



1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Iniciación ao Esquí de Montaña (N1)

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 1 de Esquí de Montaña (EM.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: 24

DATAS E HORAS DO CURSO: Primeira fase teórica o sábado 27/Xan de 10h a 17h no local do Club Montañeiros Celtas (Vigo), e a fase práctica serán 2 xornadas na Estación de Esquí San Isidro o sábado 03/Feb (de 09,00h a 17,00h), e o domingo 04/Feb (de 09,00h a 16,00h).

LUGAR: Fase teórica no Club Montañeiros Celtas (Vigo), e fase practica no entorno da Estación de Esquí San Isidro, Circular Fontes de Inverno, Pena Requejines e Ausente, Pena do Vento,...

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO:

- Coñecer en profundidade o material de progresión e seguridade propios do esquí de montaña.
- Partindo dun nivel medio de esquí alpino, mellorar as técnicas de descenso en terreo de neve non tratada de pouca dificultade.
- Realizar percorridos básicos con esquís de travesía con autonomía e seguridade.
- Coñecer as técnicas de ascenso con esquí de montaña e as transicións.
- Coñecer as técnicas de seguridade en alta montaña invernal e os protocolos de búsqueda de vítimas de avalanchas.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:

EN AULA (en Vigo):

- Material de esquí de montaña e seguridade (esquís, fixacións, peles, bastons, DVA, pala, sonda, casco, crampons, piolet, mochila, etc.) probar botas e axustar esquís, para que todos os alumnos teñan listo o material na xornadas practicas.
- Reparación e mantemento de esquís clase practica.
- Información técnica do Percorrido.
- Partes Meteorolóxicos
- Información básica tipos de neves
- Preparación persoal e colectiva, vestimenta mochila.

NO MONTE (ou na estación de esquí):

- Técnicas de descenso en neves non tratadas (prácticas en pista, fora pista e montaña).
- Progresión lineal con esquís de montaña (foqueo)
- Cambios de dirección en ascenso con esquís de montaña (voltas progresivas, voltas maria al monte, volta maria al valle, volta rápida).
- Transicións ascenso-descenso e viceversa.
- Transicións esquís-crampóns e viceversa.
- Seguridade en alta montaña invernal: aludes (tipos de aludes, xestión do risco, elección do itinerario, protocolos de actuación).
- Manexo de DVA, sondeo e paleo (prácticas de busca de vítimas de avalancha).

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as (ata un máximo de 6 no curso). O número mínimo de participantes para realizar o curso será de 5 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as 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 a licenza federativa FEDME en vigor que cubra montañismo invernal e alpinismo (Tipo B).

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes deberan contar cun nivel azul/vermello (C-D en pista) asentado de esquí alpino (en pista), dominando o viraxe en paralelo. Aconsellase experiencia previa en manexo básico de piolet e crampóns.

MATERIAL INDIVIDUAL: Equipo completo de esquí de montaña con botas, esquí, peles e bastóns (existe a posibilidade de consultar condicións de préstamo en Club Montañeiros Celtas) neste caso avisar ao coordinador/a), crampóns con antizocos (UNE-EN 893:2021), DVA (ARVA CE-EN-300 718), pala e sonda (no caso de non dispoñer deste material comunicarse ao coordinador/a), crampóns con antizocos (homologación CE-EN 893:2010) compatibles coas botas propias, 1 piolet de travesía con dragonera (homologación CE-EN 13089:2010), casco de escalada/alpinismo (homologación CE-EN 12492:2012), gafas de factor 3 mínimo (homologación UNE EN 1836), crema solar factor 30 mínimo, termo para líquidos quentes, lanterna frontal, luvas (un par finos e outro impermeables e con recheo para o frío), mochila de ataque (+/- 35 L), vestimenta apropiada para facer actividade en alta montaña invernal.

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 160 € e pagarase con tarxeta bancaria. A estancia pagarase na propia estación de esquí prezo aproximado 100€ os dous días nun apartamento a pé de estación.

LICENZA FEDERATIVA: Para deportistas non federados, non está aberto o curso; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "FEDME 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 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> 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 só as persoas enfermas ou lesionadas que o comuniquen previamente ao inicio do curso e xunten un certificado médico oficial, asinado por un médico colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

Link inscricións

<https://fgm.playoffinformatica.com/InscricioWeb.php?idLliga=134>

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Haberá aloxamento coordinado polo técnico da EGAM con baño e cociña, e o prezo (fora do curso) será de 100€/2 días. O prezo final repartirase a partes iguais entre o alumnado e técnico/s.

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 os días de 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.



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado, n.º 17.
Oficina 10. 36209 Vigo. Teléfono 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — fedgalmon.gal



DEPORTE
GALEGO

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 (esquí, crampóns, piolet, casco,...). Club Montañeiros Celtas, pon a disposición da EGAM material de esquí de montaña (limitado en tallas, botas e taboas), para uso do alumnado.

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: Bruce Tremper: "Avalanchas, nociones imprescindibles" (Ed Verticalidad 2016), Máximo Murcia: "Alpinismo Invernal" (Editorial Desnivel ISBN 9788498294477), Carlos Guerrero: "Esquiar con los pies" (Ed. Desnivel 2017)

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