



## Escuela de Montaña Peñalara

### **CURSO DE INICIACION ESQUÍ DE TRAVESIA ESPOT LOS DÍAS 10 Y 11 DE ENERO DE 2022**

Actividad fija y única

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Iniciación al Esquí de montaña impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.

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

#### **INSCRIPCIONES Y FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:**

Secretaría del Club teléfono 915 22 87 43

**hasta el 29 de Diciembre de 2021**

- **PRECIO: Variable. 6 personas: 150€ · 5 personas: 170€ · 4 personas: 205€**
- **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.**

**INCLUYE:** 1 hora de clase teórica y 7 horas de clase práctica cada día.

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

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

#### **TÉCNICO QUE IMPARTE EL CURSO:**

*Francisco Díez Briones (Técnico Deportivo en Alta Montaña)*

*Teléf.: 609 147 038*

[info@gesdigon.com](mailto:info@gesdigon.com)

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

- Vestimenta adecuada para la actividad
- Esquí, pieles y cuchillas
- Casco
- Comida y agua

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

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

### **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO**

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

**CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN:** los participantes deberán conocer la técnica de descenso en esquí al nivel de viraje fundamental y disponer del equipo y material adecuados para la actividad.

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

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal, gorro, guantes y gafas de montaña
- Esquís con fijación de esquí de montaña y bastones
- Botas de esquí de montaña
- Pielas de foca y cuchillas
- Piolet, crampones y casco (la Escuela tratará de facilitar el préstamo de este material a quien no disponga de él)
- Mochila (mínimo 40 litros)

#### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Cantimplora y termo
- Botiquín personal
- Gafas de ventisca
- Crema para protección solar y labial
- Mapa de la zona y brújula

## **EL RESTO DE MATERIAL NECESARIO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR**

### **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO**

**-Profesor:** Técnico Deportivo en Alta Montaña, titulado y con competencias para impartir este tipo de curso.

#### **-Objetivos**

- Adquirir los conocimientos básicos para progresión por montaña, con autonomía y seguridad.
- Conocer las técnicas básicas de ascenso y descenso por nieves no tratadas.
- Conocer la gestión de riesgo básica en montaña invernal.
- Aprender a realizar una búsqueda de víctimas en una avalancha.

#### **-Contenidos**

- Equipo y material, manejo y mantenimiento: Esquís, botas, pieles, etc.
- Seguridad en montaña invernal, características del manto nivoso, aludes y escala europea de riesgo.
- Prácticas de rescate en avalancha: búsqueda con DVA, sonda y pala.
- Técnica de progresión con pieles y cuchillas: Giro por vuelta maría, elección del mejor itinerario, etc.
- Técnicas básicas de descenso.

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

Se seguirán 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.

### **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 5% 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 5% 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 5% de gastos de gestión.

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