



FEDERACIÓN GALEGA DE ESPELEOLOXÍA

XORNADAS TÉCNICAS DE PLANIFICACIÓN E REALIZACIÓN DE TRAVESÍAS EN CAVIDADES **28, 29, 30 DE ABRIL E 1 DE MAIO** **ASÓN (CANTABRIA)**

O obxectivo destas xornadas é o de dotar ó alumno das bases teórico prácticas para a planificación e realización de travesías en cavidades. Son cada vez mais os espeleólogos-as que realizan multitude de cavidades en travesía sen contar coa técnica axeitada que garanta a seguridade plena. Conscientes destas circunstancias decidímonos dende a Escola Galega de Espeleoloxía a organizar estas xornadas.

Materias a impartir:

- Instalación
- Nós
- Autosocorro e Primeiros auxilios.
- Adestramento. Estiramientos e acondicionamento físico.
- Elementos básicos da nutrición. Alimentación e hidratación. Antes, durante e despois da actividade.
- Topografía.
- Cartografía e orientación.
- Climatoloxía.
- Planificación da actividade.
- Realización dun vivac de emerxencia.

Datas e Horarios

Sábado 28

09:30 – Presentación do curso.
10:00 – Comezo do curso
14:00 – Xantar.
16:00 – Continuación prácticas.
20:00 – Descanso.
20:30 – Teoría
22:00 – Cea

Luns 30

08:30 – Inicio das prácticas
17:00 – Fin das prácticas
18:00 – Teoría
22:00 – Cea

Domingo 29

08:30 – Inicio de prácticas.
17:00 – Fin prácticas.
18:00 – Teoría
22:00 – Cea

Martes 1

07:30 – Inicio de prácticas
16:00 – Fin prácticas
17:00 – Posta en común
17:30 – Finalización do curso

Lugar das Xornadas

As prácticas realizaranse na zona do Asón en Cantabria, e realizaranse unha serie de travesías pola zona.

Cadro Docente

Membros da Escola Galega de Espeleoloxía.

Regulamento das Xornadas:

- O prazo de inscrición rematará o Xoves 15 marzo. Debendo facerse por calquera vía que deixe constancia escrita na secretaría da F.G.E. (Escrito, Fax, Correo electrónico, etc) e tendo entrada na mesma antes das 21,00 h do Xoves 15 de marzo.
- O número de participantes será como máximo 12. No caso de superarse este número procederase a facer un sorteo entre tódalas inscricións, do que sairán os participantes.



FEDERACIÓN GALEGA DE ESPELEOLOXÍA

- Só poderán participar os que teñan cumpridos os 16 anos na data de realización das xornadas.
- Os menores de idade precisarán permiso paterno por escrito.
- Ser totalmente autónomo na progresión por corda, tanto en ascenso como en descenso.
- Estar en posesión da licenza da Federación Galega de Espeleoloxía, ou a correspondente doutra FF.AA.
- A organización non se fai cargo da responsabilidade civil na que puidesen incorrer os asistentes nas súas actuacións ou se sufrisen ou provocasen accidentes.
- A E.G.E. resérvase o dereito de rexeitar ós participantes que non cumpran as normas de seguridade elementais, e da anular as Xornadas se as circunstancias o requiren.
- A asistencia ás Xornadas é voluntaria, deste xeito a participación nelas supón a aceptación deste regulamento.

Material necesario:

- Material de progresión vertical :
 - Arnés pelviano
 - Arnés de peito
 - Descendedor autoblocante.
 - Cabos de ancoraxe.
 - Bloqueador ventral
 - Bloqueador de man
- Casco con sistema de iluminación
- Chave de instalación de 13 mm.
- Chave de instalación de 17 mm. (recomendable)
- Peto de neopreno
- Saco de durmir
- Manutención

Material recomendado:

- Saca persoal
- Equipo de instalación
- Bloqueador de pé
- 4 ou 5 mosquetóns asimétricos con seguro
- 1 mosquetón HMS
- 1 cordino de dyneema de 2 metros

Cuota de inscrición:

A cuota desta actividade é de 50 € para os federados da F.G.E. e de 100 € para os federados do resto das FF.AA. A organización está a xestionar o aloxamento en casa rural cun **custo adicional de 30 €** que será abonado nas datas das xornadas.

Unha vez confirmada pola F.G.E. a praza nas Xornadas, os respectivos Clubs ou deportistas abonarán a cuota por cada asistente mediante un ingreso na c/c 0182-2200-14-0204190934 do BBVA a nome da Federación Galega de Espeleoloxía, indicando no concepto, nome da persoa e denominación do curso. As persoas que unha vez confirmada a praza non realicen o ingreso e polo tanto non asistan as xornadas, non poderán participar no presente ano nas actividades e cursos organizados pola E.G.E.

Información:

Federación Galega de Espeleoloxía
Complexo Deportivo de Elviña. Avda. Glasgow nº 13
15008 A Coruña
Tlf.: 981 291 087
Correo electrónico: info@espeleoloxia.org
Información: <http://www.espeleoloxia.org>