalón de tela fina)
4. 1 equipo térmico 2 capa (chaqueta y pantalón de polar)
5. 1 equipo primera capa de secado rápido
6. 1 gorro para el frío
7. 1 gorro de sol, con visera
8. 1 par de guantes para el frío (3 capa)
9. 1 par de guantes primera capa
10. 1 linterna frontal
11. 2 cantimploras (al menos con capacidad de 1 litro cada una)
12. Anteojos de Sol
13. Alimentación terrenos
14. 1 Cortaplumas