



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

CIF: G36630259

Escola Galega de Alta Montaña

Casa do Deporte. R/ Fotógrafo Luis Ksado 17
Of. 10 / E36209 / Vigo / Tel (+34) 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Xestión de caídas e medos en escalada deportiva

ESTANDAR EEAM: O curso 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:

Fase presencial: Domingo 20 de outubro de 2024 de 10.00h a 18.00h.

Fase en liña: Mércores 16 de outubro de 20:30 h a 21:30 h

LUGAR: Rocódromo de Oleiros (Coruña). A data e o lugar poderán sufrir variacións motivadas axeitadamente.

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Que o alumnado perfeccione as técnicas de aseguramento correcto para deter caídas de modo adecuado, así como aquelas referentes a caer de maneira controlada en diferentes situacións.

Asimilar procedementos, técnicas e estratexias que favorezan a superación de pensamentos e actitudes autolimitantes no afrontamento de temores incoherentes cun afán persoal alcanzable e de riscos asumibles, no contexto da escalada deportiva.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Repaso teórico practico das características do material de escalada e das instalacións fixas (ancoraxes), Protocolos de seguridade / Física da caída / Factores de caída e forza de choque / Aseguramento: Binomio asegurador escalador. Comunicación. Protocolos de seguridade / Materiais, dispositivos de freado asistido e métodos para asegurar de primeiro e segundo aparellos / Adecuar a forza de choque, distancias de caída e contactos con obstáculos, condicionados por ubicación dos puntos de seguro, diferencias de peso e morfoloxía da parede / Xestión da progresión así como das caídas potenciais e reais: Valoracións, estratexias, reaccións e toma de decisións. Identificación do perigo real, do imaxinario, do risco e da probabilidade. Medidas / A caída segura asumible: Progresión adaptada en función das necesidades do alumnado, practicando diferentes supostos con seguridade e confort físico e mental / Xestión de medos: Antes, durante e na reiteración. Pensamentos. Motivacións, afáns e afrontamento. Estados mentais e actitudes. Afrontamentos e reaccións ante a exposición a estresantes: Expectativas e incertidumes (persoais, sociais, de percorrido) e reaccións ante riscos percibidos (reais e imaxinarios). Enfoque. Altura e distancia,... / A exposición a altura e a súa percepción. Risco real e ficticio As expectativas, o compromiso, a incerteza. Métodos para xestionar a ansiedade, os temores escalando o medo ante a caída e ante o fallo. A evitación. / Caídas: Suspensión ou reposos. Caídas controladas. Progresión adaptada e límites.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 6 alumnos/as , o mínimo de alumnos/as será de 5 persoas.

PROFESORADO: 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 que permitan desenvolver os contidos do curso.

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.

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

PREZO E SISTEMA DE PAGO: O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo B) é de 70€ e pagarase coa tarxeta bancaria na plataforma de pago da web da FGM.

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para persoas federadas (mínimo a licenza "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 escalada; 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



FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

CIF: G36630259

Escola Galega de Alta Montaña

Casa do Deporte. R/ Fotógrafo Luis Ksado 17
Of. 10 / E36209 / Vigo / Tel (+34) 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal



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 INSCRIPCIÓN: 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.

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 preparada.

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: obrigatorio casco de escalada (homologación CE-EN 12492:2012), arnés (homologado CE-EN 12277:2016 Tipo C), 2 mosquetóns con dispositivo de peche de seguridade tipo H (CE-EN12275:2013), dispositivo de freado asistido ou semiautomático (CE-EN 15151-1:2012 Tipo 6), pés de gato, roupa cómoda adaptada, auga, comida, corda de 40m. mínimo, e 10 cintas express. Opcional gafas e luvas de coiro para asegurar.

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 incumpra 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.

RECOMENDACIÓN DE LECTURA: De Walter Schändle- Schardt (1997), Escalar Actitud y aventura (Introducción a los componentes psicológicos de la escalada) Editorial Paidotribo ISBN 84-8109-315-8/Desnivel ISBN: 9788480193153, de David Reinoso (2003) ¿Quién dijo miedo? Estrategias psicológicas en escalada Desnivel ISBN 84-96192-10-5/ ISBN:9788496192102, de Ubaldo Vila (2003) Rompe Límites. Psicología para escaladores. Barrabés ISBN: 9788495744555, de Arno Ilgner (2003-2016) Guerreros de la roca, Entrenamiento mental para escaladores. Desnivel ISBN 84-96192-81-4/ ISBN:9788496192812, de Arno Ilgner (2009-2014) Lecciones exprés para guerreros de la roca. Desnivel ISBN 978-84-9829-218-3/ISBN:9788498292183, de Grace Puertas, Josep Font (2012) Una mente en acción, Entrenamiento mental para la escalada y otros deportes Desnivel ISBN: 9788498292688, de Juan Marbarro (2021) Escalar la vida. Dos mil trescientos años de sabiduría a través de la roca. Editorial: Climbing Letters ISBN: 9788409293476, de Miguel Sancho (2023) El curioso arte de disfrutar de la escalada. Desnivel ISBN: 9788498296440.

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



**FEDERACIÓN GALEGA DE
MONTAÑISMO**
CIF: G36630259

Escola Galega de Alta Montaña
Casa do Deporte. R/ Fotógrafo Luis Ksado 17
Of. 10 / E36209 / Vigo / Tel (+34) 986 208 758
secretaria@fedgalmon.gal — www.fedgalmon.gal

