

CURSO DE MANIOBRAS DE CUERDA Y ASEGURAMIENTO PARA MONTAÑEROS

NIVEL II

ESCALADA Y TREPADAS LARGAS FÁCILES

25 horas



3, 4 y 5 de febrero

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas.
- Recomendado estar vacunado contra el COVID 19.
- Distancia mínima obligatoria en las teóricas y uso de mascarilla.
- Aconsejable el uso de magnesio líquido en solución hidroalcohólica.
- El instructor vigilará el cumplimiento de dichas normas.

FECHAS

- 3, 4 y 5 de febrero.

OBJETIVOS

- Iniciar al montañero en el uso de la cuerda en terreno de baja y media dificultad. Ascender y descender por terreno variado donde es necesario el uso de la cuerda.
- Reciclaje para escaladores / montañeros, que quieren una puesta al día.

CONTENIDO

- Progresar en terreno variado de baja dificultad haciendo uso de la cuerda.
- El material.
- La cadena de seguridad.
- Nudos.
- Repertorio gestual básico.
- Anclajes flotantes.
- Gestión del riesgo, cuando y como encordarse.
- La progresión. ¿A largos o en ensamble?
- Instalación de reuniones.
- Asegurar al 1º y 2º de cuerda.
- Factor de caída y fuerza de choque.
- Pasamanos (horizontal, ascendente y descendente), instalación y uso.
- Descenso. Descolgar cargas y al compañero, Técnicas de destre y rapel autoasegurado.
- Medios de fortuna.
- Croquis y catalogación de dificultad.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: 17:00 - 21:00h. Teoría. Rocódromo Cagigal C. Auditorium 3, 30008 Murcia. Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
* Llevar arnés, mosquetones de seguridad, cordinos para autobloqueante, freno tipo cesta y anillos a la clase teórica.
- Sábado: 08:00 – 18:00h. Prácticas en “El Dado” Callosa de Segura, Alicante.
- Domingo: 08:00 – 18:00h. Prácticas en “El Almorchón” Cieza, Murcia. (en periodo de prohibición, Cresta de “El Corque”. Fortuna, Murcia). Cresta del Gallo. (Murcia).
Lugar de encuentro: 7:30 aparcamiento Carrefour Zaraiche, Murcia.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 145€. Federados. 155€ personas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 2 alumnos.
- Ratio mínima, nº alumnos: 2.
- Ratio máxima, nº alumnos: 8.

- Profesorado: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM

INCLUYE

- Prácticas con: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, etc.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva para escalar adecuada a la época del año.
- Comida y Agua.
- Mochila. Se recomienda poca/media capacidad ataque (30 litros aprox.)
- Zapatillas de aproximación o de montaña.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal:
 - Pies de gato, arnés, casco.
 - Anillo de reunión (cinta plana cosida de 120cm.)
 - Anillo de 60 cm. (cinta plana cosida de 60cm.)
 - Coordinador para autobloqueante (anillo de 60cm y \varnothing 7mm de poliamida o 5 o 5,5mm de kevlar.)
 - 3 mosquetones de seguridad, 1 HMS.
 - 1 freno tipo cesta.
- En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Buena forma física, montañero en activo y algo de experiencia de escalada.
- Aconsejable haber hecho el curso de maniobras para montañeros nivel I.
- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.frm.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.

- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.
fmrmm@fmrmm.net - Tlf 968 340 270