1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de Montañismo Estival

ESTÁNDAR EEAM: Equivalencia coa formación de Iniciación ao Montañismo (N1) 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 QUÉ CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: A finalidade do curso é a de obter os coñecementos necesarios para poder desenvolver actividades de montañismo en terreo non nevado e non aéreo en itinerarios sinxelos, todo elo con autonomía e seguridade.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Contidos básicos de seguridade en montaña / Principais riscos asociados ás actividades en montaña / Comunicacións / Medio ambiente / Equipo e material básico / Botiquín elemental / Planificación de actividades / Técnicas de orientación por montaña básicas / Técnicas de progresión segundo o tipo de terreo / Ritmo e desenvolvemento dunha actividade en montaña.

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as (ata un máximo de 8); o mínimo de alumnos/as será de 6 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 as capacidades físico/técnicas axeitadas a actividade a desenrolar.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes teñen, como mínimo, que ter camiñado autonomamente por sendeiros balizados en condicións estivais.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada ás condicións de cada día (crema solar min. 30, protector labial e lentes de Sol), bebida e comida lixeira, calzado de montaña axeitado, lapis e goma de borrar, mochila, lanterna frontal (ou de man).

4.INSCRICIÓN 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 dias que dure a formación.

Os deportistas non federados en Galicia, terán que estar federado/a en calquera Federación Autonómica 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 licencia 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 INSCRICIÓN: Accede a https://fedgalmon.gal/a-egam e inscríbete; 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

DEVOLUCIÓNS 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.

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: En caso de dispoñer algún deste material deportivo e querer levalo ao curso, por favor, comunícao ao coordinador/a cando se poña en contacto cos alumnos/as, por exemplo compás e/ou mapa da zona, regra métrica de 20 cm, pequena libreta de campo ou bolígrafo.

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 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: "Montañismo: La libertad de las cimas", Ediciones Desnivel; "Cómo cagar en el monte", Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel

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