

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso monográfico de progresión con raquetas de neve.

ESTANDAR EAM: O curso monográfico é complementario ao curso de Montañismo Invernal, qu equivale ao nivel 2B de Montañismo, 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: 23

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 18/II de 10h a 18h, cun total de 8h de curso.

LUGAR: Fonte da Cova, Trevinca (Ourense); a data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Que o alumno/a sexa quen de realizar con seguridade itinerarios en montaña con raquetas de neve de un xeito autónomo así como identificar rutas de montaña que sexan asequibles ao seu nivel técnico.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Equipo e material/ Técnica básica de progresión en terreo nevado / Técnicas de progresión con raquetas (ascenso e descenso, diagonais, xiros...) Seguridade na montaña invernal / Medioambiente / Niveloxía e meteoroloxía invernal básica / Elección de itinerarios / Autodetencións / DVA .

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as (máximo de 8 en todo o curso); o mínimo será de 6 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña (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 a licenza federativa FEDME en vigor que cubra montañismo invernal (Tipo B).

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes ou xa participaron no curso de Montañismo Estival N1, ou antes de ir ao curso, xa teñen que camiñar con autonomía e seguridade fóra de sendeiros balizados pola montaña estival, en total autonomía para poder superar incluso un itinerario MIDE 3435 (+info <https://montanasegura.com/el-mide>)

MATERIAL INDIVIDUAL: Vestimenta axeitada para actividades de montaña invernaís, bota impermeable semiríxida ou ríxida axeitada o tipo de raquetas, par de raquetas de neve, par de bastons de montaña con roseta de neve, gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, polainas, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, luvas (mellor impermeables e con recheo para o frío) e outras luvas de reposto, e mochila de ataque (+/- 35 litros).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 70€ e pagarase con tarxeta bancaria.

LICENZA FEDERATIVA: Para deportistas non federados non está aberto o curso; só para deportistas federados/as en Galicia coa licenza "FEDME tipo B", mínimo.

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación de Montaña de España e a súa licenza terá que ser FEDME e cubrir os accidentes en montañismo invernal; 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 INSCRICIÓN: 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, en secretaria@fedgalmon.gal ou en egam@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 as persoas enfermas ou lesionadas que o

comuniquen e envíen xunto un certificado médico, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios. A FGM dispón dun refuxio en Trevinca, para o que poden reservarse prazas contactando directamente coa propia FGM.

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 .

MANUTENCIÓN: Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Para a actividade recomendamos levar comida de monte moi enerxética (accesible incluso con luvas postas), así como facer unha perfecta hidratación preparada incluso para estar a temperatura baixo cero varias horas sen conxelarse.

6. 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, xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

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 (raquetas, crampóns, piolet, casco,...)

EXPULSIÓN DO CURSO: Calquera persoa que incumpra a normativa aplicada no curso, 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: De Luisa Capilla / Xavi Gros (2011) "Raquetas de Nieve Manual Práctico" Editorial Desnivel ISBN 9788498292381, de Alberto Ayora (2019) "Gestión del Riesgo en Montaña y en Actividades al Aire Libre" Ediciones Desnivel ISBN 9788498292091.

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