



Escuela de Montaña Peñalara  
Vocalía de Seguridad y Enseñanza

## **CURSO DE ESCALADA, NIVEL II LOS DÍAS 19 y 20 DE SEPTIEMBRE DE 2020**

Actividad fija y única

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

**PLAZAS: 4**, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya 3 personas inscritas. La ratio máxima será de 1 profesor / 4 alumnos.

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** en Secretaría, **hasta el 16 de septiembre de 2020**

**PRECIO: 175 €.**

**LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 50% DE ESTE PRECIO.**

**INCLUYE:** clases, material colectivo y documentación del curso.

El curso se desarrollará en la Sierra de Guadarrama, será teórico-práctico, y tendrá una duración total de 16 h: el día 19, 2 horas de clase teórica en aula (Hotel el Corzo, Puerto de Navacerrada) y 6 horas de prácticas, y el día 20, 8 horas de prácticas.

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

**ORGANIZA:** Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara

**CONTACTO:** *Mariano Frutos Garaeta (Director Escuela de Montaña RSEA Peñalara)*

*Teléf.: 669 356 235*

*info@marianofrutos-mountainguide.com*

**CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN:** los participantes deberán haber realizado el curso de Escalada Nivel I o tener experiencia como primero de cuerda en vías de un largo equipadas, y adaptarse a la Normativa Covid-19.

### **EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO**

- Vestimenta adecuada para la actividad
- Pies de gato
- Arnés y casco (la Escuela tratará de facilitar el préstamo de estos materiales a quienes no dispongan de ellos, previa solicitud)
- Cabo de anclaje regulable con mosquetón de seguro.
- Mosquetón de seguro HMS
- Mochila (30-35 litros)
- Comida y agua

### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Botiquín personal y manta térmica
- Gafas de montaña
- Linterna frontal
- Crema para protección solar y labial

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

## **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO**

**-Profesor:** Técnico Deportivo Titulado (en Alta montaña o Escalada), con competencias para impartir este tipo de curso.

### **-Objetivo**

Proporcionar los contenidos necesarios para que el alumno escale con autonomía y seguridad vías de varios largos equipadas.

### **-Contenidos**

- Repaso de contenidos del curso de Escalada, Nivel I
- Material mínimo necesario.
- Principios generales de física aplicada (factor de caída y su importancia)
- Criterios de elección de la cuerda a emplear.
- Interpretación de croquis.
- Planificación general de la actividad.
- Mochila de pared y su contenido según necesidades de la vía.
- Mosquetoneo de cuerda, según tipo.
- Aseguramiento del primero y segundo de cordada con frenos semiautomáticos y con cesta.
- Dinámica de cordada en vías de varios largos.
- Comunicación con el compañero durante la progresión.
- Montaje de reuniones sobre anclajes fijos.
- Abandono.
- Descenso en rapel (con ambos tipos de freno), encadenamiento de rapeles.

## **NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL CURSO ADAPTADAS AL COVID-19:**

Siguiendo las normativas legales para la prevención de la propagación del 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 el coronavirus (tos, fiebre, etc.) el día de la actividad, ni los 14 días previos a ésta
- El traslado hasta el punto de encuentro aconsejado es individualmente en vehículo particular. También está permitido, para personas del mismo grupo de convivencia, la ocupación total de la capacidad legal de cada vehículo 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 estos 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
- 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, y el de objetos sin previa desinfección
- Todos los participantes manifestarán, con anterioridad a la celebración de la actividad, la conformidad y aceptación de estas instrucciones
- 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
- **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 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.

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

**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**