

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Prácticas do curso de Iniciación á escalada (E.1.)

ESTÁNDAR EEAM: Prácticas do curso con equivalencia coa formación de Iniciación á escalada (N1) 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 25/VI de 10h a 19h cun total de 8h lectivas.

LUGAR: Zona de escalada da Pena do Rei Mouro (San Sadurniño – CO). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DAS PRÁCTICAS: Perfeccionar (e completar se for necesario) as capacidades adquiridas no curso de Iniciación á Escalada (N1), como técnicas básicas de escalador/a e asegurador/a que lles permitan realizar escaladas sinxelas dun xeito seguro e autónomo.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Traballarase sobre o aprendido no curso de Escalada N1.(Escalada y aseguramiento de primero y segundo de cuerda, montaje de descuelgue,... A metodoloxía didáctica consistirá na realización por parte dos alumnos/as dunha sesión completa de escalada sinxela mentres os técnicos analizan o proceso e van aportando correccións e observacións onde sexa necesario. Ó remataren a sesión porase en común todo o xurdido e resolveranse as dúbidas que poidan aparecer.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as (ata un máximo de 12); o mínimo de alumnos/as será de 4 persoas.

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

3. OBRIGAS

REQUISITOS BÁSICOS: Ter feito con satisfacción o curso de Iniciación á Escalada (N1), ter unha 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: As propias da actividade.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día / bebida e comida lixeira (para o monte) / calzado axeitado / mochila de 30-35 litros / crema solar factor 30 mínimo e frontal / arnés e casco homologado / Pes de gato/ Corda e cintas express / asegurador (tipo cesta ou grigri) por cordada. Si alguén non dispón de algunha cousa podera poñerse en contacto co técnico no grupo de whatsapp.

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo das prácticas é de 60€, a pagar na web de inscrición.

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 alumna/o e ocupará o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRIPCIÓN: Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; 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

DEVOLUCIÓN 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 DAS PRÁCTICAS: Ao inicio o 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: Todo o equipo de escalada que podas aportar

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vosos 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: "Montañismo: La libertad de las cimas", Ediciones Desnivel; "Cómo cagar en el monte", Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel

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