

# CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA



## A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO

A aquellas personas que ya practican esquí alpino, en especial deportistas que quieran:

- Iniciarse en el esquí de montaña o esquí alpinismo.
- Realizar con autonomía y seguridad recorridos sencillos de esquí de montaña.

## OBJETIVOS

Dotar al alumno de los conocimientos básicos necesarios para realizar rutas de esquí de montaña.

## CONTENIDOS

### Material

- Conocer el material básico invernal y de esquí de montaña.
- Mantenimiento y cuidado del material.

### Técnicas básicas

- Técnicas de ascenso con pieles de foca.
- Consejos básicos y técnica de descenso.
- Vueltas María y Vuelta progresiva.
- Transiciones.
- Uso básico de crampones y piolet
- Autodetención.

### Seguridad

- Elección de itinerarios ascenso/descenso.
- Interpretación básica de los boletines de peligro de aludes (BPA).
- Protocolos de seguridad en avalanchas, manejo del ARVA y rescate de víctimas en avalancha.

## REQUISITOS

- Es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa del año en curso.
- No padecer lesión o problemas de salud que supongan riesgos en la práctica de esta actividad deportiva.
- Poseer una condición física adecuada.
- Disponer del equipamiento, vestuario y material necesario adecuado (esquí, fijaciones, bastones y botas de esquí de montaña. Pieles de foca adaptadas a los esquíes y con la pega en buenas condiciones. Cuchillas. Piolet. Casco. Crampones adaptados a las botas de esquí. Mochila apta para transportar esquíes)
- En caso de disponer de ARVA, pala y sonda es importante traerlo.
- No es imprescindible, aunque sí aconsejable, tener experiencia en la práctica deportiva en la montaña invernal.
- Poseer un nivel de esquí alpino (pista) capaz de descender con soltura pistas rojas. Dominio del paralelo.

# CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA



## HORARIOS

2 días de 6 horas por jornada (aproximadamente de 9:00 a 15:00)

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Cumplimentar el formulario de inscripción [aquí](#). Una vez finalizado el formulario, será visible el número de cuenta al que realizar el ingreso.
2. Enviar a info@fcdme.es el resguardo del ingreso realizado.  
(NOTA: La inscripción no se formalizará hasta que no haya sido enviado el resguardo del pago realizado).
3. Tras cumplir con los requisitos indicados, y en orden de inscripción hasta alcanzar el número máximo de participantes, se os contactará a través de número de whatsapp o, en su defecto, correo electrónico, para compartir la información sobre lugar y hora de comienzo del curso.

## PRECIO

- a) Personas federadas en la Federación Cántabra de Montaña y Escalada (año actual): **135€.**
- b) Personas no federadas: **150€.**

## ¿QUÉ INCLUYE?

Incluye:

- Instructor profesional Guía AEGM de Alta Montaña
- Material para las prácticas de seguridad: 3 x ARVA, pala y sonda
- Material individual: casco

No incluye:

- Transporte hasta el lugar del curso
- Alojamiento y manutención
- Vestuario adecuado y material personal.

# CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA

## NORMAS DEL CURSO

- La celebración del curso está condicionada a que exista un número suficiente de solicitudes de inscripción. El número mínimo de alumnos necesario para que el curso se celebre es de 4, el número máximo será de 6 alumnos.
- Cualquier anulación no justificada a causa de fuerza mayor con menos de 7 días de antelación, no tendrá derecho a devolución del importe de la matrícula.
- La participación de los menores de edad federados será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al instructor del curso a su inicio.
- Las fechas y el lugar de los cursos pueden ser modificadas, a criterio del instructor del curso, si las condiciones meteorológicas o el estado de la nieve lo requieran.
- El alumno debe asumir que la práctica del alpinismo 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. El instructor del curso se reserva por tanto el derecho a evaluar en cualquier momento las aptitudes del alumno y apartar a éste de cualquier actividad si éstas fuesen consideradas insuficientes.
- Cualquier acción de un alumno que el instructor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## CONTACTO

Para dudas respecto al proceso de inscripción: [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es)

Para dudas sobre el desarrollo del curso: [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)



Nº Socio: 908

