



## **CURSO DE INICIACIÓN AL ALPINISMO LOS DÍAS 22 Y 23 DE ENERO DE 2022**

Actividad fija y única

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

**PLAZAS:** máximo de 6, 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 15 de enero de 2022**

**PRECIOS: 120 € LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTE PRECIO.**

**INCLUYE:** en la Sierra de Guadarrama, el día 22, 2 horas de clase teórica en aula (Hotel el Corzo, Puerto de Navacerrada) y 6 horas de prácticas, y el día 23, 8 horas de prácticas. Material colectivo y documentación del curso.

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

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

*Teléf.: 697677875*

*[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).
- 2 anillos de cinta cosida de 120cm como mínimo + 2 mosquetones HMS

### **MATERIAL ACONSEJADO**

- Bastones
- 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:** MARIANO FRUTOS GARAETA

Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña – Técnico Deportivo en Alta Montaña

### **-Objetivo**

- Poder realizar actividades en montaña en terreno nevado de tipo alpino, con autonomía y seguridad

### **-Contenidos**

- Equipo y material en la montaña invernal
- Preparación y planificación de salidas
- Conocimiento del medio nevado
- Técnicas de progresión, con o sin crampones en terreno nevado (ascenso, descenso, diagonal, etc)
- Manejo del piolet
- Seguridad en terreno nevado
- Autodetenciones en nieve
- Uso básico de la cuerda: aseguramientos potenciales, anclajes en nieve.

## **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, 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.
- Con viento fuerte o en tramos que produzcan hiperventilación, la distancia interpersonal sin uso de mascarilla 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.**

**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 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 5% de gastos de gestión.

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