



Escuela de Montaña Peñalara
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

CURSO DE ORIENTACIÓN EN MONTAÑA LOS DÍAS 30 DE SEPTIEMBRE Y 3 DE OCTUBRE DE 2020

Actividad fija y única

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

PLAZAS: máximo de **9** (por limitación para reuniones en interiores), abiertas a socios y a hijos de 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 jueves 24 de septiembre.**

PRECIO: 60 €. **LOS SOCIOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTE PRECIO.**

INCLUYE: 2,5 horas de clase teórica el miércoles 30 de septiembre en el domicilio social (de 17:30 a 20:00 h) y 8 horas de prácticas de campo en la Sierra de Guadarrama el sábado 3 de octubre. Material colectivo, mapas y documentación del curso.

NO INCLUYE: transporte, seguro, equipo o material personal.

ORGANIZA: Escuela de Montaña de la R.S.E.A. Peñalara

CONTACTO

Francisco Martínez Porteros (Vocal de Seguridad y Enseñanza)

Teléf.: 676903115

fimport@hotmail.com

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO:

- **Profesor:** Técnico Deportivo Titulado, campeón de Madrid de carreras de orientación.

- Objetivo:

Adquirir los fundamentos, conocimientos y técnicas para:

- Leer e interpretar mapas.
- Orientarse en la montaña.
- Diseñar y realizar itinerarios dirigidos.
- Adquirir las bases imprescindibles para poder dar el salto al manejo de GPS.

- Contenidos:

- Cartografía y nociones básicas de topografía: simbología, escalas, coordenadas, curvas de nivel, etc.
- Técnicas básicas de orientación en montaña.
- Prácticas de utilización de brújula, altímetro y mapa.
- Prácticas de localización: determinación de posiciones y triangulación.
- Prácticas de navegación terrestre: trazado de itinerarios, elección de rutas y toma de rumbos.
- Prueba de orientación: recorrido autónomo para localización de puntos escondidos.

CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN: los participantes deberán disponer del equipo y material adecuados para la actividad y para la época del año, y adaptarse a la normativa COVID-19.

EQUIPO Y MATERIAL PERSONAL OBLIGATORIO:

- Brújula de base plana con graduación sexagesimal giratoria (limbo giratorio)
- Regla (de unos 30 cm), lápiz, goma de borrar y rotuladores (azul, rojo...)
- Tablilla para apoyo de papel (recomendable con pinza)
- Ropa adecuada para la época del año y para atravesar vegetación cerrada y matorral: tres capas interior/intermedia/externa (camiseta térmica de manga larga, forro polar, chubasquero / impermeable) y pantalón largo
- Botas de montaña de caña alta (que envuelvan el tobillo)
- Mochila
- Gafas de sol y gorra
- Comida y agua (mínimo 1 litro)

MATERIAL ACONSEJADO:

- Altímetro/reloj con altímetro
- Botiquín básico con medicamentos de uso personal, especialmente en caso de alergias
- Manta térmica
- Linterna frontal
- Silbato
- Crema para protección solar y labial

EL RESTO DE MATERIAL TÉCNICO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR, Y HA SIDO SOMETIDO A LA DESINFECCIÓN Y CUARENTENA RECOMENDADAS.

NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL CURSO, ADAPTADAS A LA COVID-19:

Siguiendo las normativas legales para la prevención de la propagación de la COVID-19 y las recomendaciones establecidas por la Federación Española de Montañismo, la Asociación Española de Guías de Montaña y la Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo, salvo que para esos días las Autoridades Sanitarias dispongan otra cosa:

- Los participantes inscritos no deberán haber tenido síntomas compatibles con la COVID 19 (tos, fiebre, etc.) el día de la actividad, ni los 14 días previos a ésta.
- El desplazamiento hasta el punto de encuentro se realizará individualmente. Para personas del mismo grupo de convivencia, la ocupación total de la capacidad legal de cada vehículo particular podrá hacerse sin utilización de mascarillas. Para personas de distinto grupo de convivencia, se hará haciendo uso de la mascarilla y siguiendo las instrucciones legalmente establecidas.
- Durante la permanencia en el interior de locales, se estará a lo dispuesto para éstos en materia sanitaria.
- Los participantes deberán asistir al curso provistos de mascarilla y gel hidroalcohólico para la desinfección de manos, en cantidad suficiente. Igualmente portarán una bolsa de cierre hermético para los materiales higiénicos desechados.
- En el transcurso de todas las actividades al aire libre se mantendrá, siempre que sea posible, la distancia interpersonal de 2 m sin el uso de la mascarilla, pero si por cualquier circunstancia esto no fuese posible se utilizará obligatoriamente ésta.
- Siempre que sea posible se usarán guantes, y cuando no lo sea, se hará uso del gel hidroalcohólico antes y después de manipular el material común del curso.
- El Técnico que imparte el curso dará a conocer a los participantes, con anterioridad al comienzo de la actividad, las normas de comportamiento antes, durante y después de ésta
- Los participantes deberán seguir en todo momento las instrucciones del Técnico que imparte el curso, en cuanto a uso de material de protección (mascarilla, guantes, gel hidroalcohólico, etc.).
- Se recomienda el uso de gafas de sol o transparentes durante la actividad, y de la mascarilla en caso de viento fuerte.
- Cada persona es responsable de la desinfección de todo su material con anterioridad y con posterioridad a la actividad.
- Durante las actividades no está autorizado el intercambio de alimentos y bebidas entre personas no convivientes, ni el de objetos sin previa desinfección.

- Todos los participantes manifestarán, con anterioridad a la celebración de la actividad, la conformidad y aceptación de todas estas instrucciones.
- **EL TÉCNICO QUE DIRIGE EL CURSO ESTA FACULTADO PARA APARTAR PREVENTIVAMENTE DE LA ACTIVIDAD A QUIEN MANIFIESTE SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN, O A QUIEN INCUMPLA LAS INSTRUCCIONES COVID-19 ESTABLECIDAS.**

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 curso, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el profesor lo indique. Todos los participantes seguirán las instrucciones del profesor y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla de inmediato al profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

La actividad podrá ser modificada a juicio del profesor, si surgieran circunstancias derivadas de condiciones meteorológicas u otros factores, que afectaran al programa o al desarrollo de las actividades previstas.

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.

Todos los participantes manifestarán, con anterioridad a la celebración de la actividad, su conformidad y aceptación de las instrucciones establecidas sobre la COVID-19.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES: en caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con suficiente 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, ésta 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 deseen mantener la inscripción se les devolverá el importe de la ésta 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 de la actividad.

SE RECUERDA QUE PARA LOS NUEVOS SOCIOS, Y HASTA FIN DE AÑO, HAY EXENCIÓN DEL PAGO DE LA CUOTA DE ENTRADA EN LA R.S.E.A. PEÑALARA.