

VII CURSO MONITOR DE ESCALADA FMRM

36 Horas



Prueba de acceso: 9 de noviembre de 2019.

Curso: 16, 17, 23, 24, 26, 28 y 30 de noviembre y 14 de diciembre.

Cuota prueba de acceso: 25 euros.

Cuota por el resto del curso: 110 euros.

PRUEBA DE ACCESO

- Día: 9 noviembre.
- **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.fmrmm.net/intranet>. La fecha de matrícula y pago finaliza cuatro días antes del día fijado en la convocatoria. **CUOTA: 25 euros**. La fecha de inscripción finaliza cinco días antes del inicio de la prueba.
- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), 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.
- **Lugar de encuentro:** El Valle. Zona recreativa de La Balsa
- **Hora:** 9:00h
- **Material necesario:** El EPI en perfecto estado (casco, arnés, pies de gato), 1 maillón de 7, ancho y cordino de 7mm. para machard.
Compartido cada dos alumnos: freno automático (grigri o similar), y freno dinámico (tipo cesta).
12 cintas exprés y 1 cuerda simple de 60/70m. Todo el material en buen estado de uso.
- **Desarrollo de las pruebas:**
 1. Realizar en posición de primero de cordada, sin caídas ni descansos hasta el descuelgue, dos vías deportivas de dificultad (V+). Entre cada vía se hará un descanso de 8/10 minutos.
 2. Establecer una comunicación precisa y fluida entre los miembros de la cordada.
 3. Asegurar correctamente a un escalador de primero y descolgarlo, con freno automático (tipo grigri) y con freno dinámico (tipo cesta).

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN EN EL CURSO

- Superar la prueba de acceso y realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrmm.net/intranet>. **CUOTA: 112 euros**.
- Ser escalador en activo. 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 actividades físicas y deportivas convocadas.

FECHAS Y DESARROLLO DEL CURSO

- Sábado 16 de noviembre, clases en aula, **sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia** C/ Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. Horario de 09:00 a 14:00h Mód. I, II
- Domingo 17 de noviembre **rocódromo José M^a. Cagigal**, Murcia Horario de. 09:15 a 14:15h Mód. III
- Sábado 23 de noviembre. Clases de aula y práctica de Primeros Auxilios, **sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia** C/ Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. Horario de 09:00 a 14:00h Mod. VI.
- Domingo 24 de noviembre, **práctica escalada en el sector deportivo “El Valle”**. Murcia. Horario de 09:00 a 14:00h Mód. IV.
- Martes 26 de noviembre 19:30 a 21:30, clases en aula, **sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia** C/ Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. Mod. V.
- Jueves 28 de noviembre, clases en aula, **sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia** C/ Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia. Mod. V
- Sábado 30 de noviembre - Horario de 9:00 a 14:00h **práctica Orientación y GPS Cresta del Gallo** (Parque Regional El Valle). Mod. V
- Sábado 14 de diciembre **EXAMEN**, evaluación **rocódromo José M^a. Cagigal, Murcia**. Horario de. 09:15 a 14:00h.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Dotar a los participantes del título federativo de Monitor de Escalada para desarrollar sus competencias en el ámbito de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y de sus respectivos clubes adscritos. Acredita que se poseen los conocimientos necesarios para realizar actividades de escalada en rocódromo y roca natural en el ámbito de la escalada deportiva y en vías conforme a las siguientes competencias (art. 3.5.2 Reglamento EMA):

Competencias:

- Participar en actividades propias de escalada dentro del siguiente marco práctico:
 - Escalada deportiva en escuela de escalada sobre muros cortos de roca de hasta 1 largo, y rocódromos o paredes artificiales, con equipamientos para vías de descuelgue y aseguramiento al escalador en polea (“top rope”); es decir, desde el suelo con la cuerda pasada por el descuelgue de la vía. Incluye el aseguramiento y descuelgue al que actúa como primero de cordada.

- Las vías, en caso de escuelas de escalada, han de estar equipadas de manera moderna con puntos fijos de protección (pernos de expansión por anillo más conocidos en nuestro país como “parabolts” o sellamientos con resina nombrados como químicos, de 10 o 12 mm). Los anclajes situados a corta distancia, incluso en los tramos fáciles de escalada, de modo que quede disminuido el riesgo o exposición en caso de caída. Las reuniones o puntos de descuelgue deben contener al menos dos anclajes fijos de los indicados.
- Para asegurarse a estas vías el único material necesario debe ser: cintas exprés o anillos cosidos, mosquetones de seguridad y dispositivos de aseguramiento.
- Se excluye expresamente del ámbito de su actuación o competencia la escalada en pared o vías con reuniones y vías ferratas. También cualquier escalada que con independencia de su dificultad o altura, requiera la introducción de seguros o anclajes para progresar o asegurar, que no sea el chapado o pase de cuerda por anclajes fijos y permanentes con las características descritas.

RATIO/PROFESORADO/Nº ALUMNOS

- Ratio Profesor/Alumno: 1/4 o 1/6 en las prácticas de escalada con cuerda.
- Profesorado: Instructores de Escalada o Alpinismo titulados EMA/FMRM Técnicos Deportivos en Escalada o Alta Montaña.
- Nº máximo de alumnos: 20.
- Nº mínimo de alumnos: 8.



HORAS Y MÓDULOS DEL CURSO

CURSO MONITOR DE ESCALADA F.M.R.M	HORAS LECTIVAS		
Materia (módulos)	Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Total
Prueba de acceso		4	4
Módulo I La EMA como organismo docente de actividades de montaña de la FMRM. Reglamento de la EMA. Competencias del asegurador de rocódromo.	3		3
Módulo II El medio donde se desarrolla la actividad: Artificial. El rocódromo: Características, tipos. Actividades. Competiciones de escalada. Normas de uso. Natural. La roca: Litología aplicada a la escalada. Tipos de roca. Equipamiento de vías de escalada. Los anclajes permanentes. Características de una zona apta para la actividad del monitor de escalada.	2		2
Módulo III Criterios técnicos y de seguridad de la escalada deportiva, en rocódromo y roca.	1	4	5
Módulo IV La actividad propia del monitor de escalada FMRM. Planificación y seguridad. Gestión del riesgo.	1	4	5
Modulo V Orientación, Cartografía y GPS.	4	5	9
Modulo VI Primeros auxilios.	3	2	5
EVALUACIÓN EXAMEN	1	2	3
TOTAL HORAS PRESENCIALES	15	21	36
HORAS DE PRÁCTICAS PARA ACREDITAR DESPUÉS DEL CURSO por clubes adscritos a la FMRM/FEDME, o empresas/entidades con convenio suscrito con la FMRM. Presentación del currículum exigido		12	12
TOTAL HORAS PRESENCIALES Y ACREDITADAS			48

CONTENIDOS/ CURRÍCULO MONITOR ESCALADA FMRM

Módulo I

1. La EMA, como organismo docente y de actividades de montaña de la FMRM.
2. Reglamento y estatutos de la EMA. Especialidades técnicas.
3. Perfil y competencias del asegurador de rocódromo y Monitor de Escalada.
4. Aspectos legales y marco jurídico del asegurador de rocódromo y Monitor de Escalada FMRM.
 - 4.1 -Legislación básica específica: Normas NIDE (instalaciones). Normativa europea (equipo y estructuras): UNE y UNE-EN. Normativa interna estándar sobre el uso del rocódromo.

Módulo II

1. **Medio artificial. El rocódromo: características, tipos y homologaciones.**
 - 1.1 -Estructura artificial de distintos materiales, seguridad máxima, cubiertos o exteriores, de cuerda con anclajes de seguridad y descuelgues o salas de "Boulder".
 - 1.2 -Anclajes, descuelgues y presas del rocódromo, tipos y materiales.
 - 1.3 -Mantenimiento de un rocódromo, tareas rutinarias y la revisión homologada.
 - 1.4-Actividades.
 - 1.5-Uso libre. Escuela de escalada. Actividades organizadas de escalada.
- Competiciones
- 1.6-Competiciones de escalada: De dificultad, velocidad y de "boúlder" o bloque.
 - Copa de España (FEDME). Campeonato Regional (FMRM).
 - 1.7-Normas de uso. Normativa estándar de uso del rocódromo.
2. **Medio natural. La roca.**
 - 1.4 2.1- Litología aplicada a la escalada. Tipos de roca.
 - 1.5 2.2-Los anclajes permanentes. Clasificación. El anclaje adecuado según tipo de roca, clima (ambiente marino, seco, alpino). Resistencias. Instalación. Ubicación.
 - 1.6 2.3- Características de una zona apta para la actividad del monitor de escalada.
 - 1.7 Aproximación corta. Fácil acceso. Pies de vía cómodos. Sin peligros objetivos. Buena equipación. Cobertura de teléfono. Cerca de una vía de comunicación importante (carretera). Evacuación rápida.

Módulo III

1. Criterios técnicos y de seguridad de la escalada deportiva, en rocódromo y roca.
2. La gestualidad de la escalada.

3. Catalogación de la dificultad.

1. Criterios técnicos y de seguridad de la escalada deportiva, en rocódromo y roca.

1.1 - La cadena de seguridad, el factor de caída y la fuerza de choque. Concepto, elementos y repercusión en la seguridad del escalador.

1.2-Material técnico: Nomenclatura, definición, manejo, conservación y durabilidad. Resistencias y homologaciones.

1.3- Nudos: Nomenclatura, elaboración y aplicación.

1.4 - Anclajes permanentes: Tipos, características, elegir el tipo de anclaje, ubicación y colocación.

1.5- Instalaciones. El descuelgue: Definición, características, tipos y seguridad. Los tres tipos de triangulaciones. Reforzar el descuelgue. Instalación del descuelgue y pasar la cuerda por un descuelgue de anilla, de dos químicos y de mosquetón. Pasar la cuerda para escalar en polea.

1.6- La seguridad antes del comienzo de la escalada: Puntos a verificar mutuamente con el compañero y asimismo. La importancia del "Partner check".

1.7- Desplegado y plegado correcto de la cuerda y nudo de fin de cuerda.

1.8- Tener o establecer un código de comunicación.

1.9- La seguridad en la progresión del 1º de cuerda: Paso correcto de la cuerda por la cinta exprés. Posición correcta de la cuerda con respecto al cuerpo. Importancia de pasar la cuerda por todos los anclajes. El uso de cintas largas para evitar roces y ángulos en la cuerda. Chapar la cuerda desde la posición más cómoda. No sobrepasar nunca el descuelgue y paso correcto de la cuerda por el descuelgue.

1.10 - Técnica de aseguramiento:

❖ Al 1º de cuerda. Uso correcto del freno automático y dinámico.

Diferencia de peso de más de dos tercios entre el escalador y asegurador, consecuencias y soluciones. Distancia del asegurador a la pared. Longitud correcta de cuerda activa. Importancia de los tres primeros anclajes. Observación de los errores que puede cometer el escalador y sus consecuencias y la obligación del asegurador de comunicárselo con anticipación para que lo corrija. Recepción de la caída del escalador y detención por parte del asegurador Pautas que debe seguir el asegurador en el momento de la caída del escalador. Dinamizar la cadena de seguridad.

❖ En polea: mantener desde el comienzo una pequeña tensión en la cuerda activa, que de confianza al escalador pero que no lo desequilibre.

No tocar el gatillo de desbloqueo del freno hasta que el escalador no este colgado de la cuerda y de la indicación al asegurador de bajar.

1.11- Como descolgarse con seguridad de una vía sin llegar al descuelgue, maniobra de abandono antes de llegar al descuelgue, y descolgarse de un descuelgue dudoso.

1.12- Ascender por una cuerda fija. Descender en rapel "autoasegurado".

1.13-La seguridad en el rocódromo. Evaluación. Homologaciones. Las normas de uso del rocódromo. Morfologías de los rocódromos: Volúmenes, desplomes, techos, diedros... y su incidencia en la seguridad.

2. La gestualidad de la escalada.

-Técnica gestual. Equilibrio, fuerza y espacio. Visualización y precisión. Calentar. Estiramientos dinámicos y estáticos. Entrenamientos de fuerza-resistencia y potencia.

3. Catalogación de dificultad.

-Catalogación de dificultad de las vías. Sistema utilizado en nuestro país y en las competiciones. Tabla de equivalencias con otros sistemas de graduación (USA, Inglaterra).

Módulo IV

1. La actividad propia del Monitor de escalada FMRM.

1.1- Actividad organizada con grupos. Establecer quién es el responsable/director de la actividad, (Instructor o monitor de escalada). Organizar y realizar la actividad dentro de los límites de competencia del monitor de escalada FMRM. Fijar el horario de la actividad y los descansos y no variarlo durante la actividad. Juegos y actividades de escalada en polea y salas de búlder.

❖ Planificación y seguridad: Antes, durante y después.

- Antes: -En el rocódromo: Comprobación de la seguridad de las instalaciones, homologación, revisiones....Determinar la capacidad del rocódromo atendiendo a la capacidad de aforo fijado en las normas de uso del rocódromo, al nº de descuelgues y de los espacios libres. Determinar el número de escaladores o participantes que pueden realizar la actividad teniendo en cuenta los datos anteriores y además la ratio y el nº de aseguradores disponibles. Preparar el material necesario. - Instalación de una vía para la escalada en polea: Descuelgue, anclajes intermedios y cuerda. Instalar las vías para la actividad.

En la roca, medio natural: Comprobación de la seguridad de la equipación de las vías, calidad de la roca, pies de vía, espacios para depositar

mochilas, dificultad de las vías, nº de vías y establecer el nº de participantes que pueden hacer la actividad.

Preparar el material necesario para la actividad. Instalar las vías que se van a subir en la actividad.

Determinar el lugar donde depositar los enseres y pertenencias de los participantes (mochilas, abrigos...etc.)

- Durante: - No sobrepasar los límites de competencia del monitor de escalada FMRM.
 - Correcta y continua gestión del riesgo. Observación estricta del protocolo de seguridad: cumplir la ratio, establecer una línea roja por detrás del asegurador para los participantes, uso general del casco. Nudo de encordamiento y cierre arnés correcto. Respetar el horario y descansos fijados.
 - No buscar en el participante un rendimiento deportivo máximo y no forzarlo a que suba o llegue a final de vía. Darle ánimos.
 - Dar explicaciones necesarias: De gestualidad, hasta donde puede subir (donde está el fin de la vía), no desviarse de la línea (evitar péndulos), no agarrar las chapas, posición correcta para descolgarlo, código de comunicación.
- Después: Recogida y recuento del material. Hacer un balance de la actividad y anotar los fallos y las mejoras para sucesivas veces. Tener un cuaderno de bitácora de tu actividad como monitor de escalada FMRM.
- ❖ Juegos y actividades de escalada con grupos, en polea y salas de boulder.

Módulo V: Orientación. Cartografía y GPS.

1. Revisar los conceptos básicos de cartografía:

1.1 Mapa Topográfico. Partes del mapa. La escala.

1.2 Leyenda. Cartografía útil en montaña.

1.3 Curvas de nivel.

1.4 Coordenadas. ("Ubicaciones")Referencia al datum y sistemas de proyección.

2. Manejo del aparato receptor GPS (modelo Garmin). Configuración. Páginas, campos. Editar waypoints y tracks.

3. Seguir tracks y waypoints en GPS o móvil. Localizar/enviar una "Ubicación" (coordenada).

4. Cartografía impresa y digital útil en montaña.

5. **Portales para obtener y editar tracks (itinerarios)**, que posibiliten rutas de acceso o aproximación a lugares concretos: Wikiloc, Google Earth, Google Maps, Iberpix, app IGN, etc.

Módulo VI: Primeros Auxilios y Seguridad del Deporte

1. Protocolo General de Actuación ante un accidente-PAS-
2. PCR – Maniobras de RCP
3. Control Hemorragias. Torniquetes y Homeostáticos.
4. Lesiones de partes blandas.
5. Lesiones en huesos y articulaciones.
6. Patologías por frío y calor.
7. Síndrome del Arnés.
8. Botiquín en montaña.
9. Prevención de lesiones en la escalada. Manual.
6. Lesiones frecuentes en la escalada. Prevención de lesiones en la escalada

REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

- Es necesario la asistencia en las horas presenciales. La ausencia del 25% de las horas, presenciales conlleva la calificación de NO APTO. No obstante, podrán establecerse horas adicionales de recuperación o trabajo tutorial, de acuerdo con los profesores encargados del módulo, por causas de ausencia justificadas. Tampoco computarán la horas de aquellos módulos que sean convalidas por el Director del curso por presentación de certificados o diplomas federativos o académicos, donde conste el conocimiento de contenidos similares a la materia o módulo.
- Todos los alumnos deberán superar la **evaluación final del curso** (prueba objetiva final o examen), que consta de dos partes: teórico y práctico. El evaluador será el director del curso (instructor de escalada de la FMRM), que a su vez está nombrado y autorizado por el Director EMA y Director Técnico FMRM. 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 hayan asistido al curso pero que no superen la evaluación final, tendrán derecho a la obtención de un certificado por las horas de formación recibidas y podrán comparecer, previa notificación a la EMA y pago de tasa establecida por EMA, a otros exámenes que se desarrollen en otros cursos y convocatorias posteriores de “Monitores de Escalada FMRM”. También el director del curso, con autorización de la EMA, podrá fijar una fecha para un examen de

recuperación. Se establece un número máximo de 4 convocatorias, con el objeto de poder hacer valer este derecho.

- 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 establecidas en los reglamentos EMA y esta convocatoria para los Monitores de Escalada.
- **Currículum deportivo a presentar en FMRM con posterioridad a la terminación del curso** (el Art. 3.5.2 del Reglamento EMA):
- 25 escaladas deportivas con anclajes fijos, de al menos Vº, de primero de cordada.
- 25 escaladas deportivas con anclajes fijos con pasos de 6ª.

LA PRESENTACIÓN DE CURRÍCULUM 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, DNI, 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 currículum deportivo más actividades, siendo para ellas suficiente una nominación y enumeración ordenada de las mismas que permita su identificación geográfica.

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).

INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes y miércoles de 19:00 a 21:00h y los viernes de 10: a 12:00h.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrmm@fmrmm.net - Tlf 968 340 270