

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Iniciación ao Barranquismo (B.N1)

ESTÁNDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 1, 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: 2022

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 28/V de 10h a 19h, e domingo 29/V de 10h a 17h cun total de 16h de curso.

LUGAR: Primeiro día no Faro de Budiño (Porriño - PO) e segundo día no río Cerves (Melón - OU).

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é a de facilitar a aprendizaxe das técnicas propias do descenso de barrancos para poder realizar descensos de dificultad baixa que estén previamente equipados.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Medioambiente no cauce do río / Meteoroloxía básica / Preparación do percorrido / Perigos e información previa / Equipo individual e colectivo / Progresión sen corda (marcha, nado, buceo, salto, tobogan e destrepe) / Progresión con corda (Rápel)

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico por cada 8 alumnos/as o sábado (parte teórica en seco), e 1 técnico para cada 4 alumnos en auga. 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 non teñen porque ter practicado nunca.

MATERIAL INDIVIDUAL: Calzado con sola dura para montaña para poder mollar, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario) e lanterna (preferiblemente frontal).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo B) é de 150€; para persoas non federadas haberá que sumar o seguro de 6 € diarios (12 € polos dous días), a pagar todo na web.

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para deportistas federados/as e non federados/as; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo B".

Para deportistas non federados/as 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, barranquismo,...; 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 alumna/o e ocuparía o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata o xoves anterior ao 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: En caso de que non teñas material ponte en contacto coa EGAM para podamos recomendarte algún lugar onde alugar o material. Recomendamos arnés específico de barrancos (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C), casco (homologación CE-EN 12492:2012), 1 oíto + HMS + HMS de freo (tamén poden ser Piranha ou Oca co seu mosquetón de seguro), cabo de ancoraxe asimétricos (con mosquetóns de seguro preferiblemente un automático e un de rosca), 2 mosquetóns de seguridade (HMS), mochila de barrancos, asubío, navalla, ou cordinos.

Para o segundo día tes que levar traxe completo de neopreno de polo menos 5mm (tamén pode ser unha "combinación de kaiak" (peto + camiseta neopreno + chubasqueiro/semisecho).

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún, pero podedes preguntar nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo, ou poderás pedir o préstamo de casco (sen gasto extra), de descensor tipo oíto, e mosquetóns de seguro á propia EGAM días antes do inicio do curso.

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. Manual técnico de descenso de cañones. Ed. Desnivel., e Manual de descenso de barrancos da Escuela aragonesa de Montañismo (Comité de barrancos)

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
