

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Iniciación á Marcha Nórdica (MN.1)

ESTANDAR EEAM: O curso 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>

PERÍODO FORMATIVO: 22

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 08/X de 10.00h a 19.00h.

LUGAR: Illa das Esculturas en Pontevedra. A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Que o alumno/a adquira as técnicas básicas de seguridade e progresión da marcha nórdica, dotando de coñecementos que lle garantan o percorrido por itinerarios sinxelos.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Coñecementos dos beneficios desta actividade / datos históricos / equipamento e material básico / alimentación e hidratación / nocións elementais de orientación somera / posición e progresión segundo técnica diagonal básica / técnicas de progresión segundo o tipo de terreo / planificación de actividades (incluíndo seguridade, meteo, mapa da zona,...) / quecemento e volta á calma / ritmo e desenvolvemento unha actividade / Medio ambiente

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 12 alumnos/as (ata un máximo de 24); o mínimo de alumnos/as será de 6 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as 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: Os/as participantes non teñen porque ter feito nunca marcha nórdica.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, calzado de sendeirismo lixeiro ou trail running, bebida e comida lixeira (para o monte) e crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario). Non fai falta ter bastóns de marcha nórdica, aínda que se os tes podes traelo. A EGAM aportará os bastóns necesarios.

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo A) é de 40€ e pagarase coa tarxeta bancaria; para persoas non federadas haberá que sumar o seguro de 5€ diario.

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para persoas federadas e non federadas; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo A".

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 ocuparía 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.

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 preparada.

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,...), que se pode atopar en <https://fedgalmon.gal>

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 de bastóns de marcha nórdica podes levalo ao curso; por favor escríbeo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten.

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 poideran 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: “Cómo cagar en el monte” Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128, “Nordic Walking. Claves para una práctica efectiva y segura” Autoedición de Cristina González Castro ISBN 9788469758502

MÁIS INFORMACIÓN: Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luis 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