

**SEMINARIO:**  
**HIDRATACIÓN EN LOS**  
**DEPORTES DE MONTAÑA.**  
**SISTEMAS DE POTABILIZACIÓN DE AGUA**  
**EN EL MEDIO NATURAL.**  
**4 Horas**



**FECHA:**

- 27 de febrero de 2016

**LUGAR DE REALIZACIÓN:**

- Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia (C/ Francisco Martínez García Nº 4. 30003 Murcia)

**DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO:**

4 Horas jornada de mañana.

- 09.30 Horas. Inicio Clases Teóricas y Talleres.
- 13.30 Horas. Finalización curso.

**OBJETIVO:**

- Conocer la importancia del Agua en los Deportes de Montaña y los diferentes métodos de obtención y potabilización de agua en el Medio Natural

**CONTENIDOS:**

**1ª Parte.**

- El agua en el planeta Tierra. Generalidades.
- El agua en el cuerpo humano. Generalidades.
- Patologías provocadas por Déficit o Exceso de Agua.
- Pautas de Hidratación e Re-hidratación.
- El agua en los deportes de montaña.

**2ª Parte.**

- Sistemas de Potabilización de Agua en el Medio Natural. Generalidades.
- Patologías provocadas por el consumo de aguas no potables.
- Proceso de Potabilización aplicado al Medio Natural.
  - Recogida de Agua.
    - \*Recogida Agua de Lluvia
    - \*Recogida Agua Montaña Invernal.
  - Filtrado / Purificación
  - Desinfección y Métodos de Desinfección en el Medio Natural.

**3ª Parte.**

- Taller: Sistemas de Potabilización.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Clase en aula:** Charlas teóricas utilizando materiales audiovisuales para la mejor comprensión de los contenidos, (PowerPoint, Vídeos...) solapadas con talleres de los contenidos tratados.
- **Talleres.**

## CUOTAS/PLAZAS /PROFESORADO:

- Cuota del curso por alumno: 15€ (federados) – 20€ (no federados)
- Nº Plazas: 24. Asignadas por riguroso orden de inscripción.
- Profesorado: Miembros del Comité de Seguridad y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).

## INCLUYE:

- Ponencias y Prácticas con Miembros del Comité de Salud y Montaña de F.M.R.M. (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad.

## CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS:

- Desplazamiento al lugar del curso.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (F.M.R.M.), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (F.E.D.M.E.), 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.fmrmm.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza cuatro 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 E.M.A. podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La E.M.A. 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 E.M.A./F.M.R.M. que acredita la formación recibida.

## MÁS INFORMACIÓN

### **Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmrmm@fmrmm.net](mailto:fmrmm@fmrmm.net) - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372