



1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de iniciación a escalada en Rocha.

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 1 de Escalada (E1), 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

OBJECTIVOS DO CURSO: Que o alumno/a adquira as técnicas básicas de seguridade e progresión da escalada en rocha dotándoo de coñecementos que lle garantan a seguridade no desenvolvemento da súa actividade.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Coñecementos do material básico de escalada en rocha / Nós / Técnicas de descolgue / Cadea dinámica de seguridade e desenvolvemento dunha ascensión / Aseguramento de primeiro de corda, en io-io, e aseguramento dinámico / Medio ambiente / Elección de itinerarios (información e dificultades) / Material técnico de seguridade / Aseguramento

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 físico/técnicas axeitadas a actividade desenrolar.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes non teñen porque ter escalado nunca.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, calzado con sola dura para montaña, bebida e comida lixeira (para o monte), crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario) e lanterna (preferiblemente frontal).

4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para deportistas federados e non federados; para deportistas federados en Galicia, será válida calquera das modalidades de licencias da FGM ou FEDME.

En caso de non estar federado deberas de engadir o "*Suplemento por seguro de día*" para os días que dure a formación.

Os deportistas non federados en Galicia, terán que estar federado/a en calquera Federación Autónoma de Montaña de España ou na FEDME, e que a súa licenza teña cobertura en calquera punto da Península Ibérica.

Será obrigatorio por parte do deportista externo a FGM, enviar imaxe acreditativa tanto da licenza correspondente como do DNI por ambas cara a fedgalmon@fegmail.gal. 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 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 fedgalmon@fedgalmon.gal ou en info.egam@gmail.com

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 OPCIONAL: En caso de dispoñer algún deste material deportivo e levalo ao curso, por favor escribo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten, a saber: 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.

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.

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.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: Petit, Arnaud. Escalada: Iniciación, placer y progresión. Desnivel 2019, 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, Máximo Murcia Aguilera (2016) "Manual de Escalada Libre" Editorial Desnivel ISBN 9788498293500

MÁS 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