

## LLISTAT DE MATERIAL PER REALITZAR EL 1r CURS DE GMNTLL A L'INSTITUT ANTONI POUS I ARGILA

A continuació trobareu el llistat de material recomanable i necessari per fer el cicle de Guia del Medi Natural i Temps de Lleure. No és necessari que tot es tingui per l'inici de curs, però si que serà imprescindible que es tingui el dia que es demani des del professorat, a l'hora de realitzar una activitat.

### **IMPORTANT: CERTIFICAT/REVISIÓ MÈDICA!!**

Pel dos anys de durada del cicle de GMNTLL serà necessària una revisió mèdica que acrediti que la persona és apte/a per fer activitat física .MOLT IMPORTANT!!! CAL QUE AQUEST CERTIFICAT POSI QUE ÉS APTE/A PER FER ACTIVITAT FÍSICA I ESTIGUI ACREDITAT PER UN/A METGE/SSA. No n'hi ha prou que posi que no pateix cap patologia. Sinó que s'ha d'especificar que és apte/a per fer activitat física.

Si la persona està federada, i ja té un certificat mèdic, aquest també servirà per acreditació. CAL RECORDAR QUE EL CERTIFICAT TINDRÀ UNA VIGÈNCIA DE 2 ANYS.

### MP1 . - TÈCNiques D'EQUITACIÓ I MP2 . - GUIA EQÜESTRE

- 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

### MP2 . - ATENCIÓ DE GRUPS I MP9 . - SOCORRISME EN EL MEDI NATURAL

- Roba esportiva.
- Banyador natació ( no de platja).
- Casquet natació.

## MP4 . - ORGANITZACIÓ ITINERARIS

- Ordinador
- Brúixola
- Tenir Usuari a les plataformes web: Alltrails.com / wikiloc.com / relive.cc / STRAVA.com
- Descarregar-vos les App de les 4 webs anteriors.

## MP5 . - GUIA DE BAIXA I MITJA MUNTANYA I Mp7. - ACTIVITATS EN EL TEMPS

### DE LLEURE

- Calçat de muntanya (de trekking o senderisme)
- Motxilla de 15 – 20 litres (per les sortides setmanals)
- Motxilla 50 – 65 litres amb cinturó lumbar (per les sortides amb pernoctació)
- Roba adequada segons l'estació: Atenció! l'Equipament ha de ser tècnic.
  - Part Superior: (llei de les 3 capes)
    - Samarreta tècnica.
    - Forro polar.
    - Impermeable/paravent (recomanable material GORE)
  - Part Inferior:
    - Pantalons de trekking o muntanya ( no s'accepten per caminar pantalons de cotó o xandall)
    - 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 – 15º
  - Màrfega
  - Frontal, mínim recomanable 100 lúmens.
- Material d'acampada (grups):
  - Utensilis per cuinar
  - Plats, olles, coberts
  - Brúixola amb graus



- Gorra i tapacolls
- Manta tèrmica
- Material de Neu:
  - Pantalons impermeables
  - Jaqueta impermeable
  - Guants d'Esquí
  - Ulleres amb filtre solar UV400

## MP6 . - GUIA DE BICICLETA

- BTT
- 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 (pegasos i cola)
    - Manxa
- Porta bidó i bidó d'aigua, recomanable 750. Mínim 500
- Comptaquilòmetres

## MP12 . - FOL

- Material informàtic
  - Ordinador portàtil
  - telèfon intel·ligent
  - Auriculars