



Escuela de Montaña Peñalara

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA, NIVEL INICIACIÓN, EN LA SIERRA DE GUADARRAMA LOS DÍAS 29 Y 30 DE ENERO DE 2022

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 un mínimo de 4 personas inscritas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: en Secretaría, **hasta el 25 de enero**

PRECIO: para **6 participantes 120 €**, y para **4 participantes 175 €**.

LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.

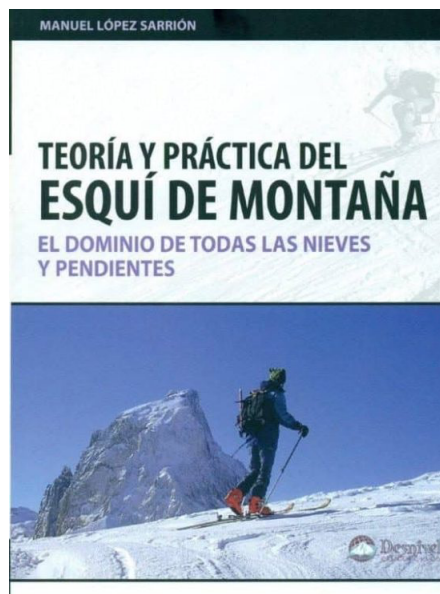
INCLUYE: en la Sierra de Guadarrama, 2 horas de clase teórica y 6 horas de clase práctica el día 29 y 8 horas de prácticas el día 30, material colectivo y libro "Teoría y Práctica del Esquí de Montaña".

NO INCLUYE: Transporte, seguro, o posible alquiler de equipo.

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

Teléf.: 697677875

info@marianofrutos-mountainguide.com



CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN: los participantes deberán conocer la técnica de descenso en esquí al menos 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
- Piel 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 30 litros) y con posibilidad de portear los esquís.

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 SERA APORTADO POR EL PROFESOR

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

-Profesor: Técnico Deportivo Titulado en Alta Montaña.

-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.

-Contenidos

- Equipo y material, manejo y mantenimiento: Esquí, botas, pieles, etc.
- Seguridad en montaña invernal, Nivología.
- Prácticas de autorrescate en avalancha.
- Técnica de progresión con pieles y cuchillas: Giro por vuelta maría, elección del mejor itinerario, etc.
- Técnica de descenso en nieves no tratadas.

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.