



# CAMPAMENTO DE DEPORTES DE MONTAÑA PARA NENOS E NENAS VERÁN 2014



O noso deporte ten moitas manifestacións deportivas como as camiñadas, os diferentes tipos de escalada, as ascensións a picos, o descenso de barrancos, o alpinismo, o esquí de montaña e as carreiras por montaña.

Todas elas poden ser practicadas polos nenos dende tempera idade, xa que eles teñen habilidades suficientes e forza axeitada ao seu nivel e peso.

Non dubidamos de que o mellor xeito de comezar a práctica deportiva é baixo a atenta mirada dos técnicos do noso deporte da Escola Galega de Alta Montaña (EGAM) para axudar aos nenos a desfrutar e aprender. A FGM ten un compromiso, axudar aos máis novos na formación deportiva nun ambiente de sociabilidade, desenvolvendo valores do deporte e humanos.

## **OBXECTIVOS**

Ensinar aos nenos e nenas os deportes de montaña de xeito controlado, seguro e divertido para mellorar a súa tecnificación adaptada.

Socializar aos nenos nas actividades compartindo as experiencias con outros nenos doutra procedencia pero da mesma idade.

Sensibilizar aos nenos da necesidade de coidar o medio natural descubriendo os valores que apórtanos a natureza.

## **QUEN PODE VIR**

Todos aqueles mozos e mozas, preferentemente federados, de entre dez e catorce anos, iniciados, ou non, en calquera das disciplinas do deporte de Montaña. Só é preciso ter ganas de pasalo ben e aprender.



## **LUGAR E DATAS**

Lugar de Cubillas de Arbás (León) do domingo 13/07 (a partir das 15.00 horas) ao 17/07 (ás 17.00 horas) con tres xornadas completas de actividade, do 14 ao 16 de xullo.

## **ALOXAMENTO E MANUTENCIÓN**

Será no propio albergue xuvenil de Cubillas de Arbás (León), en habitacións con roupa de cama (incluído no prezo) en réxime de pensión completa e comedor instalado na mesma instalación.

Os participantes terán pensión completa dende que arranquemos ata que regresemos, e sempre tendo en conta as súas alerxias, celíacos,... ou opcións familiares como persoas vexetarianas,... sempre e cando se fagan constar na información previa.

Todos os días teremos un almorzo, xantar, merenda e cea con alimentación e hidratación completa.

## **MATRÍCULA E INSCRICIÓNS**

O custe da matrícula non superará os **175 €** por persoa con todos os gastos incluídos. Matrícula subvencionada pola Federación Galega de Montañismo.

A inscrición farase no clubs de montaña de Galicia no formulario oficial ofrecido, e comprometéndose os titores legais asinantes da solicitude de inscrición a que a información que estivera alí escrita fora veraz, completa e comprensible.

A matrícula da actividade inclúe todo (viaxe ida e volta dende Galicia, outros viaxes menores para as prácticas deportivas dende o albergue, manutención completa dende a cea do día de chegada ata o xantar do día de regreso, o profesorado da Escola Galega de Alta Montaña (EGAM), o material de uso colectivo,...).

A saída centralizada será de Vigo aínda que se o número de participantes doutras zonas de Galicia é amplo poderase organizar a recollida dun xeito máis próximo.

Cada club, preferentemente, fará un alistamento individual dos deportistas no propio club e mandará nun formato común un correo-e á Federación Galega de Montañismo cos



seguintes datos de todos os menores que obrigatoriamente xa pagaran a cota da actividade no propio club.

Este listado ten que estar entregado polos clubs, inexcusablemente na FGM por correo-e o día 07 de xullo de 2014

### **PERSOAL TÉCNICO**

O persoal ao cargo da actividade será un profesor da EGAM con titulación de montañismo, e estarán presentes dous profesores máis co perfil de rocha e de descenso de barrancos.

A maiores poderán participar outras persoas maiores de idade dos diferentes clubs galegos con experiencia ou titulacións en educación non formal ou montañismo, preferentemente coas seguintes preferencias:

- Preferencia 1: técnico deportivo en montañismo (NI) ou superior, monitor/a de club de montañismo ou monitor/a de rocódromo.
- Preferencia 2: de non ser o caso da preferencia 1, terá que ser director ou monitor/a de actividades de tempo libre.
- Preferencia 3: de non ser o caso da preferencia 1 ou 2, terá que ser un deportista con experiencia en educación formal, non formal, ou informal de nenos e nenas, avalada polo seu club.

### **PROGRAMA**

O programa de actividades poderá sufrir cambios en función das condicións meteorolóxicas, aínda que sempre teremos programación alternativa, ou en función dos criterios do profesorado para acadar os obxectivos da actividade sempre de maneira confortable e segura.

	1º Día (13/07)	2º Día (14/07)	3º Día (15/07)	4º Día (16/07)	5º Día (17/07)
08.30		<b>A l m o r z o e organización persoal</b>			
09.30		Sendeirismo	Escalada	Montañismo	Viaxe
13.30		<b>X a n t a r e Tempo Libre</b>			
15.30	Viaxe	Rapel	Barranco	Montañismo	
18.00		<b>M e r e n d a</b>			
18.30		Trepada	Barranco	Montañismo	
20.30		<b>C e a e Tempo Libre</b>			
22.00	Auxilios	Astronomía	Medio Ambiente	Velada	

### **QUE TEÑEN QUE LEVAR OS/AS PARTICIPANTES**

- Roupa interior e exterior cómoda para as cinco xornadas de verano e roupa de abrigo e protección para a chuvia (e temperatura frescas, de montaña estival).
- Calzetíns, botas para camiñar de caña alta e zapatillas deportivas que xa estiveran usadas, un segundo calzado deportivo que se poda mollar, e chanclas de ducha
- Cantimplora e lanterna pequena manexable (ou frontal), casco de escalada, arnés e pes de gato de escalada (sempre que se teñan), gafas de Sol con factor de protección axeitado, gorro de abrigo e gorra de Sol. Imprescindible crema de protección solar de factor alto, mínimo 20.
- Toalla grande e útiles de aseo.
- Mochila para levar un anorak e roupa de abrigo, maila comida e bebida do día.
- Non é necesario o saco de durmir, xa que o albergue dispón de sabanas e mantas, pero o que queira pode lévalo.
- Bloc de notas de tapa dura e lapis.



## **FICHA DE PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL** **CAMPAMENTO DE DEPORTES DE MONTAÑA PARA** **NENOS E NENAS 2014**

COTA XERAL	DOCUMENTACIÓN PRESENTADA
175 €	Fotocopia da tarxeta sanitaria ou seguro privado Fotocopia da Licenza Deportiva de Montañismo Fotocopia do pago bancario Ficha sanitaria Fotocopia DNI do participante (ou do libro de familia)

PARTICIPANTE						
Nome	Apelidos			Data Nacemt.	Idade	
Concello	Enderezo			C.P.	Tel. Familiar	
Parroquia	Correo-e			D.N.I.	Tel. Móbil	
Club de Procedencia	Ingreso bancario no IBAN ES20					Tel. Vacacións
	País e control	Entidade	Oficina	DC	Conta	
	ES20	2080	5104	86	3040016923	
	Indicar o nome do/a participante					

### Autorización de titores para menores de idade

Eu, \_\_\_\_\_, con DNI nº \_\_\_\_\_ autorizo ao meu fillo/a antes mencionado a participar nesta actividade organizada pola Federación Galega de Montañismo.

Tamén autorizo á toma de imaxes públicas para uso exclusivo no beneficio do deporte do montañismo, sen necesitar futuras autorizacións expresas.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

Asdo. \_\_\_\_\_



## FICHA DE INFORMACIÓN SANITARIA DE

(nome do/a menor)

### ALIMENTACIÓN

SEGUE ALGÚN RÉXIME ESPECIAL?	SI	NON	CAL?	
ALGÚN ALIMENTO SÉNTALLE MAL?	SI	NON	CAL?	

### ALERXIAS

É ALÉRXICO A ALGO?	SI	NON	A QUE?	
--------------------	----	-----	--------	--

### PROPENSO

ANXINAS	MAREOS	DOR DE CABEZA	ACETONA
INSOMNIO	SONAMBULISMO	MICCIÓNS NOCTURNAS	

### VACINAS

TETANOS	DIFTERIA	POLIOMELITE	TOSFERINA
TIFUS	ANTITETÁNICA	CANDO?	

### ENFERMIDADES E TRATAMENTO MÉDICO

EN CASO DE PADECER ALGUNHA ENFERMIDADE HABITUAL, CAL?	
QUE TRATAMENTO SEGUE?	
OBSERVACIÓNS	

### OBSERVACIÓNS VARIAS

--

### SABE NADAR (marque cun círculo a resposta correcta)

SI	NON
----	-----