

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Barranquismo Avanzado (B.N2)

ESTÁNDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 2, da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

PERÍODO FORMATIVO: 2021

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 10/IV de 10h a 20h, e domingo 11/IV de 10h a 20h cun total de 20h de curso.

LUGAR: Faro Budiño (Porriño – PO) e o río Verdugo (Ponte Caldelas - PO).

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Aprender as técnicas propias para descender barrancos con rápeles e agua de dificultade media – alta con autonomía e seguridade.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: O grupo e o rol do individuo / protocolos de seguridade: fases da progresión grupal / planificación e loxística / a comunicación / nos / dinámica das augas vivas (hidroloxía e hidráulica) / aseguramento dinámico en trepadas (escapes) / progresión sen corda en barrancos acuáticos (grandes saltos/sifóns) / a reunión e o rápel / progresión con corda (péndulos/rápeles guiados/tirolinas) / rápel en grandes verticais: técnica de primeiro, reaseguramento de grupo / dinámica nas instalacións durante o encadenamento de rápeles / o contrapeso de emerxencia / autorrescate básico en barrancos / a hipotermia e o esgotamento.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico por cada 4 alumnos/as, cun máximo 8 alumnos/as. O mínimo de alumnos/as será de 3 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as deportivos ou federativos da Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo.

3. OBRIGAS

REQUISITOS BÁSICOS: Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso), saber nadar, e ter capacidades plenas.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes teñen que ter xa superado o nivel 1 de barranquismo, ou ter descendido barrancos sen movementos de auga perigosos, de dificultade moderada (igual ou superior a V3 A3 II), con autonomía e seguridade, ou polo menos 3 barrancos diferentes con auga no último ano.

MATERIAL INDIVIDUAL: Calzado específico ou con sola dura para montaña, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario), lanterna (preferiblemente frontal), arnés específico de barrancos (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C), casco (homologación CE-EN 12492:2012), 2 oitos + HMS + HMS de freo (tamén poden ser Piranha ou Oca co seu mosquetón de seguro), cabos de ancoraxe asimétricos, 3 mosquetóns de seguridade (HMS), mochila de barrancos, bidón estanco de 4 litros, asubío, navalla, 2 cordinos para marchard, cordinos auxiliares para equipar e facer manobras, traxe completo de neopreno de polo menos 5mm (tamén pode ser unha combinación de kaiak (peto + camiseta neopreno + chufasqueiro/semiseco).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 160€, a pagar no IBAN ES20 2080 5104 86 3040016923.

LICENZA FEDERATIVA: O curso é só para deportistas federados/as (mínimo a licenza galega “tipo B”).

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica e cubrir os accidentes en escalada; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumno/a e ocupará o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscríbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en directortecnico@fedgalmon.gal ou en secretaria@fedgalmon.gal

DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS: Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a secretaria@fedgalmon.gal e terán dereito á devolución total da cota, coas seguintes condicións:

As persoas enfermas ou lesionadas sen Covid19 teñen que comunicalo e enviar xunto un certificado médico, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

As persoas con Covid19 (ou sospeitosas) poderán en calquera momento enviar un certificado médico indicando a imposibilidade de participar por enfermidade infecciosa.

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios.

TRANSPORTE: Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer, pero dadas as circunstancias sanitarias temporais o transporte debería de ser só para persoas convivintes, axeitado ao protocolo sanitario en vigor.

MANUTENCIÓN: Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso.

6. ESPECIFICACIÓNS COVID19

Todas as persoas participantes terán que cumprir obrigatoriamente a normativa sanitaria en vigor e o protocolo FisiCovid da FGM aprobado pola Secretaría Xeral para o Deporte (especialmente á normativa en vigor sobre distanciamento, máscara, xel,...). O Coordinador/a do curso exporá a normativa en vigor no momento de inicio do curso, e/ou previamente en canles de comunicación entre participantes, e tamén velará polo seu cumprimento. Recomendamos que todos os/as participantes leven funcionando no seu teléfono móbil a App Radar Covid do Goberno de España.

7. VARIOS

DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO: Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL: polea simple ou tipo tándem.

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún, pero podeades preguntar nos vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo, ou en empresas do sector do descenso de barrancos.

EXPULSIÓN DO CURSO: Calquera persoa que incumpra a normativa anti Covid19 aplicada no curso, que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES: Crearase un grupo de whatsapp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que puideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

BOLSAS DE AXUDA: Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Clube.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: José A. Ortea Becerril (2003) “Cañones. Manual de hidroloxía para barranquistas” Ediciones Desnivel ISBN 9788496192003, Manuel Costa (2020) “Manual do Guía de Canyoning” Editorial Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço ISBN 978-989-54440-3-8, Varios autores (2014) “Descenso de barrancos. Técnicas básicas” Ediciones Desnivel ISBN 9788498293050, Escola Francesa de Descenso de Cañóns e Federación Francesa de Espeleoloxía (2009) “Manual técnico de descenso de cañones” Ediciones Desnivel ISBN 9788496192430, e de Kathleen Meyer (2014) “Cómo cagar en el monte” Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128.

MÁIS INFORMACIÓN: Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luís Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en secretaria@fedgalmon.gal ou en fedgalmon.gal