



## 1. IDENTIFICACIÓN DA XORNADA

---

**NOME DA XORNADA:** Xornada monográfica sobre cabeceiras, pasamáns e desviadores en barranquismo

**ESTÁNDAR EEAM:** Trátase de contidos que forman parte das formacións N1, N2 e N3 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 DA XORNADA:** Sábado 10/06/23 de 9h a 20h, cun total de 10h.

**LUGAR:** Río Cervés (Melón, Ourense), prácticas en seco e río (por determinar).

## 2. EN QUE CONSISTE A XORNADA

---

**OBXECTIVOS DA XORNADA:** Familiarizar ao deportista cos elementos de evasión como poden ser os desviadores, pero tamén reciclar os conceptos de cabeceira desembragable e pasamáns recuperable.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Cabeceiras (fixas e desembragables, cal usar en cada situación e xestión das mesmas), pasamáns (fixos e recuperables, con e sen puntos intermedios, con axuda de compañeiros ou autoxestionado) e desviadores (fixos e desembragables, xestión dos mesmos).

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico por cada 4 alumnos/as. 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 18 anos ao inicio do curso (ou 16 anos con autorización paterna e un adulto ao cargo), saber nadar, e capacidades físicas e técnicas básicas que permitan desenvolver os contidos do curso..

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes teñen que ter superado o curso N1 de barranquismo (ou equivalente), ter baixado barrancos de dificultade moderada (igual ou superior a V2 A2 I), con autonomía e seguridade, ou un mínimo de 3 barrancos diferentes durante o 2022, algún deles con condicións acuáticas moderadas.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Calzado específico de barranquismo, traxe completo de neopreno de 5mm (tamén pode ser unha combinación de kajak (peto + camiseta neopreno + chubasqueiro/semiseco), casco (homologación CE-EN 12492:2012), arnés específico de barrancos (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C), cabos de ancoraxe asimétricos con conectores asimétricos con seguro, 2 descensores "8" + 2 conectores HMS (tamén poden ser outros descensores específicos de barranquismo ou combinación, pero sempre acompañados de mosquetón HMS de seguro), 3 conectores de seguridade HMS a maiores para manobras, 2 cordinos para marchard, varios cordinos auxiliares para equipar e facer manobras, 1 bloqueador mecánico, bidón estanco (con botiquín elemental, 2 mantas térmicas, candeas ou etanol xel, chisqueiro, crema solar (sen contaminantes)), saca ou mochila específica de barranquismo, asubío, navalla, reloxo, gafas de mergullo, luz frontal (preferiblemente IP68) e tódalas comidas e avituallamentos que consideremos tendo en conta a largas xornadas e que o máis probable é que toque levar a comida ás actividades. Recomendable luvas e escafpíns de neopreno.

## 4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo da xornada para federados/as en montañismo (tipo B) é de 90€



**LICENZA FEDERATIVA:** A xornada está aberta para deportistas 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 Autónoma 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 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 o xoves anterior ao inicio da xornada. 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 polo interesado/a nun correo-e enviado a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunican previamente enviando 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 DA XORNADA:** Ao alumnado poderáselle requerir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago da xornada, 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. O alumnado é libre de levar o material extra que considere, tendo en conta as súas capacidades e a actividade a desenvolver.

**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 da xornada.

**EXPULSIÓN DA XORNADA:** 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 na xornada, poderá ser expulsada da xornada 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 da xornada, organizar viaxe, etc.

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en formacións da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu club.



DEPORTE  
GALEGO

**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)