

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

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

**ESTANDAR EEAM:** Non ten equivalencia coa formación 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:** 22

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 09/VII e Domingo 10/VII de 10h a 19h cun total de 16h de curso.

**LUGAR:** Rocódromo de Municipal de Noia (Coruña). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUE CONSISTE O CURSO

---

**DESTINATARIOS:** 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 un ou varios longos.

**OBXECTIVOS:** 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 vías de escalada, 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 e asistencia a primeiros e segundos 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:** 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 un ou varios longos.

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes ou teñen participado no curso N2 ou N3, ou teñen que ser escaladores/as de primeiro de V+ (mínimo e con soltura).

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), , arnés (homologación CE-EN 12277:2016 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 / 2 cordinos de 7 mm de poliamida ou 5mm de aramida (CE-EN 564:2015) CE-EN566:2007 / / 2 aneis de cinta cosida de 60cm e 2 de 120cm (CE-EN 566:2007).

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

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

**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 INSCRIPCIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e insíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓN ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto: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:** 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 9788498293128, de Máximo Murcia Aguilera (2016) "Manual de Escalada Libre" Editorial Desnivel ISBN 9788498293500, de Tino Núñez, Reuniones. Friends + Empotradores, Edit. Cordillera Cantábrica (ISBN: 978-84-946921-4-7), de Raúl Lora, Alpinismo.

El arte de la eficiencia, Edit. Desnivel (ISBN: 978-84-9829-483-5), Máximomurcia.com – Máximo Murcia (Páxina web), Seguridad – Commissione Técnica Nazionale de Italia (Edt: Desnivel) ISBN 84-96192-14-8

**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](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)