1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Perfeccionamento de Esquí de Montaña (N2)

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 2 de Esquí de Montaña (EM.2), da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Realizar percorridos complexos con esquís de travesía con autonomía e seguridade / 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 e certa dificultade / 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: Material de esquí de montaña e seguridade (esquís, fixacións, peles, bastóns, DVA, pala, sonda, casco, crampóns, piolet, mochila, etc.) / Técnicas de descenso en neves non tratadas / Perfeccionamento do foqueo / Cambios de dirección en ascenso con esquís de montaña en pendente / 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 palexo (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 (Federación Galega de Montañismo).

3. REQUISITOS ACCESO

BÁSICOS: Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso, acompañado dun adulto maior de idade titor, e ter a licenza federativa correspondente en vigor que cubra as actividades a realizar.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes deberan ter un 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, ou curso N1 ou ter experiencia co esquí de montaña.

MATERIAL INDIVIDUAL: Equipo completo de esquí de montaña con botas, esquís, peles e bastóns (existe a posibilidade de aluguer in situ, neste caso avisar ao coordinador/a), crampóns con antizocos (CE-EN 893:2010), DVA (ARVA CE-EN-300 718), pala e sonda (no caso de non dispoñer deste material comunicarase 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

LICENZA FEDERATIVA: Curso dirixido unicamente a persoas federadas. A Licencia deberá cubrir as actividades a realizar, polo que os tipos de licencia mínimos aceptados en este caso son FGM-C ou superiores, así como FEDME-B ou superiores.

Deportistas de outras federacións terán que mandar xunto coa inscrición 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 ocuparía o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a https://fedgalmon.gal e inscríbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en fedgalmon@fedgalmon.gal, ou en info.egam@gmail.com

DEVOLUCIÓNS 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.

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Non haberá aloxamento oficial, polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios, aínda que en función do lugar de realización do curso recomendarase o aloxamento máis axeitado.

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.

6. VARIOS

DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO: Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requerir 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 vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo (crampóns, piolet, casco,...)

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 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 Verticualidad 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