



DEPORTE
GALEGO

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Iniciación ao Barranquismo (N1)

ESTÁNDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 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: 23

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 13/V e domingo 14/V de 09.00h a 20h (o sábado) e a 18.00h (o domingo.) total 20h curso.

LUGAR: Primeiro día no Faro de Budiño (Concello de Porriño, Pontevedra) e segundo día no río Cerves (Concello de Melón, Ourense).

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é a de facilitar a aprendizaxe das técnicas propias do descenso de barrancos para poder realizar descensos de dificultad baixa que estén previamente equipados.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Medioambiente no cauce do río / Meteoroloxía básica / Preparación do percorrido / Perigos e información previa / Equipo individual e colectivo / Progresión sen corda (marcha, nado, buceo, salto, tobogan e destrepe) / Progresión con corda (Rápel)

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico por cada 8 alumnos/as o sábado (parte teórica en seco), e 1 técnico para cada 4 alumnos en auga. O mínimo de alumnos/as será de 3 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), saber nadar e ter capacidades plenas.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes non teñen porque ter practicado nunca.

MATERIAL INDIVIDUAL: Traxe completo de neopreno de 5mm , ou combinación de peto neopreno + camiseta neopreno + chubasqueiro/semiseco tipo kaiak), calzado específico de barranquismo ou calzado de montaña con sola adherente (preferible que protexa o nocello), arnés específico de barrancos (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C), casco (homologación CE-EN 12492:2012), 1 oito + HMS + HMS de freo (tamén poden ser outro tipo de descensor de barranquismo), cabos de ancoraxe asimétricos (con mosquetóns de seguro), 2 mosquetóns de seguridade (HMS), mochila de barrancos, asubío, navalla, e varios cordinos para manobras, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario) e lanterna (preferiblemente frontal).

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo B) é de 140€; para persoas non federadas haberá que sumar o seguro de 6 € diarios (12 € polos dous días), a pagar todo na web.

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para deportistas federados/as e non federados/as. Para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo B". Para deportistas non federados/as 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, barranquismo,...; 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



DEPORTE
GALEGO

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 inscríbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata o xoves anterior ao inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en directortecnico@fedgalmon.gal ou en secretaria@fedgalmon.gal

DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS: Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a secretaria@fedgalmon.gal e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, 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.

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.

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 (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 que non teñas material ponte en contacto coa EGAM para podamos recomendarte algún lugar onde alugar o material.

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña ningún, pero podedes preguntar nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo, ou poderás pedir o préstamo de casco (sen gasto extra), de descensor tipo oito, e mosquetóns de seguro á propia EGAM días antes do inicio do curso.

EXCLUSIÓN DO CURSO: Calquera persoa 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 Clube.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: Varios autores (2014) "Descenso de barrancos. Técnicas básicas" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293050, Kathleen Meyer (2014) "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128., José A. Ortea Becerril (2003) "Cañones. Manual de hidrología para barranquistas" Ediciones Desnivel ISBN 9788496192003, Manuel Costa (2020) "Manual do Guía de Canyoning" Editorial Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço ISBN 978-989-54440-3-8, Varios autores (2014) "Descenso de barrancos. Técnicas básicas" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293050, Escola Francesa de Descenso de Cañóns e Federación Francesa de Espeleoloxía (2009) "Manual técnico de descenso de cañones" Ediciones Desnivel ISBN 9788496192430, e Manual técnico de descenso de cañones. Ed. Desnivel., e Manual de descenso de barrancos da Escuela aragonesa de Montañismo (Comité de barrancos)

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
