



INSCRIPCIÓN:

Desde el 1 de junio al 31 de julio de 2017

Número de plazas: 25. Si se supera el número de solicitudes, se valorará la información aportada en la hoja de inscripción para realizar la selección de participantes.

Fianza: con el objetivo de garantizar el aprovechamiento del curso, para la confirmación de la inscripción, a los alumnos aceptados en el curso, se les exigirá el ingreso de una fianza de 20€, que se devolverá íntegramente con el requisito de asistir a un mínimo del 80% de las horas lectivas, salvo causa mayor justificada.

MÁS INFORMACIÓN Y CONTACTO:

Polideportivo Municipal de Cercedilla (Calle Manuel González Amezúa, 26) Tlf: 91 852 35 92

Web: <http://www.cercedilla.es/educacion/>

Mail de contacto: educacion@cercedilla.es

ORGANIZADORES Y DOCENTES:

Responsable del seguimiento desde los Servicios Municipales:

Mercedes Santos Garay-Gordóvil

Docentes:

César Martín Delgado: Técnico Deportivo de Escalada nivel 2

Pedro Antonio Sáez Serrano: Técnico deportivo en Media Montaña nivel 2

Amai Varela González: Médico Especialista en Medicina Deportiva. Diploma Internacional en Medicina de Montaña.



AYUNTAMIENTO DE
CERCEDILLA



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
JUVENTUD Y DEPORTE

Dirección General de Juventud y Deporte



LA MONTAÑA: DEPORTE, SALUD Y SEGURIDAD

Proyecto formativo para jóvenes de 16 a 30 años

Curso teórico-práctico en el que aprenderemos mediante metodología participativa, cómo practicar deporte en el medio natural de manera segura, saludable y sostenible para el medio ambiente.

- Primeros auxilios en montaña
- Orientación
- Progresión y conducción segura por montaña
- Prevención de lesiones
- Beneficios y riesgos para la salud del deporte en el medio natural
- Impacto ambiental de las actividades en la naturaleza
- Y mucho más...



Queremos generar una cultura activa que promueva la salud y la actividad física en la naturaleza de forma segura y sostenible.

Información

FUNDAMENTACIÓN

El paradigma que defiende este proyecto es el de la puesta en valor entre la población joven de las sinergias entre cuatro elementos básicos:

- Deporte en el medio natural
- Salud
- Seguridad
- Sostenibilidad medioambiental

REQUISITOS:

- Edad entre 16 y 30 años
- Ningún requisito formativo previo
- Interés en la actividad física saludable y segura en el medio natural y en la preservación del medio ambiente
- Capacidad física apropiada para realizar actividad moderada en media montaña

FECHAS Y HORARIOS:

Fecha de inicio: Sábado 30 de septiembre de 2017

Fecha de fin: Domingo 29 de octubre de 2017

Horario: 9:30 a 14:30

El curso se desarrollará durante los fines de semana comprendidos entre las fechas de inicio y fin indicadas, a excepción del 14-15 de octubre, que no se impartirán clases.

Se impartirán 8 sesiones de 4-5 horas. Total: 36 horas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Las clases teóricas se desarrollarán en la localidad de Cercedilla (aula por determinar).

Las salidas prácticas se realizarán en el término municipal de Cercedilla.

MATERIAL MÍNIMO IMPRESCINDIBLE:

-Ropa y calzado de montaña adecuado a la climatología de las fechas del curso.

-Brújula de orientación o transportadora (tipo Silva).



Programa preliminar

SÁBADO 30 SEPTIEMBRE

- Presentación del curso
- Conocimiento del medio: Cercedilla y la Sierra del Guadarrama
- Gymkana cultural

DOMINGO 1 OCTUBRE

- Orientación: teoría, uso de mapas y brújulas
- Taller teórico-práctico de reanimación cardiopulmonar

SÁBADO 7 OCTUBRE

- Salida práctica de orientación
- Carrera de orientación

DOMINGO 8 OCTUBRE

- Actuación ante heridas, traumatismos y otras urgencias en montaña
- Taller práctico vendajes e inmovilizaciones y transporte y movilización de heridos

SÁBADO 21 OCTUBRE

- Meteorología básica
- Nudos y sus utilidades prácticas
- Sesión práctica primeros auxilios en montaña con medios de fortuna y preparación del botiquín

DOMINGO 22 OCTUBRE

- Prevención de lesiones deportivas
- Rescates en la Sierra del Guadarrama
- Factores ambientales en los deportes en medio natural: calor, frío y altitud
- Resolución de supuestos prácticos de emergencias de montaña

SÁBADO 28 OCTUBRE

- Sesión práctica de progresión segura por media montaña
- Conocimiento del material

DOMINGO 29 OCTUBRE

- Impacto ambiental de las actividades deportivas en la Sierra del Guadarrama
- Dinámica sobre beneficios y riesgos para la salud de la actividad física en el medio natural
- Debate "Roll play" sobre la problemática actual de la convivencia de los usos de la Sierra del Guadarrama
- Evaluación final y despedida

