Federación de Montañismo Región de Murcia

UIAA

escuela murciana de actividades de montaña

CURSO PARA HOMOLOGAR MONITORES DE SENDERISMO COMO INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM (UIAA)

Cuota prueba de acceso: **15 euros**
Cuota por resto del curso: **70 euros**

TIM05-2018-01

Objetivos del curso

Obtener la titulación de INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM/UIAA a los MONITORES DE SENDERISMO FMRM. Dotar a los participantes del título de Instructor de Montañismo UIAA y transmitirles los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias en el ámbito de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y de sus respectivos clubes. Ingresar, en su caso, o en la EMA (Escuela Murciana de Actividades de Montaña), adquiriendo la condición de "Técnico", de conformidad con los estatutos FMRM.

¿Quiénes pueden matricularse en este curso?

Podrán matricularse en este curso y obtener la titulación correspondiente:

1. Las personas que poseen la titulación de Monitores de Senderismo FMRM.
2. Aquellas personas que estén en condiciones de conseguirlo, por haber obtenido la calificación de APTO en cualquiera de los cursos de Monitor de Senderismo convocados, homologados o convalidados por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), y les falte completar el currículo exigido para titular como Instructor de Senderismo
3. Aquellas personas que tengan la titulación de Monitor de Montañismo FMRM.
4. Para matricularse en este curso de convalidación de Monitor Senderismo en Instructor de Montañismo FMRM/UIAA, **no es necesario poseer el currículo exigido para Instructor de Montañismo,** este currículo puede completarse, sin límite de tiempo, una vez cursado el curso y obtenida la calificación de APTO en el curso.

PRUEBA DE ACCESO EN MONTAÑA

- Domingo 25 de febrero de 2015 (Moratalla)
- Convocatoria específica, lugar en instrucciones en **Anexo I**

SESIONES DEL CURSO

- Miércoles 28 **febrero** (AULA 20 a 22h).
- Jueves 1 **marzo** (AULA 20 a 22h).
- Sábado 3 marzo (SIERRA NEVADA).
- Domingo 4 marzo (SIERRA NEVADA).
- Martes 6 marzo (AULA 20 a 22 h).
- Jueves 8 marzo (AULA 20 a 22h).
- Martes 13 marzo (AULA 20 a 22h).
- Jueves 15 marzo (AULA 20 a 22h).
- Martes 10 **abril** (AULA 20 a 22h).
- Jueves 12 abril (AULA 20 a 22h).

- Sábado 14 abril (PRÁCTICA aula GPS 9 a 13h).
- Domingo 15 abril (PRÁCTICA Corque).
- Martes 17 abril (AULA 20 a 22h).
- Jueves 19 abril (AULA 20 a 22h).
- Sábado 21 abril (PRÁCTICA ESPUÑA).
- Jueves 26 abril EXAMEN (AULA 20 a 22h).

- **Sesiones en aula**: todas las sesiones en aula se desarrollarán en el local de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. En www.fmrm.net.

➢ **Prácticas en montaña:** Sierra Nevada. Sierra Espuña. Sierra del Corqué o Roldán La práctica de Sierra Nevada es fin de semana con pernocta en montaña). El resto de prácticas se desarrollan en media jornada con hora de salida a las 8.

- **Examen:** en el local de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

Competencias del Instructor de Montañismo FMRM, art. 3.5.1 EMA.

- Las establecidas para Monitor de Senderismo y Monitor de Montañismo (Organizar y dirigir actividades de senderismo y montañismo. Conducción de grupos por senderos homologados o no, y montaña hasta cumbres de 3.500 metros, en condiciones estivales, sin nieve), aumentadas las competencias a organizar y dirigir y conducir grupos por montaña, sin límite de altura, en condiciones estivales, sin nieve.
- Se admite también la conducción de grupos en montañas, en ascensiones en condiciones invernales en montañas de hasta 3500 metros que se progrese en terrenos nevados por pendientes suaves o moderadas en las que pueda ser necesario el uso, como seguridad de la marcha, del piolet y crampones, siempre que no requieran por lo empinado de la pendiente, su dificultad, o la continuidad de terreno con hielo el uso de cuerdas y técnicas de alpinismo o escalada.
- Se excluye expresamente de su ámbito de actuación o competencia: los glaciares, y aquellos recorridos de nieve o hielo que necesiten para su progresión o aseguramiento, además de crampones, piolet, cuerdas, y en general, técnicas y materiales específicos de escalada, alpinismo, rápel, ascensos por cuerdas, vías ferratas, descensos de barrancos y el esquí de montaña.

Destinatarios. INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Cumplir los requisitos establecidos en el apartado **¿Quiénes pueden matricularse en este curso?** Establecidos en la página segunda de esta convocatoria.

- Estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), 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.
- Realizar la matrícula en la **Prueba de Acceso** y el abono de la cuota establecida para la misma, a través de la Intranet FMRM en http://www.fmrm.net/intranet. La fecha de matrícula y pago finaliza cuatro días antes del día fijado en la convocatoria para la Prueba de Acceso.
- El alumno debe tener el estado de salud, nivel de condición física y preparación técnica suficiente que le permita poder desarrollar con normalidad y eficacia las pruebas y actividad físicas y deportivas convocadas para Instructor de Montañismo.
- El pago de la cuota de la Prueba de Acceso, solo da derecho a la realización de la misma. Como el perfil de la titulación "Instructor de Montañismo FMRM/UIAA", no es de una especialidad deportiva competitiva, el acceso final a las plazas disponibles en la convocatoria del curso, se hará por orden cronológico de matriculación automática en intranet, entre aquellos aspirantes que hayan superado la prueba de acceso con calificación de apto. Aquellas personas que habiendo tenido la calificación de apto en las pruebas de acceso, no obtengan plaza por superarse la ratio máxima establecida en la convocatoria, tendrán derecho a la devolución de la cantidad pagada. Las personas que habiendo pagado la cuota correspondiente a la Prueba de Acceso, no obtengan la calificación de apto, no tendrán derecho a devolución de la cuota pagada por su participación en la misma.
- Realizar el abono de la **cuota correspondiente al I CURSO PARA CONVALIDAR EL TÍTULO DE MONITOR DE SENDERISMO EN INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM (UIAA),** en un plazo de 7 días, a partir del siguiente a la publicación de la listas de alumnos que han superado los Prueba de Acceso y han obtenido plaza en el curso. El pago se realizará, igualmente, a través de la Intranet FMRM en http://www.fmrm.net/intranet.
- Superar con calificación de apto la prueba de acceso, unida a esta convocatoria como Anexo I.
- Los alumnos que cursen el curso, sin la titulación académica de ESO o equivalente, podrán obtener el título de Instructor de Montañismo FMRM, pero no se les podrá añadir el logo de homologación UIAA.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos suspendidos o no realizados.

- La EMA podrá aplazar clases programadas en el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. 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 (solo en la Prueba de Acceso, o cuando el suceso ocurra y no hay transcurrido el 30% de la carga lectiva establecida en la convocatoria).
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM/y en su caso, UIAA. que acredita la formación recibida.

Cuota por alumno

- Prueba de acceso: **15 euros.**
- Curso **70 euros.**

Nº de participantes y ratio

- Hasta 24 alumnos.
- 6-8 alumnos por profesor en las prácticas en montaña.

Evaluación y requisitos para la obtención del título

- Es necesario la asistencia a las horas establecidas en la convocatoria salvo las de naturaleza tutorial o no asistenciales. La ausencia del 25% de las horas supondrá la extinción de la matrícula y la no obtención del título o certificado de formación por asistencia, en su caso. No obstante, podrán establecerse horas adicionales de recuperación o trabajo tutorial, de acuerdo con los profesores encargados del módulo, por causas de ausencia justificadas.
- Es obligatorio presentar individualmente por cada alumno las **Fichas de Evaluación o Fichas de Prácticas** que en determinados módulos establezca el profesor, como consecuencia de actividad docente. En concreto para esta convocatoria:

1. Ficha Módulo IV: material y equipo para actividades de senderismo.
2. Ficha Módulo V: acampada y vivac.
3. Ficha Módulo VI: Técnicas de progresión en montaña.

4. Ficha Módulo VII: conducción de grupos.

- Todos los alumnos deberán superar la **evaluación final del curso** (prueba objetiva final o examen) que se desarrollará y evaluará por un evaluador nombrado por el Director EMA y Director Técnico FMRM, de entre el profesorado EMA que haya impartido cursos FMRM-EMA de la especialidad. La evaluación o examen final se limitará solo a los **contenidos mínimos** que la EMA tiene establecidos para la titulación de "Instructor de Montañismo" que expresamente determine esta convocatoria. La **calificación** será numérica (nota de 1 a 10), más la expresión de **apto** para los alumnos que han obtenido nota (5, 6, 7, 8, 9, 10), o no apto para las notas de (1, 2, 3, 4).
- Los alumnos que obtengan la calificación de no aptos, siempre que hayan completado la asistencia necesaria, tendrán derecho a un examen de recuperación. De no superar éste examen, el alumno no apto, podrá comparecer directamente, previa notificación a la FMRM, a los exámenes que se establezcan en el futuro para otras convocatorias de la titulación en la que resultó no apto. Debiendo atenerse en éste caso, a los contenidos a evaluar en la última convocatoria.
- La obtención del título se alcanza con la **calificación de apto** y **una vez que sean acreditados ante la FMRM, los currículos deportivos y prácticas o fichas establecidas** en los reglamentos EMA y esta convocatoria para los Instructores de Montañismo.
- **Currículum deportivo a presentar en FMRM con posterioridad a la terminación del curso** (el Art. 3.5.2 del Reglamento EMA):

    1. Haber ascendido a 150 cumbres.
    2. 10 Senderos de Pequeño Recorrido homologados.
    3. 4 G.R., en su defecto, acreditar 6 travesías de montaña de al menos dos pernoctas.
    4. 15 cumbres por encima de 2.000 metros.
    5. 10 cumbres por encima de 3.000 metros.
    6. Dentro del cómputo de las 150 cumbres del punto primero, podrán computarse las correspondientes a 2000 y 3000 metros.

LA PRESENTACIÓN DE CURRICULUM O HISTORIAL DEPORTIVO, en conformidad con el artículo 3.6 del Reglamento EMA, deberá contener:

1) Los datos de identidad y firma del solicitante. En concreto: nombre y apellidos, D.N.I., fecha de nacimiento, dirección, correo electrónico, teléfonos, club a que pertenece. Estudios/titulaciones académica y deportiva. Currículo o historial deportivo
2) Respecto a las actividades deportivas mínimas exigidas para el acceso a los diversos títulos y especialidades deben cumplir los siguientes requisitos que permitan acreditar la actividad realizada:
    - Fecha de actividad.
    - Identidad de compañeros, profesores o testigos.
    - Localización geográfica y toponimia, altura y dificultad de la cima o vía de escalada.
    - En su defecto, se debe aportar cualquier otro dato o medio que permita la confirmación inequívoca de la actividad.
3) Certificado firmado por el Presidente del club de pertenencia, donde se da el visto bueno a las actividades realizadas.
4) Una vez superadas las actividades exigidas en la titulación para el acceso a los diversos títulos y especialidades, podrán aportarse dentro del currículo deportivo más actividades, siendo para ellas suficiente una nominación y enumeración ordenada de las mismas que permita su identificación geográfica.

Federación de Montañismo Región de Murcia

UIAA

escuela murciana de actividades de montaña

Carga lectiva. Duración del curso

HORAS CURSO CONVALIDAR MONITOR SENDERISMO-INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM/UUIA					
MÓDULO O MATERIA (CONTENDOS)	**TUTORIAL NO PRE-SENCIALES**	**TEÓRIC AULA**	**PRÁCTICAS AULA**	**PRÁCTICAS MONTAÑA**	**TOTAL**
		HORAS PRESENCIALES			
Prueba de Acceso	SUPERAR			6	06
Módulo I: Bases Anatómicas y Fisiológicas del Deporte	ASISTENCIA	4			04
Módulo II: Meteorología	EXAMEN	4			04
Módulo III: Medio Ambiente en Montaña. Conocimiento del Medio	ASISTENCIA	2			02
Módulo IV: Material y Equipo para actividades de montañismo	FICHA	1			01
Módulo V: Acampada y Vivac	FICHA	1		8 vivac	09
Módulo VI: Técnicas de Progresión en Montaña	FICHA			16	16
Módulo VII: Técnicas de Progresión en Alta Montaña (nieve)	EXAMEN EXAMEN	2		8	08
Módulo VIII: Conducción de Grupos por Montaña	EXAMEN	2			02
Módulo IX: Sistema de Posicionamiento Global GPS. Programas Base Camp y Google Earth, otros.	ASISTENCIA		5		05
Módulo X: Entorno jurídico de las Actividades de montaña a) Responsabilidad civil. b) Competencias del Instructor de Montañismo	ASISTENCIA EXAMEN	1			01
EVALUACIÓN EXAMEN		2			02
TOTAL HORAS		19	5	38	62
HORAS DE PRÁCTICAS PARA ACREDITAR DESPUÉS DEL CURSO	ENTREGAR FICHAS DE TRABAJO				
Acreditadas por clubes adscritos a la FMRM o empresas/entidades con convenio con la FMRM.		**Presentación del currículo exigido**			

PROGRAMA-CURRÍCULO: A) MÓDULOS DE EXAMEN- B) MÓDULOS DE CONSULTA

1. El programa o **CURRÍCULO** está integrado por todos los módulos o materias (contenidos) que se impartirán durante el curso, de los cuales uno son objeto de examen y otros no.
2. Dentro del currículo se determinan dos tipos de módulos a efectos de examen final:
   - **A.** Los módulos o materias **QUE SERÁN OBJETO DE EXAMEN** o prueba objetiva final mediante prueba escrita, que se reseñan en color rojo. Solo de estos módulos o materias se han sacado las 221 CONTENIDOS MÍNIMOS QUE PUEDEN SER OBJETO DE PREGUNTA EN EL EXAMEN FINAL.
   - **B.** Los módulos o materias **DE CONSULTA** QUE NO SERÁN OBJETO DE EXAMEN o prueba escrita final que van destacados con título azul índice y llamada también en color azul. Estos módulos o materias no objeto de examen se superan y evalúan con la **ASISTENCIA** o la presentación de **FICHAS** o trabajos establecidos por el profesor del área.

CONTENIDOS/ CURRÍCULO CURSO PARA CONVALIDAR EL TÍTULO DE MONITOR DE SENDERISMO EN INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM (UIAA)

BLOQUE COMÚN DE FORMACIÓN

Módulo **I CONSULTA**: Bases Anatómicas y Fisiológicas del Deporte **(ASISTENCIA).**

I 1. El sistema respiratorio, circulatorio, muscular, óseo y nervioso. Básico, relación entre esfuerzo físico y la respuesta de los sistemas.

I 2. El esfuerzo y la recuperación.

I 3. La nutrición: sólida y líquida. Básico, identificar alimentos con valor energético para la actividad deportiva. Relacionar la hidratación con el rendimiento.

I 4. Doping. Básico, organismo internacional, sustancias dopantes

BLOQUE ESPECÍFICO DE FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA

Módulo II **EXAMEN**: Meteorología**.**

II 1. Principios básicos de meteorología: la atmósfera, circulación general atmosférica, masas de aire, frentes, anticiclones y borrascas, variación de la presión y la temperatura con la altura, etc.

II 2. Las nubes. Mecanismo de formación, tipos, tiempo asociado.

II 3. El viento en la montaña. Brisas de valle y ladera, bloqueos, vientos fuertes descendentes, interacción del viento con las montañas, sensación térmica, etc. La influencia de la humedad del aire.

II 4. La predicción meteorológica para la montaña. Cómo se elabora, productos disponibles en la Web: AEMET, Meteoexploration, etc.

II 5. Normas de protección contra rayos.

Módulo III **CONSULTA**: Medioambiente en Montaña **(ASISTENCIA).**

III 1. Espacios Naturales de la Región de Murcia. Figuras de protección. Red de Senderos Naturales de la Región de Murcia.

III 2. Impactos ambientales causados por la práctica de Montañismo.

III 3. Geodiversidad y biodiversidad de la Región de Murcia.

III 4. Geología básica de las sierras de Murcia su integración en las sierras Béticas.

III 5. Montañas de la región de cumbre. El concepto de cumbre en montañismo. Catálogo de cumbres de la Región de Murcia.

III 6. Macizos Béticos referencias a los dos miles y tres miles. Espacio protegidos de Montaña en la Bética.

Módulo IV **CONSULTA:** Material y Equipo para actividades de montañismo **(ASISTENCIA-FICHA).**

IV 1. Breve historia. Características del equipo y material.

IV 2. Vestuario definición. Causas de la pérdida de calor. Tejidos. Tratamientos y acabados. Rellenos térmicos. Pluma y fibra. Tejidos térmicos. Naturales y sintéticos.

IV 3. Teoría de las capas. Prendas interiores, intermedias y Exteriores.

IV 4. Protección de la cabeza, manos y pies: calcetas, polainas o güetres.

IV 5. Botas/zapatillas de trekking. Botas de montaña hay alpinismo. Materiales, construcción. V

IV 6. Piolets, crampones. Bastones.

IV 7. Mochila. Linterna Frontal. Cantimplora. Altímetro, brújula, GPS, móvil, etc.

IV 8. Material específico de “Baja y Media Montaña” sin nieve.

IV 9. Material específico de “Media y Alta Montaña” con nieve.

IV 10. Material aconsejable en entorno de los dos miles y tres miles de la Bética, estival e invernal.

Módulo V CONSULTA: Acampada y Vivac (ASISTENCIA y ENTREGAR FICHA).

V 1. Normativa y legislación.

V. 2 Las tiendas de acampada. Materiales, diseños y características técnicas.

V 3. Selección y acondicionamiento de los lugares de acampada.

V 4. El material de vivac. Características técnicas y funcionales.

V 5. Selección y acondicionamiento de lugares para el vivac.

V 6. El vivac previsto y el imprevisto.

V 7. Los refugios de montaña.

Módulo VI CONSULTA: Técnicas de Progresión en Montaña **(ASISTENCIA y ENTREGAR FICHA).**

VI 1. Biomecánica de la marcha. El movimiento en la marcha. Músculos y articulaciones implicados. El equilibrio. El equipo también ayuda.

VI 2. El ritmo. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Frecuencia cardiaca de la actividad. Evaluación del tiempo y distancia de la marcha. Gasto energético Descanso, avituallamiento e hidratación. Condiciones del terreno y climáticas. El peso. Control de tiempos en grupos.

VI 3. Técnicas generales de progresión. Pautas generales. Ascenso. Descenso. Elección del Itinerario. Preparación previa. Anticipación.

VI 4. Técnicas de progresión, específicas según el tipo de terreno. Pendientes de hierba. Terrenos de vegetación espesa. Pedreras, canchales o caos de bloques. Ríos.

VI 5. Específicas de Técnicas de progresión en grupo. Las edades y los grupos.

VI 6. Seguridad y prevenciones en técnicas de progresión para terrenos de montaña abruptos, complejos o escarpados.

VI 7. Terrenos que requieren el uso de las manos. Trepada fácil (I y II). Pequeños resaltes.

Módulo VII EXAMEN: Técnicas de Progresión en Alta Montaña (nieve).

VII 1. El piolet como instrumento de progresión y seguridad. Identificar sus partes y accesorios (mango, regatón, cabeza del piolet, dragonera). Mantenimiento del piolet. Precauciones con el

uso de piolet y crampones. Adquirir conocimientos técnicos sobre uso, cuidado, fijación crampones/piolets.

VII 2. Crampones, utilidad, consideraciones previas. Crampones herramientas peligrosas. "Antiboot" o zuecos. Ganar seguridad y adquirir las destrezas necesarias para poder afrontar

VI 3. Puntas frontales de los crampones. Modelo de crampón en base a las Fijaciones. Ajuste del crampón en la bota. Mantenimiento del crampón.

VI 4. Progresión y ascenso sobre nieve con el piolet. En terreno llano. Pendientes suaves hasta 30^0. Pendientes moderadas entre 30º y 45º. Pendientes sobre 45º (piolet mango. piolet apoyo, piolet puñal, piolet tracción, piolet ancla).

VI 5. Técnicas de cramponaje. Técnica francesa, de los pies planos. Técnica de cramponaje frontal con apoyo de puntas frontales delanteras o técnica alemana.

VI 6. Terreno empinado técnica de cramponaje frontal.

VI 7. Desclavar el piolet.

VI 8. Autoaseguramento con el piolet.

VI 9. Autodetención con el piolet. Agarre del piolet para autodetención. Caída cabeza arriba de cara a la pendiente. Caída cabeza arriba de espaldas a la pendiente. Caída cabeza abajo de cara a la pendiente. Caída cabeza abajo de espaldas a la pendiente.

VI 10. Consejos sobre la autodetención. Autodetención sin piolet.

VII 11. El manto nivoso. Insolación/orientación de la pendiente. Equilibrio del manto nivoso. Pendientes propicias aludes (inclinación configuración, espesor). Factores que rompen el equilibrio del manto nivoso.

VII 12. Los aludes. Tipos de alud: A) De nieve reciente. B) De placa (compacta, de viento y friable). Efectos del viento sobre el manto nivoso (cornisas),

VII 13. Tipo de aludes C) De nieve fusión o nieve húmeda. D) De seracs.

VII 14. Corredores.

VII 15. ¿Cómo evitar una avalancha de nieve?

VII 16. Pasar una zona con riesgo de avalancha. Cómo actuar sí te atrapa un alud. El peligro que suponen los aludes.

VII 17. El Boletín de Información Nivológica y de peligro de a ludes. La Escala Europea de Peligro de Aludes.

VII. 18 Práctica de Técnicas de progresión en pendientes nevadas/heladas. Practicar marcha ascensión y descenso en nieve y hielo con y sin crampones.

VII 19. Práctica de vivac/acampada en Alta Montaña.

Módulo VIII: EXAMEN Conducción de grupos por montaña.

VIII 1. Diseño e información previa de las salidas colectivas organizadas por clubes de senderismo o montañismo.

VIII 2. La necesidad de formar grupo. Roll de los responsables o guías de la actividad.

VIII. 3 El perfil del guía. Toma decisiones en grupo.

VIII 4. Guiado y organización de la excursión: Métodos o formas de conducción de grupos. 4-1 Conducción agrupada o siempre a vista de los guías de cabeza y cola. 4-2 Conducción agrupada discontinua no siempre a vista de los guías de cabeza y cola.

VIII 5. Explicaciones antes comenzar a andar.

VIII 6**.** Comenzamos andar. Dirigir al grupo. Control de los tiempos de marcha. Diseña los horarios con holgura y lleva el control. ¿Qué hacer en caso de pérdida? Paradas. Anticiparse al frio. No perder calor. Protegerse de la lluvia.

VIII 7. Intenta adaptar el terreno al nivel del grupo.

VIII 8. Superar tramos difíciles aislados que surgen en el transcurso de una excursión. Vadear cauces y ríos de poco caudal.

VIII 9. Mantener la calma en situaciones difíciles.

VIII 10. Reconocer el peligro. Saber dónde un descuido puede ser un accidente.

VIII 11. Programar salidas**.** Escoger recorridos adecuados al perfil del grupo**.** Atención a los "desconocidos" que aparecen a última hora. La conveniencia de estar federado y pertenecer a un club. Consejos para iniciarse en la montaña.

VIII 12. Previsiones mínimas de seguridad antes de la salida. Excursiones por espacios protegidos.

VIII 13. Recopilar información sobre materias de interés relacionadas con la actividad.

VIII 14. Planificar el acceso al lugar de inicio de la excursión y los puntos de abastecimiento. 14-1 Traslado en coches particulares. 14-2 Traslado en autobús.

VIII 15. Utiliza planos y guías de montaña. GPS, brújula, PC y móvil. 15-1) Los mapas digitales de los GPS no sustituyen por completo al mapa impreso. 15-2) Las actualizaciones de los mapas no

siempre concuerdan con sus fechas de edición. 15-3) Adquiere guías de montaña y recopila toda la información posible del recorrido, incluido el descenso y posibles variantes para acortar la ruta en caso de necesidad. 15-4) Utiliza los portales y buscadores de internet para encontrar información del recorrido**.** 15-5) La enorme ventaja de los programas que permiten visión espacial aérea (Google Earth, etc.). 15-6) La comunicación del PC con el móvil. La posibilidad de reconocer tu "Ubicación actual" y verla con visión aérea. 15-7) Lleva siempre que conduzcas grupos, track de recorrido. 15-8) Navegar sin track, el uso de las coordenadas y waypoints. 15-9) Compatibilizar lo nuevo con lo tradicional en orientación.15-10) Conocer la altura por un GPS o con altímetros. 15-11) El uso actual de la brújula en referencia a los GPS.

VIII 16. Diseño de horarios. Tiempo de marcha y tiempo real de la excursión. 16-1) Tamaño y edad de los integrantes del grupo. 16-2) Distancia, desnivel y dificultad. 16-3) Criterio de horario Mide. 16-3.1) Precisiones sobre avance (distancia) en terreno llano o pendiente muy suave, por pistas, sendas o buenos caminos. 16-3.2) Terrenos donde se supera desnivel solo en subida (desnivel positivo). 16-3.3) Terrenos donde se intercala desnivel acumulado positivo y negativo. 16-3.4) La pendiente y el terreno influye en el cómputo del desnivel. 16-3.5) Tramos de descenso (desnivel acumulado negativo). 16-3.6) Rutas fuera de senderos por terrenos accidentados o agrestes. 16-3.7) Trechos complicados y peligrosos. 16-3.8) Cruce de ríos y cauces de barrancos.

VIII 17. Tipo y abundancia de vegetación

VIII 18. Bastones en las bajadas.

VIII 19. Cotos de caza, heredades y fincas privadas.

VIII 20. Los Senderos de Gran Recorrido (GR), Pequeño Recorrido (PR), o Senderos Locales (SL).

VIII 21. Travesías o actividades de varios días. Tiempos de recuperación.

VIII 22. Rentabilizar la condición Física. Pautas para "ahorrar fatiga". Comer e hidratarse bien.

VIII 23. Marcha por terrenos nevados. Estación del año. Bajas Temperaturas. Altas temperaturas.

VIII 24. Al final decide la propia experiencia.

Módulo IX **CONSULTA:** Sistema de posicionamiento global GPS **(ASISTENCIA)**

IX 1. Tratamiento informático básico de cartografía y transferencia de datos PC-GPS. Transferir Track. Crear, editar Tracks y Waypoints con el Programa Base Camp.

IX 2. Conseguir track de Internet con Wikiloc u otros programas.

IX 3. Crear, editar, transferir al PC y al móvil itinerarios desde Google Earth.

Módulo X **CONSULTA**: Entorno jurídico de las actividades de montaña **(ASISTENCIA).**

X 1. La organización del deporte en España.

X 2. La Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM) y la Escuela Murciana de Actividades de Montaña (EMA). Organización, estructura, especialidades deportivas FMRM. Estatutos, reglamentos internos. Técnicos, funciones.

III 3. Instructor de Montañismo. Competencias y atribuciones. **EXAMEN.**

Escuela Murciana de Actividades de Montaña

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.

fmrm@fmrm.net - Tlf 968 340 270

ANEXO I. CONVOCATORIA PRUEBAS FÍSICAS DE ACCESO AL CURSO PARA CONVALIDAR EL TÍTULO DE MONITOR DE SENDERISMO EN INSTRUCTOR DE MONTAÑISMO FMRM (UIAA)

FECHA: Domingo 25 de febrero 2018

CUOTA: 15 euros

LUGAR DE ENCUENTRO: Puerta del IES Pedro García Aguilera, situado en la Carretera de Campo de San Juan, 53, 30440, Moratalla, Murcia.

HORARIO: 9:00h comienzo de la prueba.

REQUISITOS DE ACCESO

- 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

- Realizar la matrícula en la **Prueba de Acceso** y el abono de la cuota establecida para la misma, a través de la Intranet FMRM en http://www.fmrm.net/intranet. La fecha de matrícula y pago finaliza cuatro días antes del día fijado en la convocatoria.

- El alumno debe tener el estado de salud, nivel de condición física y preparación técnica suficiente que le permita poder desarrollar con normalidad y eficacia las pruebas y actividad físicas y deportivas convocadas para Instructor de Montañismo.

- **El pago de la cuota de la Prueba de Acceso,** solo da derecho a la realización de la misma. Como el perfil de la titulación "Instructor de Montañismo FMRM/UIAA", no es de una especialidad deportiva competitiva, el acceso final a las plazas disponibles en la convocatoria del curso, se hará por orden cronológico de matriculación automática en intranet, entre aquellos aspirantes que hayan superado la prueba de acceso con calificación de apto. Aquellas personas que habiendo tenido la calificación de apto en las pruebas de acceso, no obtengan plaza por superarse la ratio máxima establecida en la convocatoria, tendrán derecho a la devolución de la cantidad pagada por la prueba de acceso, menos 10 euros por gastos de gestión/participación. Las personas que habiendo pagado la cuota correspondiente a la Prueba de Acceso, no obtengan la calificación de apto, no tendrán derecho a devolución de la cuota pagada por su participación en la misma.

- Tres años mínimos de experiencia en montaña.

PRUEBAS:

1. Un recorrido de 900 metros de desnivel positivo llevando una mochila de mínimo 10kg de peso. Al finalizar la prueba, la mochila debe seguir pesando al menos 10kg. Se pesará la mochila antes de partir y en la cumbre. No serán válido para el cálculo del peso piedras u otros elementos del terreno. Prever sobre el cómputo del peso el agua a consumir en el ascenso
2. Trepada en roca de 2ºgrado
3. Descenso por una pedrera
4. Descenso por zona de hierba restos vegetales y tierra suelta.
5. La prueba 1 se realizará desde Moratalla por la Sierra de los Frailes.
6. Las pruebas 2, 3 y 4 se realizarán en la cumbre de Los Frailes.

TODAS LAS PRUEBAS SE TENDRÁ QUE REALIZAR EN UN TIEMPO MÍNIMO QUE LO ESTEBLECERÁ EL TÉCNICO EVALUADOR.

MATERIAL MÍNIMO OBLIGATORIO POR PARTICIPANTE:

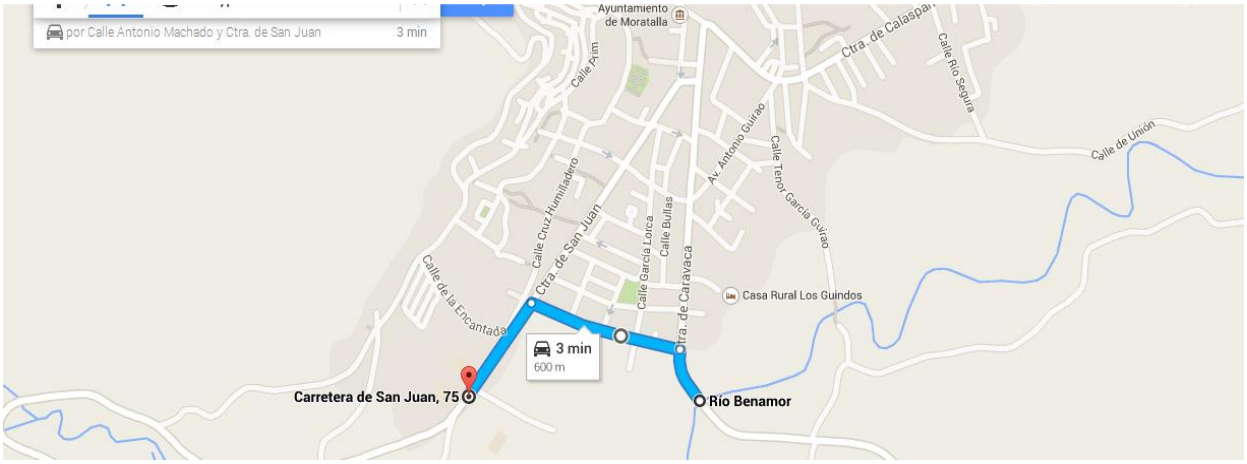
- Calzado específico para terreno de montaña (botas de trekking).
- Mochila de montaña para transportar 10 kg de peso (contando con el agua y todo el material necesario para la marcha, al finalizar la prueba la mochila debe seguir pesando 10 kg)
- Ropa térmica y ropa impermeable técnica adecuada para los recorridos y la época del año (IMPRESCINDIBLE chaqueta corta vientos e impermeable).
- Cantimplora o similar.
- Comida y agua para las pruebas.
- Protección solar y gafas de sol.
- Gorro/gorra y guantes.
- Material personal de montaña para completar los 10 kg a transportar en la mochila.

MATERIAL RECOMENDADO (voluntario no es necesario):

- Mapas de la zona a 1:25000 (Caravaca de la Cruz 910-2 y Moratalla 889-IV).
- Brújula.
- GPS.

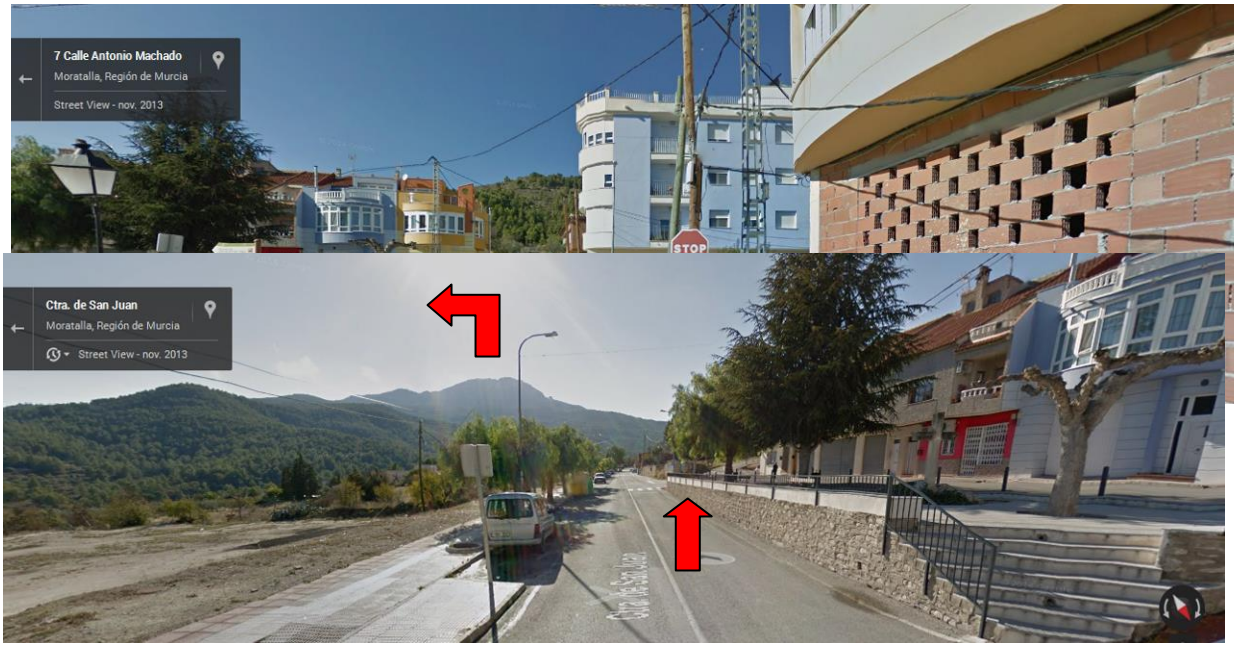
ITINERARIO DE LLEGADA LUGAR DE INICIO DE LA PRUEBA

Desde que se accede a Moratalla, procedente de la autovía del Noroeste (dirección Caravaca), hay apenas 600m hasta el punto de encuentro.

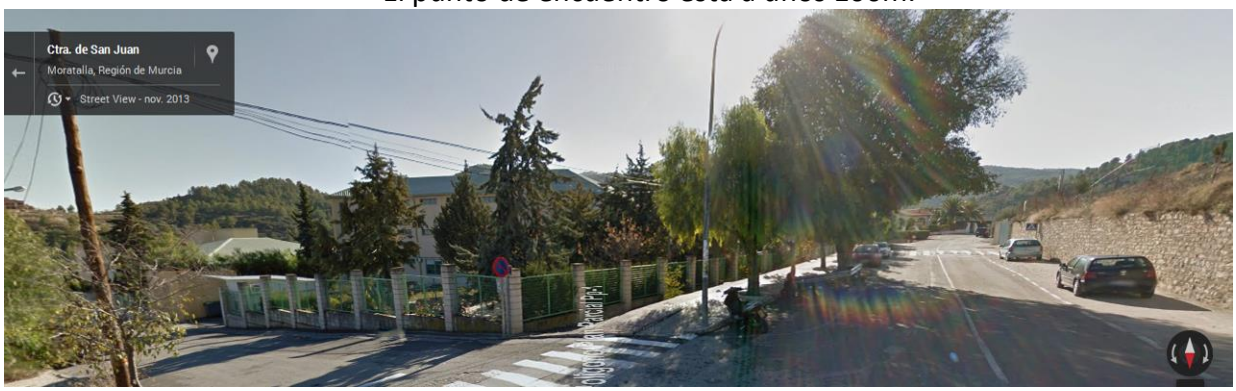
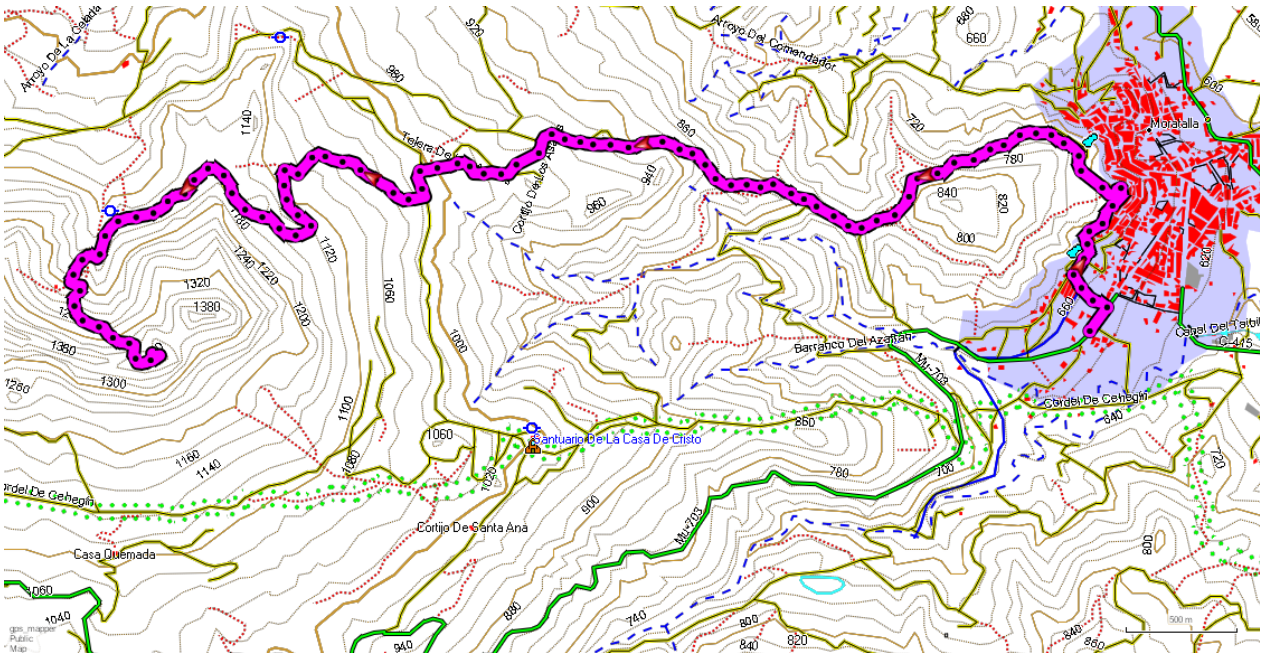


Una vez pasado el puente sobre el río Benamor y el cartel con el nombre de la población, girar en la primera calle a izquierda, justo antes de la estación de servicio:

Subir la cuesta y girar de nuevo a izquierda:



El punto de encuentro está a unos 100m.



ITINERARIO DE LA PRUEBA 1ª SIERRA DE LOS FRAILES (IDA)