

FICHA TÉCNICA

DENOMINACIÓN ACCIÓN FORMATIVA	CURSO DE ACTUALIZACIÓN ALPINISMO INVERNAL – NIVEL I (BASICO)
CODIGO ACTIVIDAD	AR00013
FECHA	21 de Febrero 2011 (Sesión Teórica) 22 de Febrero 2011 (Sesión Teórica) 05-06 de Marzo 2011 (Sesiones Prácticas)
LUGAR	Alcalá de Guadaira (Sevilla) y Sierra Nevada (Granada).
TEMPORIZACIÓN	Día 1: Sesión teórica 1 (20:00 a 22:30) (2,5h) Día 2: Sesión teórica 1 (20:00 a 22:30) (2,5h) Día 3: Sesión práctica día 1 (Mañana y tarde) (7h) Día 4: Sesión práctica día 2 (Mañana) (5h)
HORAS LECTIVAS	17
DESTINATARIOS	Público en General
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repasar las técnicas de progresión y seguridad empleados en la práctica de la Alta Montaña. 2. Practicar la progresión con eficacia y seguridad por terreno alpino de baja dificultad.
CONTENIDOS	Consultar Anexo 2
NIVEL TÉCNICO	Básico. Se precisan conocimientos básicos de alpinismo.
NIVEL FÍSICO	Condición física aceptable.
REQUISITOS	Recomendable estar federado. Haber realizado un curso de iniciación previo.
GRUPO MINIMO	8 Alumn@s
PLAZAS DISPONIBLES	12 Alumn@s
MÁS INFORMACION	Telf.: 692-743-451 E-mail: escuela@globalmountain.es Web: www.camdeportemania.org
MODALIDAD	Presencial
METODOLOGIA	Clases teórico-prácticas en Aula y en Alta Montaña invernal.
RATIO	1/6 (Según nivel de los alumn@s)
EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO	Consultar Anexo 3
INSCRIPCIONES	Para participar en esta acción formativa será imprescindible realizar una pre reserva de 50€ cumplimentando y enviando el formulario adjunto vía correo electrónico o fax (95-5616884).
Nº CUENTA INGRESO	2038-9751-12-6000046516 (Indicar en el concepto el código de actividad + Nº DNI)

CURSO DE ACTUALIZACIÓN ALPINISMO INVERNAL

NIVEL I – BASICO

FEBRERO - 2011



Escuela de
Montaña

Global Mountain, S.L.

PRECIOS	100 €
INCLUYE	<ul style="list-style-type: none">✓ Participación en sesiones teóricas y prácticas (17 horas)✓ Guías-profesores habilitados.✓ Seguro de Asistencia/Accidente para NO federad@s✓ Seguro de Responsabilidad Civil✓ Material colectivo y de seguridad (Cuerda, raquetas, ARVAS,...)✓ Certificado de participación/aprovechamiento del Curso (Sólo si la falta de asistencia no supera el 20% del horario lectivo)✓ Documentación
NO INCLUYE	<ul style="list-style-type: none">✓ Alojamiento✓ Comidas✓ Material y equipo individual necesarios✓ Transporte✓ Cualquier otro servicio no descrito como incluido
SERVICIOS OPCIONALES	<ol style="list-style-type: none">1. Alojamiento: 1 Noche de alojamiento en régimen de Media Pensión (Cena + Desayuno): 25 €2. Transporte: 1 Viajes Ida/Vuelta a Granada desde Alcalá de Guadaíra (Plazas limitadas): 7,50 €

NORMAS GENERALES DE LA ESCUELA

1. Los alumn@s deberán estar obligatoriamente en posesión de la tarjeta federativa del año en curso o estar cubiertos por un seguro de asistencia/accidente.
2. Las fechas de los cursos pueden ser eventualmente modificadas, a criterio del director del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve así lo aconsejasen.
3. Por idénticas razones podrán modificarse los lugares inicialmente previstos para la impartición de clases.
4. Es obligatoria la asistencia a todas las clases tanto teóricas como prácticas del curso en el que el alumn@ se matricula. La no asistencia a cualquiera de ellas podrá ser motivo de baja en el mismo sin derecho a recuperar el importe abonado en concepto de matrícula.
5. El alumn@ debe asumir que la práctica de las actividades de montaña conlleva riesgos inherentes al medio en el que se desarrolla la actividad. Por ello, es considerado responsable de todas sus acciones, no estando obligado por tanto a efectuar aquellos ejercicios que él considere peligrosos o fuera de sus capacidades. La Escuela de Montaña Global Mountain (en adelante EMGM), se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumn@ y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
6. Cualquier acción de un alumn@ que el profesor estime imprudente o peligrosa, podrá dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de inscripción.
7. La EMGM proporcionará los equipos de protección individual y colectiva imprescindibles (cascos, arneses, cuerdas entre otros). El alumn@, por otra parte, deberá aportar otros elementos necesarios para la práctica de la actividad que se detallan en las condiciones particulares de cada curso. Estará por tanto obligado a equiparse, bajo la supervisión del profesor, con aquéllos elementos que este último considere necesarios en cada momento.

Global Mountain, S.L
Garcí Pérez de Vargas, 13
41500 – Alcalá de Guadaíra (Sevilla)
España

Telfs. 692-743-451
691-998-932
691-998-256
608-248-244

Fax: +34 95 561 14 41
E-mail: info@globalmountain.es
Internet: www.globalmountain.es

CIF: B-91637231
Nº Registro: AT/SE/00023

www.globalmountain.es

ANEXO 1

MENU ORIENTATIVO QUE SE PUEDE LLEVAR PARA 2 DIAS

DESAYUNO

- .- TE
- .- CERALES
- .- BIZCOCHO
- .- GALLETAS
- .- MERMELADA

ALMUERZO

- .- JAMON
- .- QUESO
- .- SALCHICHON
- .- CHOCOLATE
- .- FRUTOS SECOS

CENA

- .- PASTA PRECOCINADA
- .- ARROZ LARGO COCIDO
- .- EMBUTIDOS
- .- LIOFILIZADOS
- .- INFUSION
- .- GALLETAS

ENTREHORAS

- .- FRUTOS SECOS
- .- BARRITAS ENERGÉTICAS
- .- CAMELOS

IMPORTANTE: En Alta Montaña la pérdida de líquidos es muy elevada, por ello su reposición es importante. Si el agua ingerida proviene de la fusión de nieve, esta deber ser complementada con sales minerales.



Global Mountain, S.L.

ANEXO 2

PROGRAMA PRÁCTICO DEL CURSO

1.- Material y equipo (I)

- a) Material y equipo básico de progresión
- b) Material y equipo básico de seguridad

2.- Técnicas de progresión (I)

- a) Uso del Piolet
- b) Progresión sin crampones
- c) Progresión con crampones

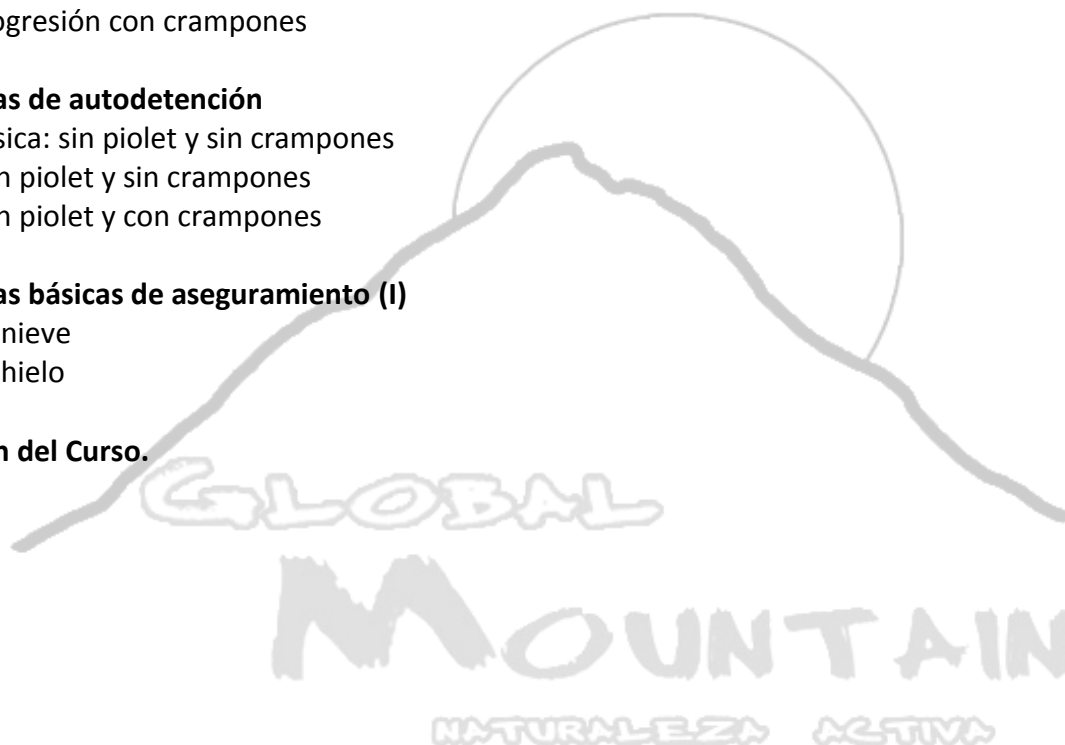
3.- Técnicas de autodetención

- a) Básica: sin piolet y sin crampones
- b) Con piolet y sin crampones
- c) Con piolet y con crampones

4.- Técnicas básicas de aseguramiento (I)

- a) En nieve
- b) En hielo

Evaluación del Curso.





Global Mountain, S.L.

ANEXO 3

MATERIAL Y EQUIPO INDIVIDUAL NECESARIO

1. **Calzado:** Lo más recomendable son unas botas de caña alta, con suela antideslizante una suela rígida o semirrígida.
2. **Polainas**
3. **Ropa:** Ropa de abrigo (Ropa interior térmica, mallas de invierno, forro polar fino, forro polar grueso o similar), pantalón y chaqueta impermeables, calcetines sintéticos de invierno, pluma si se tiene, gorro o similar. Llevar ropa de repuesto.
4. **Gafas de sol (Nivel 3-4 de protección)**
5. **Guantes:** 2 pares, uno de repuesto, preferiblemente con protecciones de goma o similar.
6. **Agua:** mínimo 1 litro por persona. También va bien un termo con bebida caliente.
7. **Comida:** Bocado o similar, alguna barrita energética, chocolate, frutos secos...
8. **Mochila pequeña**
9. **Crema protectora para piel y labios.**
10. **Linterna frontal o similar**
11. **Piolet**
12. **Crampones.**
13. **2 cordinos de 7 mm de diámetro de 2 y 5 metros de longitud.**

GLOBAL
MOUNTAIN
NATURALEZA ACTIVA