

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso Infantil de Montañismo Estival (M.N1)

**ESTÁNDAR EEAM:** Non existe equivalencia completa coa formación da EEAM, pero o máis parecido e coa Iniciación ao Montañismo (N1) da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

**PERÍODO FORMATIVO:** 22

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 16/VII e Domingo 17/VII de 10h a 18h cun total de 16h lectivas.

**LUGAR:** Serra do Galiñeiro (Gondomar - PO). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Que os rapaces/zas coñezan, practiquen e adquiran as destrezas nas diferentes actividades técnicas de montaña, que aprendan as técnicas básicas que lles axuden a desenvolverse no medio natural coa maior autonomía e seguridade posible, que aprendan a respectar o medio onde se desenvolven estas actividades, e que se divirtan e compartan as súas experiencias con outros rapaces da súa idade coas mesmas inxedanzas.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Características dos deportes de montaña, equipo e material para unha actividade sinxela de montaña, técnicas básicas de orientación en montaña, técnicas básicas de escalada, e técnicas básicas de descenso de barrancos. Boas prácticas medioambientais, botiquín e primeiros auxilios básicos de montaña; o método de aprendizaxe será a través de actividades dinámicas e xogos, tentando que os rapaces vaian gañando en autonomía (dentro das súas posibilidades) cun aprendizaxe baseado na solidariedade e cooperación, e con rigorosidade pero adaptando os contidos ás idades e características dos nenos e nenas.

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 7 alumnos/as (ata un máximo de 14); o mínimo de alumnos/as será de 10 persoas.

**PROFESORADO:** Serán técnicos/as deportivos ou federativos da Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo.

## 3. OBRIGAS

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Idade mínima de 10 anos e máxima de 14 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso) e ter capacidades plenas.

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes teñen, como mínimo, que ter camiñado autonomamente por sendeiros balizados en condicións estivais.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Mochila para unha actividade dun día, calzado de montaña (e outro par calquera de reposto), roupa deportiva para 2 días, mudas de reposto, roupa de abrigo (forro polar ou similar, chubasqueiro, luvas e gorro), gorra/sombreiro e crema de protección solar, toalla e neceser básico, saco de durmir, esterilla, e frontal ou lanterna.

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 70€, a pagar na web da Federación Galega de Montañismo. En caso de non estar federado/a debes de engadir 12€ de seguro deportivo.

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso está aberto para deportistas federados e non federados; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo B".

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumno/a e ocupará o posto con outro alumno/a.

**SISTEMA DE INSCRIPCIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polos interesados/as nun correo-e a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, coas seguintes condicións:

As persoas enfermas ou lesionadas sen Covid19 teñen que comunicalo e enviar xunto un certificado médico, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

As persoas con Covid19 (ou sospeitosas) poderán en calquera momento enviar un certificado médico indicando a imposibilidade de participar por enfermidade infecciosa.

## 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** A noite durmirase no refuxio do Monte Galiñeiro, propiedade do Club Montañeiros Celtas.

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer, pero dadas as circunstancias sanitarias temporais o transporte debería de ser só para persoas convivintes, axeitado ao protocolo sanitario en vigor.

**MANUTENCIÓN:** Os nenos e nenas deberán traer todos aqueles alimentos necesarios, aínda que a cena do sábado e o almorzo do venres farase de xeito conxunto no propio refuxio, como parte das aprendizaxes do curso. Os/as participantes terán que levar plato,

cupertos e unha taza/vaso. Tanto para as actividades diarias (fritos secos, froita, barritas, algun bocadillo ou sandwich...) como a cea do sábado e o almorzo do domingo deberán ser proporcionados polo alumnado. Contaremos con material para quentar/ferver alimentos (cocina de camping, camping gas...) A Auga potable se proporcionará. **IMPORTANTE:** No caso de que algún neno/a teña algún tipo de alerxia/intolerancia ou necesidade especial de tipo alimentario, os seus responsables terán que comunicarllo con antelación suficiente ao coordinador/a da actividade.

## 6. ESPECIFICACIÓNS COVID19

---

Todas as persoas participantes terán que cumprir obrigatoriamente a normativa sanitaria en vigor e o protocolo FisiCovid da FGM aprobado pola Secretaría Xeral para o Deporte. O Coordinador/a do curso exporá a normativa en vigor no momento de inicio do curso, e/ou previamente en canles de comunicación entre participantes, e tamén velará polo seu cumprimento. Recomendamos que todos os/as participantes leven funcionando no seu teléfono móbil a App Radar Covid do Goberno de España.

## 7. VARIOS

---

**DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO:** Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

**MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL:** Compás e/ou mapa da zona, regra métrica de 20 cm, pequena libreta de campo ou bolígrafo.

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo, aportará todo o material técnico colectivo e individual necesario.

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que incumpra a normativa anti Covid19, ou que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

**COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES:** Crearase un grupo de Whatsapp voluntario entre todos os/as tiores dos nenos/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que puideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

**RECOMENDACIÓNS DE LECTURA:** "Montañismo: La libertad de las cimas", Ediciones Desnivel; "Cómo cagar en el monte", Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luís Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en secretaria@fedgalmon.gal ou en fedgalmon.gal