

2020

MONTAÑA I

INICIACIÓN

¿Cuántas veces sentiste la llamada de la Montaña?

¿Cuántas veces quisiste adentrarte en ella de manera autónoma?

¡Vente!, te ayudamos a llenar tu mochila de conocimientos



Objetivo

Iniciarse en el montañismo con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por montaña en terreno no nevado

¿A quién va dirigido?

(Por orden de preferencia)

- A Deportistas Federados FECAMON 2020
- A Deportistas Federados en cualquier otra Federación de Montaña adscrita a FEDME
- A cualquier persona interesada con un mínimo de condición física



Plazas

- Mínimo 6 alumn@s
- Máximo 8 alumn@s

Ratio

- 1 Docente / 8 Alumn@s

Estructura del Curso

- Duración de 20 horas.
- Teoría-práctica 60%-40%

Horario tipo: Día 1, 4 horas teóricas. Día 2, 8 horas teóricas. Día 3, 8 horas prácticas

<http://www.fecamon.es/formacion/formacion-deportiva>

Certificación y acceso a otras formaciones

Completado el 80% de los contenidos, se obtendrá la Certificación de "Iniciación al Montañismo", homologado por la Escuela Canaria de Montaña (ECM)

Esta formación da acceso a:

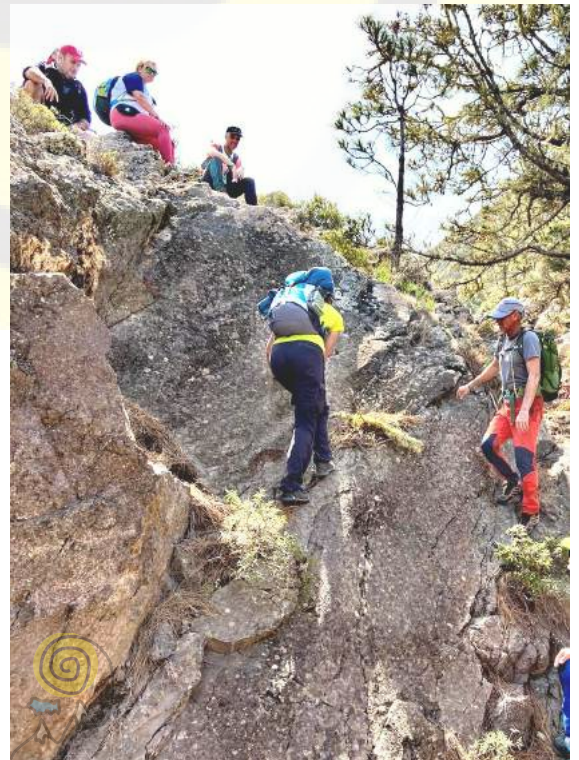
- Montaña 2 (Montañismo avanzado)

Puedes complementar Montaña 1 con las siguientes formaciones transversales

- Orientación con mapa y brújula
- Orientación con dispositivos electrónicos
- Primeros Auxilios en lugares remotos

Contenidos

- Contenidos básicos de seguridad en montaña
- Principales riesgos asociados a las actividades en montaña
- Comunicaciones
- Medio ambiente
- Equipo y material básico
- Botiquín elemental
- Planificación de actividades
- Técnicas de orientación por montaña básicas
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno
- Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña



Perfil Docente

- Técnico Deportivo de Media Montaña
- Instructor/a de la ECM

Metodología

El modelo metodológico cuenta con una serie de estrategias, estilos y herramientas (exposiciones magistrales, audiovisuales, reproducción de modelos, resolución de problemas, etc), para favorecer en el alumando un aprendizaje significativo que ayudará a la posterior toma de decisiones de su práctica deportiva en la montaña



Material necesario

- Vestimenta y complementos adecuados a la actividad y meteorología
- Calzado con suela específica de montaña
- Mochila de montaña de entre 20 y 30 litros
- Comida en cantidad y tipología adecuada
- Agua o bebida hidratante (1.5 litros)
- Teléfono móvil con batería cargada
- Botiquín personal + manta térmica
- Linterna Frontal + silbato
- Bastones de senderismo

Coste

Deportistas Federados FECAMON	50€
Deportistas Federados en otras Federaciones de Montaña	50€
Alumno no Federado	60.5€*

Incluido: Material colectivo (Mapa, Brújula ...)
No incluido: Lo que no conste como incluido
* El incremento va destinado a la tramitación del seguro federativo por la duración del curso

