

## LLISTAT DE MATERIAL I RECOMANACIONS, PER REALITZAR EL CURS CAFEMN A L'INSTITUT ANTONI POUS I ARGILA

Per realitzar el cicle formatiu de CAFEMN, **és imprescindible que l'alumne/a presenti un certificat mèdic , a on es dona fe que l'estat de salut de la persona és apte/a per fer esport.**

Es recomana, tenint en compte que hi ha activitats que requereixen una òptima condició física, que la persona es faci prova d'esforç. En tot cas, això és recomanable i no obligatori.

### C2 – CONDUCCIÓ DE GRUPS I ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

- Calçat de muntanya (vambes de trekking)
- Motxilla de 15 – 20 litres.
- Motxilla 50 – 65 litres amb cinturó lumbar.
- Roba adequada segons l'estació:
- Part Superior: (llei de les 3 capes):
  - Samarreta tècnica.
  - Forro polar
  - Impermeable
- Part Inferior:
  - Pantalons de muntanya.
- Cantimplora o similar, mínim 1l.
- Farmaciola personal: Gasses, tiretes, desinfectant, sèrum fisiològic, guants, estisores, apòsits, esparadrap, pinces i manta tèrmica.
- Material d'acampada:
  - Sac de dormir, recomanable 10 – 15°
  - Màrfega
  - Frontal, mínim recomanable 100 lúmens.
- Material acampada (grups):
  - Tenda de muntatge (NO 2")
  - Fogonet amb gas
  - Utensilis per cuinar: Plats, Olla i Coberts
- Brúixola amb graus.
- Gorra i/o tapacolls.

### • C3 – SEGURETAT I SUPERVIVÈNCIA

- Material de Conducció de Grups i Activitats en el Medi Natural (C2)
- Manta tèrmica
- Material de Neu:
  - Pantalons impermeables
  - Jaqueta impermeable
  - Guants d'Esquí
  - Ulleres amb filtre solar UV400



- **C4 – CONDUCCIÓ DE GRUPS EN BICICLETA DE MUNTANYA**

- Bicicleta: (mínim):
  - Quadre Alumini, transmissió: 3x9, 2x10 o 1x11, frens V-Brake/disc, 26" de roda.
- Vestimenta específica:
  - Culot (llarg, curt)
  - Maillot o samarreta tècnica
  - Ulleres de sol
  - Casc i guants
- Material de Reparació:
  - Multieines:
    - Claus Allen
    - Tronxacadenes (Pot anar al multieines)
    - Clau de Radis (Pot anar al multieines)
    - Reparació punxades:
      - Desmuntables
      - Càmera de recanvi
      - Kit de reparació de punxades (pegassos i cola)
      - Manxa
- Porta bidó i bidó d'aigua, recomanable 750. Mínim 500
- Comptakilòmetres

- **C5 – CONDUCCIÓ DE GRUPS A CAVALL EN EL MEDI NATURAL**

- Casc homologat
- Polo o Samarreta
- Botes altes o botí + polaines
- Guants de muntar a cavall
- Muda de recanvi per si plou
- Pantalons d'hípica o malles. Per muntar a cavall