



## A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO.

Aficionados al senderismo que desean adquirir unos conocimientos básicos que les aporten independencia y seguridad a la hora de realizar actividades en el medio natural.

## OBJETIVOS.

Adquirir los conocimientos necesarios para ser capaz de planificar y realizar itinerarios por montaña en época estival con autonomía y seguridad.

## CONTENIDOS.

- Montaña y montañismo.
- Medio ambiente y meteorología.
- Riesgos en actividades de montaña.
- Equipo y material básico.
- Planificación de actividades.

## REQUISITOS.

- Es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
- No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la práctica de esta actividad deportiva.
- Poseer una condición física adecuada.



- Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado.
- No es imprescindible, aunque si aconsejable tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña estival.

## CELEBRACIÓN, LUGARES Y FECHAS.

- Sesión teórica el jueves 3 de octubre de 2019 en horario de 19:30 a 21:30 horas. En la Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n. Santander.
- Dos sesiones teórico-prácticas a realizar en fin de semana, los días 5 y 6 de octubre de 2019, con una duración aproximada cada sesión de 8 horas. Se desarrollarán en lugares de la Cordillera Cantábrica, es posible que sea necesaria la pernocta en un refugio durante el fin de semana.

## PROGRAMA.

### Jueves 3 de octubre.

PRESENTACIÓN DEL CURSO.

MONTAÑA Y MONTAÑISMO

- *El planeta Tierra*
- *Macizos montañosos*
- Historia del montañismo

### Sábado 5 de octubre.

Realización de los siguientes talleres teórico-prácticos.

#### SÁBADO mañana

MEDIO AMBIENTE Y METEOROLOGÍA

- Medio ambiente
- Meteorología

EQUIPO Y MATERIAL BÁSICO

RIESGOS EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

- Peligros objetivos y subjetivos
- Primeros auxilios en montaña
  
- Taller inmovilización de lesiones músculo-esqueléticas
- Taller movilización de accidentados
- Taller uso del botiquín

#### SABADO tarde

CURSO DE MONTAÑISMO



## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

- Introducción a la planificación
- Los mapas
- Brújula
- Método MIDE
- Cuadro 3x3

salida práctica: ORIENTACIÓN Y CARTOGRAFÍA

### **Domingo 6 de octubre.**

Ruta de montaña:

- Uso correcto del material
- Observación del medio natural
- Conducta ante peligros
- Observación del entorno
- Uso de brújula y mapa
- Alimentación
- Técnicas de progresión
- Protocolo en caso de accidente
- Primeros auxilios y botiquín

## INSCRIPCIÓN.

### **Plazo.**

El plazo para presentar solicitudes termina el día 30/09/2019, no obstante, si transcurrida esa fecha, y antes de iniciarse el curso, recibimos alguna solicitud analizaremos la posibilidad de incorporación.

### **Proceso.**

- Cumplimenta el formulario de inscripción [aquí](#).
- Envíanos a la dirección [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)
  - Copia de la licencia federativa del año en curso.
  - Foto escaneada tipo carnet (máximo 200 Kb)
- El día de cierre de inscripción analizaremos las solicitudes presentadas y os comunicaremos si hemos recibido suficientes solicitudes para hacer el curso y en tal caso que alumnos han sido inscritos.
- Una vez hayáis recibido la comunicación de estar inscritos, debéis hacer el ingreso de la matrícula en la cuenta **ES98 0049 5266 8122 1603 7591** y enviarnos por correo electrónico copia del resguardo de ingreso antes del inicio del curso a la dirección de correo [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

## MATRÍCULA.

El precio de la matrícula en el curso es de 90 €.



## ¿QUÉ INCLUYE?

### Incluye:

- Aula y material de apoyo durante la sesión teórica.
- Diploma del curso.
- Un monitor cada 8 alumnos en sesiones prácticas.

### No incluye:

- Transportes a los lugares de impartición
- La pernocta en refugio de montaña o albergue escogido.
- Manutención.
- Vestuario adecuado y material personal.

## NORMAS DEL CURSO.

- La celebración del curso está condicionada a que exista un número suficiente de solicitudes de inscripción. El número mínimo de alumnos necesario para que el curso se celebre es de 4.
- La participación de los menores de edad será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al director del curso a su inicio.
- Las fechas de los cursos pudieran ser eventualmente modificadas, a criterio del director del curso, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen.
- Por idénticas razones pudieran modificarse los lugares inicialmente previstos para la impartición de clases.
- Es obligatoria la asistencia a todas las clases tanto teóricas como prácticas del curso en el que el alumno se matricula; la no asistencia a cualquiera de ellas podrá ser motivo de baja en el mismo sin derecho a recuperar el importe abonado en concepto de matrícula.
- El alumno debe asumir que la práctica del montañismo conlleva riesgos inherentes al medio en el que se desarrolla la actividad. Por ello, es considerado responsable de todas sus acciones, no estando obligado por tanto a efectuar aquellos ejercicios que él considere peligrosos o fuera de sus capacidades. La Escuela Cántabra de Alta Montaña se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumno y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
- Cualquier acción de un alumno que el monitor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La Escuela Cántabra de Alta Montaña proporcionará los equipos de protección individual y colectiva imprescindibles; el alumno por otra parte deberá aportar otros elementos necesarios para la práctica de la actividad que se detallan en las condiciones particulares de cada curso. Estará por tanto obligado a equiparse, bajo la supervisión del monitor, con aquellos elementos que este último considere necesarios en cada momento.
- Los monitores de la Escuela Cántabra de Alta Montaña, en calidad de expertos reconocidos por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, efectúan una labor social de formación y asesoría técnica dentro de ésta última, sin ánimo alguno de lucro ni compensación económica de ninguna clase fuera de los gastos derivados de estas actividades; por ello, se eximen de



cualquier tipo de responsabilidad que pudiera derivarse de los perjuicios de los que, eventualmente, el alumno pudiera ser objeto tanto durante la participación en los cursos como en la posterior práctica por su cuenta de las enseñanzas recibidas.

- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO.

Correo electrónico [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)

Teléfono 655 54 22 92