

CURSO DE MONTAÑISMO BÁSICO.

ACCIONES FORMATIVAS
AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA
NAVAS SIETEIGLESIAS

*Impartido por:
Federación
Madrileña de
montañismo.*



DATOS IDENTIFICATIVOS:

1. **Título:** CURSO DEMONTAÑISMO
2. **Responsable del seguimiento desde los Servicios Municipales de Juventud:** SARA LARA PÉREZ
3. **Fechas :** 25, 26 y 27 de mayo.
4. **Horario:** **Viernes** de 17:00 a 21:00
Sábado y domingo de 9:00 a 17:00 h.
5. **Número de horas:** 20 horas
6. **Número de plazas:** MÍNIMO 15 MÁXIMO 30
7. **Cuota de inscripción:** 17 euros

DATOS EN RELACIÓN CON LOS DESTINATARIOS:

Fundamentación:

El municipio de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias, ofrece características que son ideales para disfrutar del entorno natural y vivir experiencias diferentes que combinan el aire libre, naturaleza, deporte, cultura y gastronomía, cuenta con numerosos caminos, vías pecuarias y senderos, que nos conducen a lugares recónditos y de gran belleza. Hay diferentes formas de llegar a ellos, pero en esta ocasión pretendemos llegar andando.

Desde la Oficina de Turismo del Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias, se están organizando rutas de senderismo casi todos los fines de semana, donde se está dando a conocer toda la riqueza que tiene nuestro territorio, por ello creemos que es necesario que los jóvenes de este municipio aprendan a valorar el campo, la naturaleza, el aire libre... y el día de mañana ellos mismos puedan enseñárselo a otras personas, grupos...

Por ello creemos necesario realizar este curso en Lozoyuela para que los jóvenes tengan la oportunidad de conocer su territorio y que adopten hábitos saludables a través del deporte.

Un punto fuerte de este proyecto es que obtengan los conocimientos básicos de montaña para poder plantear la realización de recorridos con la precaución necesaria y evitar accidentes, y en el caso de que esto ocurra tener las herramientas necesarias para subsanar el problema.

Es importante antes de embarcarse en una aventura por la montaña, saber que **existen ciertos peligros y riesgos legales**. En el caso de que haya algún



accidente, el responsable del grupo puede verse afectado legalmente porque sobre él recae la responsabilidad civil, y/openal.

En el caso de rutas organizadas por una empresa o por una asociación, en nuestro caso por el Ayuntamiento, la persona responsable será **el guía, el monitor o profesional, que haya organizado la excursión** y dirija al grupo.

Ante la responsabilidad legal de los líderes en la montaña, estos deben tomar **una serie de precauciones con el resto del grupo** para evitar posibles problemas futuros que le impliquen, entre otras destacamos tres:

- Informar al resto de senderistas o montañistas **de la ropa y del material adecuado** que deben llevar para que la excursión se realice sin contradicciones.
- **Proporcionar el material adecuado** para la práctica de la actividad si es necesario, ya que en caso de que esté en mal estado, la entidad organizadora será la responsable de la negligencia cometida por utilizar material inapropiado que haya causado un accidente.
- Informar de las **medidas de seguridad y de las instrucciones** a seguir para la práctica de la actividad.

Por todo ello, y debido a que nuestro municipio se encuentra en la Sierra Norte de Madrid y por ende casi todas las salidas de senderismo que se organizan son a la montaña, nos damos cuenta de la necesidad de formar a nuestros jóvenes para evitar en la medida de lo posible riesgos innecesarios y mentalizar a los grupo de la importancia de organizar las excursiones con un guía especializado que cuente con los recursos adecuados.

La formación es la mejor herramienta para disfrutar de la montaña con seguridad y saber que el itinerario previsto en la excursión termine satisfactoriamente para todos los participantes.

El Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias cada vez está trabajando más en la organización de estas actividades a través de la Escuela Municipal de Deportes y de la Oficina de Turismo, por lo que es consciente de la necesidad de tener en nuestros pueblos personas preparadas para ello.

También sabe que faltan profesionales y que esta preparación podría generar nuevos puestos de trabajo, principalmente en personas emprendedoras que quisieran montar una empresa de servicios. Actualmente carecemos de ello y debemos recurrir a profesionales que viven en la ciudad. Queremos traer la formación a nuestro municipio y dar la posibilidad a nuestros jóvenes de encontrar un futuro en la sierra, para que no se vayan y aumenten el despoblamiento de los pequeños pueblos de nuestra Comunidad.

Esta puede ser una salida profesional, ya que cada año aumenta el número de excursionistas y turistas que demandan, no sólo un alojamiento, sino actividades que les pongan en contacto directo con la naturaleza, con la montaña y quieren descubrirla.



Necesitamos la ayuda de la Comunidad de Madrid, debido a los escasos recursos de nuestros pueblos para seguir formando y creciendo en una línea de profesionalidad.

ASPECTOS PEDAGÓGICOS:

Objetivos:

1. Obtener autonomía y seguridad en el diseño y desarrollo de itinerarios sencillos por montaña.
2. Técnicas de orientación por montaña
3. Adquirir técnicas y destrezas para poder disfrutar sin ninguna dificultad con cada salida.
4. Conocer y aprender la prevención de riesgos en montaña.
5. Adquirir técnicas de desplazamiento y progresión según el tipo de terreno.
6. Inculcar el respeto por el patrimonio natural y cultural para conseguir el disfrute, pero también el buen uso de la montaña y sus caminos.

Bloques de contenidos:

BLOQUE 1:

Diseño de rutas:

Planificar itinerarios a partir de datos obtenidos en mapas, información sobre el medio y las características del grupo.

Técnicas de orientación

Organización y planificación de horarios

Técnica de marca y travesía, aprender a desplazarse por cualquier terreno.

Meteorología

Ecología y educación ambiental

Técnicas de supervivencia

Actividad física y salud

BLOQUE 2:

Actuación en socorrismo y primeros auxilios:

Protocolo de actuación

Normas de actuación ante: heridas, luxaciones...

Inmovilización y traslado de la víctima.

Primeros auxilios en montaña (invierno y verano)

Responsabilidad legal y seguros

Principios metodológicos: La impartición de las clases será participativa, activa, interactuando con el grupo, utilizando los conocimientos de cada participante, y haciendo hincapié en el aprendizaje mediante la práctica y la experiencia.



Ámbitos de prácticas:

- **Clases presenciales:** Se realizarán en una sala acondicionada para dar cursos de formación, con todo el material necesario.
- **Clases prácticas:** Se utilizarán las diferentes rutas del municipio que se tienen señalizadas.

Todas estas clases se basarán en las siguientes metodologías:

- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje teórico-práctico.
- Método de ensayo error.

Criterios de evaluación del alumno:

- La actitud y la participación en las clases prácticas y teóricas.
- La asistencia al curso.
- La aptitud del alumno.
- Valorar el grado de cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto.