



**FEDERACIÓN GALEGA DE
MONTAÑISMO**
CIF G36630259
Escola Galega de Alta Montaña
Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17
Of. 10 (36209) Vigo. T. 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



CÓDIGO DO CURSO FGM: 10-2024

NOME DO CURSO: Curso de Autorrescate en Escalada (E4)

1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

ESTANDAR EAM: Non ten equivalencia coa formación da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

DATAS E HORAS DO CURSO: Sábado 8/xuño 10h a 19h cun total de 8h de curso.

LUGAR: Monte Galiñeiro (Vincios, Gondomar)

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

DESTINATARIOS: Curso tecnicamente complexo orientado a aquelas persoas que tendo un bo dominio do manexo de corda, material e nós, queren dotarse das técnicas necesarias para a resolución dos rescates que se poden derivar de accidentes na práctica da escalada en vías de un longo.

OBXECTIVOS: Que o alumno/a aprenda a resolver de maneira segura e controlada diferentes supostos que poidan acontecer na escalada relativos a seguridade, sendo conscientes de situacións de risco inherentes a práctica da escalada deportiva.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Material mínimo básico / Nós básicos / Técnicas para bloquear un dispositivo / Desmontaxe de vías desplomadas ou diagonais / Freo bloqueado / Asegurador indisposto / Roce excesivo da corda / Corda demasiado corta / Diferencias de peso / Manobras de descolgue e abandono de vía / Manobras de descolgue dubidoso / Protocolo en caso de accidente

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as , o mínimo de alumnos/as será de 4 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 capacidades plenas.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes teñen que ter experiencia como escaladores de primeiro de cordada, ter un nivel mínimo de V+/6a e ter experiencia asegurando.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, bebida e comida lixeira (para o monte), , arnés (homologación CE-EN 12277:2016 Tipo C) / casco (homologación CE-EN 12492:2012)/ pes de gato / 4 mosquetóns de seguro (homologación CE-EN 12275:2013) / 2 mosquetóns tipo HMS (CE-EN12275:2013) / Dispositivo de freado manual ou semiautomático / 2 cordinos de 7 mm de poliamida ou 5mm de aramida (CE-EN 564:2015) CE-EN566:2007 / 2 aneis de cinta cosida de 60cm e 2 de 120cm (CE-EN 566:2007), cintas express (EN 12275 e EN 566:2017) e cabo de ancoraxe (CE - EN-17520 / UIAA-109) recomendable que sexa regulable.

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso é de 92 €, a pagar na web.

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 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; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI



**FEDERACIÓN GALEGA DE
MONTAÑISMO**
CIF G36630259

Escola Galega de Alta Montaña
Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luís Ksado 17
Of. 10 (36209) Vigo. T. 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



(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 insíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en directortecnico@fedgalmon.gal ou en secretaria@fedgalmon.gal

DEVOLUCIÓN 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, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer, pero dadas as circunstancias sanitarias temporais o transporte debería de ser só para persoas convivintes, axeitado ao protocolo sanitario en vigor.

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.

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: Recomendable traer o material persoal propio de autorescate para familiarizarse co seu uso e comparar prestacións, por exemplo cabos de ancoraxe, bloqueadores, etc.

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.

EXPULSIÓN 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 Club.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: 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, de Tino Núñez, Reuniones. Friends + Empotradores, Edit. Cordillera Cantábrica (ISBN: 978-84-946921-4-7), de Raúl Lora, Alpinismo. El arte de la eficiencia, Edit. Desnivel (ISBN: 978-84-9829-483-5), Máximomurcia.com – Máximo Murcia (Páxina web), Seguridad – Commissione Técnica Nazionale de Italia (Edt: Desnivel) ISBN 84-96192-14-8

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