



Escuela de Montaña Peñalara

CURSO DE ESQUÍ DE MONTAÑA ESPOT LOS DÍAS 16 AL 19 DE ENERO DE 2023

Actividad fija y única

Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de 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 3 personas inscritas.

INSCRIPCIONES Y FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

Secretaría del Club teléfono 915 22 87 43

hasta el 11 de Enero de 2023

- **PRECIO: Variable. 6 personas: 180€ · 5 personas: 216€ · 4 personas: 270€ · 3 personas: 360€**
- **LOS JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS TENDRÁN SUBVENCIONADO EL 25% DE ESTOS PRECIOS.**



INCLUYE: 3 horas de clase teórica y 7 horas de clase práctica cada día.

NO INCLUYE: Transporte, alojamiento, comidas, seguro, forfait, equipo o material personal.

ORGANIZA: Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara

TÉCNICO QUE IMPARTEN EL CURSO:

Francisco Díez Briones (Técnico Deportivo en Alta Montaña)

Teléf.: 609 147 038

info@gesdigon.com

EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO

- Vestimenta adecuada para la actividad
- Esquí, pieles y cuchillas
- Casco
- Crampones y piolet

- Comida y agua
- Arva, pala y sonda
- 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.

-Objetivo

Con este curso aprenderás técnicas y recursos para: ● Mejorar tu técnica de descenso y aprender a utilizarla en todas las situaciones. ● Poder realizar Rutas de dificultad media con posibilidad de asegurar pasos. ● Planificar tus rutas, utilizando mapas del terreno y la Información meteorológica ● Adquirir los conocimientos necesarios de Nivología para entender el funcionamiento del manto nivoso. ● Aprender a reconocer y evitar el terreno de aludes. ● Ser capaz de preparar una ruta invernal (interpretación del Boletín de Peligro de Aludes, Mapas, meteorología, etc). ● Aprender de manera práctica los protocolos de rescate de víctimas de avalancha. ● Manejar el ARVA, pala y sonda en situaciones de avalancha. ● Aprender técnicas para reducir el riesgo en ruta. ● Aprender las técnicas básicas de autorrescate en montaña invernal.

-Contenidos

Repaso de la técnica correcta para la vuelta maría. ○ Vuelta progresiva perfeccionada ○ Vuelta maría inversa o al valle ○ Vuelta maría con apoyo exterior ● Ascenso por diferentes terrenos y dificultades. Seguridad ● Manejo del ARVA ● Rescate de víctimas en avalancha. Práctica ● Técnica y Virajes fuera pista: Stem, 4x4, salto, etc... ● Uso de Crampon piolet en zonas técnicas. ● Aseguramiento de pasos expuestos. ● Rapel de fortuna: métodos ● Utilización de cuerda para progresar/ descender glaciar.

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.