

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Autorrescate en Escalada de Varios Longos (E.N4)

ESTANDAR EAM: O curso non ten equivalencia da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

PERÍDO FORMATIVO: 22

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 9/VII e Domingo 10/VII de 10h a 19h cun total de 16h de curso.

LUGAR: Rocódromo de Riazor (CO). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é que os asistentes poidan realizar autonomamente e con seguridade as manobras necesarias para a evacuación ou, a lo menos, a colocación nun lugar seguro de accidentados en montaña, utilizando soamente o material típico de cordada.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Material de rescate; nós; movemento sobre cordas tensas; técnicas de rápel con evacuados; técnica de remonte de evacuados; transferencias a contrapeso o polipasto; rescate a primeiros de cordada.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 4 alumnos/as (ata un máximo de 8); 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) e ter capacidades plenas.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Curso tecnicamente complexo orientado a aquelas persoas que tendo un bo dominio do manexo de corda, material e nós, queren dotarse das técnicas necesarias para a resolución dos rescates que se poden derivar de accidentes na práctica da escalada en vías de varios longos.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira, arnés (homologación CE-EN12277:2016 Tipo C) / casco (homologación CE-EN 12492:2012) / pes de gato / 4 mosquetóns de seguro (homologación CE-EN 12275:2013) / 2 mosquetóns tipo HMS (CE EN12275:2013) / Dispositivo de freado manual / dispositivo de freado semiautomático / 2 cordinos de 7 mm de poliamida ou 5mm de aramida para machard (CE-EN 564:2015) / 2 aneis de cinta cosida de 60cm e 2 de 120cm (CE-EN 566:2007).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 140€, a pagar na web da Federación Galega de Montañismo.

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 Autónoma 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 alumna/o e ocuparía 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. Para os días de actividade recomendamos levar comida de monte moi enerxética, así como facer unha perfecta hidratación.

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 dispoñer algún deste material deportivo e levalo ao curso, por favor escribíeo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten. Recomendable traer o material persoal propio de autorescate para familiarizarse co seu uso e comparar prestacións, por exemplo cabos de ancoraxe, bloqueadores, poleas, daisy-chain...

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

EXPULSIÓN DO CURSO: Calquera persoa que incumpra a normativa anti Covid19, ou 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 Club.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: De Alfonso Louro e Gustavo Vázquez (2020) "Rocha Nai" Editorial Campo IV Alpinismo ISBN 978-84-9399-076-3, de Kathleen Meyer (2014) "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 978-84-9829-312-8, de Máximo Murcia Aguilera (2016) "Manual de Escalada Libre" Editorial Desnivel ISBN 978-84-9829-350-0, de Jared Ogden (2007) "Escalada de grandes paredes" Editorial Desnivel ISBN 978-84-9829-061-5, de Ignacio Luján e Tino Núñez (1997) "Cómo escalar vías de varios largos" Editorial Desnivel ISBN 84-87746-98-5, de The Mountaineers (2010) "Montañismo – La Libertad de las Cimas" Editorial Desnivel ISBN 978-84-96192-55-3, e de José Juan Domínguez (2014) "Escalada Tradicional en Faro de Budiño" Autoedición, de Máximo Murcia Aguilera (1996) "Prevención, Seguridad y Autorrescate" Editorial Desnivel ISBN 978-84-8774-691-8

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