

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Iniciación á Escalada en Rocha (E.1)

**ESTANDAR EEAM:** O curso equivale a un nivel 1 de Escalada (E.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:** 22

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 24/IX e Domingo 25/IX de 10.00h a 18.00h.

**LUGAR:** Zona de escalada de O Galiñeiro (Concello de Gondomar, 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 escalada en rocha dotando de coñecementos que lle garantan a seguridade no desenvolvemento da súa actividade.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Coñecementos do material básico de escalada en rocha / Nós / Técnicas de descolgue / Cadea dinámica de seguridade e desenvolvemento dunha ascensión / Aseguramento de primeiro de corda, en io-io, e aseguramento dinámico / Medioambiente / Elección de itinerarios (información e dificultades) / Material técnico de seguridade / Aseguramento

**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:** 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 escalado nunca.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, calzado con sola dura para montaña, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario) e lanterna (preferiblemente frontal).

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo B) é de 115€ e pagarase coa tarxeta bancaria; para persoas non federadas haberá que sumar o seguro de 6 € diarios (12 € polos 2 días).

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso está aberto para persoas federadas e non federadas; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "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 ocuparía o posto con outro alumna/a.

**SISTEMA DE INSCRIPCIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e insíbete; as prazas cubriranse por estricta 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.

**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 na web da FGM

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 escríbeo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten, a saber: casco de escalada (homologación CE-EN 12492:2012), arnés (homologado CE-EN 12277:2016 Tipo C), 2 mosquetóns con dispositivo de peche de seguridade tipo H (CE-EN12275:2013), dispositivo de freado asistido ou semiautomático (CE-EN 15151-1:2012 Tipo 6), pés de gato.

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña ningún; 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 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.

**RECOMENDACIÓN DE LECTURA:** Petit, Arnaud. Escalada: Iniciación, placer y progresión. Desnivel 2019, 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

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