SEMINARIO

HIDRATACIÓN EN LOS DEPORTES DE MONTAÑA

SISTEMAS DE POTABILIZACIÓN DE AGUA EN EL MEDIO NATURAL

3 Horas

Murcia

Comité Salud y Montaña 2022
Federación de Montañismo de la Región de Murcia

CÓDIGO: SEM-2022-01

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA LA COVID 19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas.
- Estar vacunado contra la Covid1-19.
- Uso obligatorio de mascarilla y solución hidroalcohólica.
- Grupos reducidos.
- Distancia mínima obligatoria en las teóricas.
- Los instructores vigilarán el cumplimiento de dichas normas.

ORGANIZA

- Comité Salud y Montaña FMRM.
- Escuela Murciana de Actividades de Montaña EMA.
- Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

COLABORA

- Ferre Hogar. Bushcraft&Camping. www.ferrehogar.es

FECHA

- Miércoles 23 de febrero de 2022.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- **Teoría y Prácticas:** Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
  C/ Francisco Martínez García nº 4 Bajo 30003 - Murcia

DURACIÓN Y HORARIO

- 19.00 Horas. Inicio clase teóricas y taller.
- 22.00 Horas. Finalización seminario.

OBJETIVO:

- Conocer la importancia del Agua en los Deportes de Montaña y los diferentes métodos de obtención y potabilización de agua en el Medio Natural.

CONTENIDOS:

- **1ª Parte.**
  - El agua en el planeta Tierra. Generalidades.
  - El agua en el cuerpo humano. Generalidades.
  - Patologías provocadas por Déficit o Exceso de Agua.
  - Pautas de Hidratación e Re-hidratación.
  - El agua en los deportes de montaña.
- **2ª Parte.**
  - Sistemas de Potabilización de Agua en el Medio Natural. Generalidades.
  - Patologías provocadas por el consumo de aguas no potables.
  - Proceso de Potabilización aplicado al Medio Natural.
    - Recogida de Agua.
      *Recogida Agua de Lluvia.
      *Recogida Agua Montaña Invernal.
    - Filtrado / Purificación
    - Métodos de Desinfección en el Medio Natural.

- **3ª Parte.**
    - Taller: Sistemas de Potabilización en el Medio Natural.

DESARROLLO

- **Teórica:** Charlas teóricas utilizando materiales audiovisuales para la mejor comprensión de los contenidos, (PowerPoint,Vídeos…).
- **Taller Potabilización.** Sistemas de potabilización.

CUOTA/ PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno:
  - **12.00€** Federados.
  - **20.00€** No Federados.
- Plazas: 14 asignadas por riguroso orden de inscripción.
- Profesorado: Miembros del Comité de Seguridad y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Ver tabla en Sección del Comité de Salud y Montaña FMRM) y Especialistas en Sistemas de Potabilización de agua en el Medio Natural FERREHOGAR.

INCLUYE:

- Ponencias y Prácticas con Miembros del Comité de Salud y Montaña de F.M.R.M. (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUÍDOS:

- Desplazamiento al lugar del curso.

EQUIPO Y MATERIAL PERSONAL:

- **Mascarilla y gel hidroalcohólico individual.**

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

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, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en http://www.fmrm.net/intranet
- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La E.M.A. podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La E.M.A. podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- 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.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado E.M.A./F.M.R.M / Comité Salud y Montaña FMRM que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

COMITÉ SALUD Y MONTAÑA

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

saludymontanafmrm@gmail.com

saludymontana@fmrm.net

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrm@fmrm.net