



Escuela de Montaña Peñalara  
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

## **CURSO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA INVERNAL Y GLACIARES LOS DÍAS 28 Y 29 DE MARZO DE 2020**

Actividad fija y única

**Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Seguridad en Montaña Invernal, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.**

**PLAZAS:** máximo de 8, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya un mínimo de 4 personas inscritas.

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** en Secretaría, **hasta el 25 de marzo de 2020**

**PRECIOS:** 75€ (8 PARTICIPANTES), 93€ (6-7 PARTICIPANTES), y 135€ (4-5 PARTICIPANTES). **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTE PRECIO.**

**INCLUYE:** Clases, material colectivo, documentación del curso y material de nivología oficial del ACNA válido para este curso, y el específico de Seguridad en Terreno de Aludes con certificado oficial.

El curso será teórico-práctico y tendrá una duración total de 18 horas: 10 horas el sábado y 8 el domingo. La parte teórica se impartirá en aula (Hotel de Montaña El Corzo, Puerto de Navacerrada) y la práctica en la montaña.

**NO INCLUYE:** Transporte, seguro, equipo o material personal.

**ORGANIZA:** *MARIANO FRUTOS GARAETA (Director Escuela de Montaña Peñalara)*  
Teléf.: 669356235  
[info@marianofrutos-mountainguide.com](mailto:info@marianofrutos-mountainguide.com)

**CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN:** los participantes deberán disponer del equipo y material adecuados para la actividad y para la época del año.

### **EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO**

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal (tres capas)
- Botas de alpinismo, rígidas o semirígidas
- Guantes, guetres y gorro
- Gafas de montaña
- Mochila (40/45 litros)
- Piolet, crampones y casco (la Escuela tratará de facilitar el préstamo de estos materiales a quienes no dispongan de ellos, previa solicitud).
- Arnés, cabo de anclaje con mosquetón y 2 mosquetones de seguro HMS.
- Cordino para machard y mosquetón de seguro.

### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Material de rescate glaciar (si se tiene): polea autoblocante tipo mini-traxion, tibloc, mosquetones simétricos, etc.
- Cantimplora y termo
- Botiquín personal y manta térmica
- Gafas de ventisca
- Crema para protección solar y labial
- Mapa de la zona y brújula

## **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO**

**-Profesor:**Técnico Deportivo Titulado, homologado para impartir este tipo de curso.

### **-Objetivo**

*Dotar al alumno de los conocimientos para gestionar el riesgo en actividades de montaña invernal, realizar un autorrescate en caso de avalancha y de las técnicas de encordamiento, progresión y autorrescate glaciar.*

### **-Contenidos**

1. La importancia de la planificación.
2. Gestión de riesgo en montaña.
3. Nivología básica. BPA. Método 3x3 básico.
4. Material de seguridad DVA, pala y sonda.
5. Elección de itinerario seguro.
6. Autorrescate en avalanchas.
7. Teórica sobre glaciares: conceptos básicos
8. Material para progresión glaciar
9. Encordamiento glaciar
10. Progresión glaciar
11. Autorrescate en glaciar: sacar a un accidentado, salir tú.



### **TIPO DE ACTIVIDAD:** Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Profesor del curso, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Profesor podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Profesor lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE:** Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad, y tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos a los lugares donde se celebre el curso.

### **APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:**

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.