



Escuela de Montaña Peñalara

**CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA NIVEL II
SEMANA SANTA 2021
DÍAS 1 AL 4 DE ABRIL DE 2021
ESTACIÓN DE ESQUÍ DE SIERRA NEVADA**

Actividad fija y única

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Esquí de Montaña, Nivel II, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara.

Es un curso indicado para aquellas personas que ya saben esquiar bien, realizan ya salidas de esquí de montaña y quieren comenzar con travesías en esquí de montaña de varios días, así como mejorar su técnica de ascenso y descenso. El objetivo de este curso es dotar al alumno de los conocimientos técnicos para que desarrolle de forma autónoma y segura, actividades de esquí de montaña de varios días.

Se incidirá mucho en todo lo relativo a transiciones, rapidez, eficiencia, etc., y también en la técnica personal de ascenso y descenso.

PLAZAS: máximo de 6, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya 4 personas inscritas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: en Secretaría, **hasta el 15 de marzo de 2021.**

PRECIO: Variable. 6 personas: 300€ · 5 personas: 360€ · 4 personas: 450€. Si además del grupo de 6 se completara otro de más de 4 o 5 personas, se promediará el costo entre ambos grupos para que el precio sea igual para todos los participantes. **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.**

INCLUYE:

- Clases teóricas y prácticas
- Material de seguridad colectivo
- Documentación del curso

NO INCLUYE:

- Forfait (necesario dos días)
- Transporte hasta Sierra Nevada
- Alojamiento y manutención. Se realizará reserva común en el Albergue Universitario o Albergue Inturjovent.
- Posible alquiler de equipo

ORGANIZA: *MARIANO FRUTOS GARAETA (Director de la Escuela de Montaña Peñalara)*

Teléf.: 697677875

info@marianofrutos-mountainguide.com

PROFESOR: MARIANO FRUTOS GARAETA Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña y Técnico Deportivo en Alta Montaña, Media Montaña y Esquí Alpino, habilitado como profesor de Nivología por el ACNA, titulado y con competencias para impartir este tipo de curso.

Si se formara un segundo grupo, la enseñanza la llevará a cabo un Técnico Deportivo con competencias para impartirla.

REQUISITOS TÉCNICOS MÍNIMOS DE LOS PARTICIPANTES:

- Nivel de esquí mínimo de paralelo en pista azul y buena condición física, estando acostumbrado a rutas de montaña de hasta 6 horas con mochila con el equipamiento invernal.
- Haber realizado el curso de Montañismo Invernal (Iniciación al Alpinismo) de la Escuela de Montaña Peñalara o tener experiencia en montaña invernal sencilla acreditable (progresión con piolet y crampones).

EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal.
- Equipo de esquí de montaña: esquíes y fijaciones de esquí de montaña, pieles de foca, cuchillas, bastones regulables, botas de esquí de montaña (podemos asesorarte para alquilarlo en caso de que lo necesites).
- Equipo individual de seguridad en nieve: detector de víctimas de avalancha (DVA – ARVA), pala, sonda,
- Casco crampones y piolet (cuanto más ligeros mejor). De este material, la Escuela dispone de 10 equipos completos que se pueden prestar sin coste alguno a los participantes del curso, previa petición.
- Anillo de cinta cosida de 120 o 150 cm + 2 mosquetones de seguridad HMS.
- Mochila (mínimo 30 litros) con sistema para llevar los esquíes.
- Botiquín personal y manta térmica
- Gafas de montaña y de ventisca
- Linterna frontal
- Crema para protección solar y labial
- Comida y bebida para las actividades

EL RESTO DE MATERIAL TÉCNICO Y DE SEGURIDAD NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR

CARACTERÍSTICAS Y PROGRAMA DEL CURSO

-Objetivo

Proporcionar los contenidos necesarios para que el alumno adquiera la técnica básica del Esquí de Montaña y poder avanzar posteriormente a niveles superiores con autonomía y seguridad.

-Programa

1er día (jueves, 1 de abril): Técnica de descenso

Mañana: Cogemos forfait y aprovecharemos para mejorar la técnica personal de descenso, tanto dentro como fuera de pista.

Tarde (de 18 a 20h): Teórica de seguridad en montaña invernal.

2º día (viernes, 2 de abril): Técnica de descenso fuera de pista

Mañana: Cogemos forfait y seguiremos mejorando la técnica de descenso, esta vez buscando siempre las nieves no tratadas. Realizaremos también algunas transiciones a crampones para remontar corredores fáciles y repasar así las técnicas básicas de cramponaje y uso del piolet.

Tarde (de 18h a 20h): Teórica sobre Nivología y rescate en avalancha.

3er día (sábado, 3 de abril): Técnica de ascenso

Mañana: Repasaremos la técnica básica de esquí de montaña en ascenso, conversiones y las distintas transiciones (subida a bajada, bajada a subida, esquíes a crampones, crampones a esquíes, etc.). Práctica de búsqueda y rescate en avalanchas.

Tarde (de 18h a 20h): Teórica sobre planificación de actividades de esquí de montaña. Mantenimiento del equipo de esquí de montaña, charla sobre material.

4º día (domingo, 4 de abril): Técnica mejorada de ascenso

Mañana: Adquisición y mejora de la técnica personal de ascenso en pendientes más fuertes y terrenos más complicados. Uso de la cuerda en el esquí de montaña. Iniciación al esquí por glaciar.

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 y en el ámbito de la estación de esquí (si se utiliza), 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, una distancia interpersonal de 4 ó 5 m y de 2 m lateralmente sin el uso de la mascarilla, pero si por cualquier circunstancia esto no fuese posible se utilizará obligatoriamente ésta.
- En descensos en esquís, o con viento fuerte, o en tramos que produzcan hiperventilación, la distancia interpersonal se ampliará a 10 m.
- 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. Se evitará hablar en movimiento y la comunicación en voz muy alta.
- 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.**

CONDICIONES GENERALES DE LA ACTIVIDAD

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 montaña y en pista. 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.