

Curso de Iniciación a la Espeleología

Este curso lo organiza la Federación madrileña de espeleología a través de su Escuela (EFME).

Fecha límite para formalizar la reserva lunes 9 de septiembre a las 20:00.

Objetivos

General:

- Llegar a un nivel técnico adecuado para una progresión autónoma en cualquier tipo de cavidad.

Específicos:

- Fomentar el deporte-ciencia de la espeleología.
- Transmitir las técnicas necesarias para la práctica segura de la espeleología.
- Dotar al alumno de conocimientos básicos para poder acceder a conocimientos más avanzados.

Requisitos del alumno

- El alumno debe tener la capacidad de correr 10 minutos o 2 kilómetros, poder caminar con una mochila muy pesada, y tener una buena movilidad corporal, sin graves limitaciones funcionales.
- Ser mayor de edad. En caso de ser menores se estudiarán los casos, valorando las experiencias previas en actividades de aventura.

Cuadro docente

- Técnicos Deportivos en Espeleología.
- Técnicos Federativos de la FME.

Programa

Teórica 1. Martes 10 Septiembre. 18:45 – 21:00. Sede de la FME.

Teórica 2. Miércoles 11 de Septiembre. 18:45 – 21:00. Sede de la FME.

Práctica 1. Fin de semana 14-15 Septiembre. Patones, Madrid.

Teórica 3. Martes 17 de Septiembre. 18:45 – 21:00. Sede de la FME.

Práctica 2. Fin de semana 21-22 Septiembre. Serrezuela de Valsalobre. Cuenca.

Cierre curso. Martes 24 de Septiembre. 19:45 – 21:00. Sede de la FME.



Teóricas

- Esquema federativo.
- Historia de la espeleología.
- Material individual y material colectivo.
- Técnicas de progresión.
- Prevención y seguridad.
- Medio subterráneo.
- Cartografía y Topografía.

Prácticas

- Reconocer y utilizar el material específico de espeleología.
- Progresión horizontal.
- Progresión vertical.
- Conservación de cavidades.
- Orientación básica.

Sistema de evaluación

La asistencia a todas las horas lectivas es obligatoria.

La evaluación será de forma continua por consecución de objetivos. La no superación de conocimientos mínimos en alguno de los bloques impedirá al alumno la superación del curso.

La correspondiente nota final será APTO/NO APTO.

Se realizará una reunión individual con cada participante antes del último día de práctica para informar de su evolución y posibles medidas a tomar para llegar al objetivo de superación del curso.

Los aspectos que se deben superar para la obtención de APTO a serán:

- Actitud
 - ✓ Frente a los compañeros de curso.
 - ✓ Frente a la instrucción de los técnicos.
- Técnica de progresión
 - ✓ Adaptación de conocimientos a medida que se van practicando y ejecución adecuada bajo la evaluación y decisión de los técnicos evaluadores.
 - ✓ El alumno será capaz de moverse de forma autónoma en una actividad de espeleología, en el seno de un grupo de personas en el cual existan varios miembros con más experiencia y conocimientos técnicos.
- Resistencia Física
 - ✓ La maniobras técnicas y progresiones en cavidad o fuera no pueden verse limitadas por falta de capacidades físicas acordes a la actividad.

- Gestión de estrés
 - ✓ En situaciones que el participante está inmerso fuera de la zona de confort, deberá gestionar y solventar posibles tensiones o situaciones psicológicamente difíciles que de otra manera produzcan bloqueo.

Incluye

- Material de progresión (Casco, arneses, bloqueadores,...)
- Material colectivo.
- Técnicos titulados.
- Cuota federativa.
- Seguro deportivo.
- Certificado de estudios.
- Diploma del curso.

No incluye

- Vestimenta. Se os dará asesoramiento.
- Transportes.
- Alojamientos.
- Ningún concepto que no esté específicamente reflejado.

Plazas

- Mínimo 6 personas.
- Máximo 10 personas.

Precio

Coste del curso. 205€

Federados en CEC. 180€

Federados en FME. 170€

Información y reservas

escuela@fmespeleologia.org

91 364 63 26