

# **NORMATIVA I TEMARI**

**PER LA REALITZACIÓ DE CURSOS DE PROMOCIÓ DE  
L'ESPELEOLOGIA I DEL DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS  
HOMOLOGATS PER LA  
FEDERACIÓ CATALANA D'ESPELEOLOGIA**

## **ÍNDEX**

Capítol 1 DEFINICIÓ I ORGANITZACIÓ

Capítol 2 TRAMITACIÓ

Capítol 3 REALITZACIÓ

Capítol 4 HOMOLOGACIÓ

Capítol 5 TEMARI CURSOS DE PROMOCIÓ DE L'ESPELEOLOGIA

Capítol 6 TEMARI CURSOS D'INICIACIÓ AL DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS

Capítol 7 INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

Annex 1 CONSENTIMENT INFORMAT

## Capítol 1.

### DEFINICIÓ I ORGANITZACIÓ

#### 1.1. DEFINICIÓ DELS CURSOS

Els **Cursos de Promoció** tenen com a objectiu divulgar l'espeleologia i el descens de canyons i engorjats, acompanyant els practicants en els seus primers passos sota terra o els engorjats, i permetre'ls adquirir els coneixements teòrics i pràctics necessaris per gaudir d'aquestes apassionants activitats amb la màxima seguretat i respecte al medi natural.

**La Promoció de l'Espeleologia** s'ha dividit en tres nivells d'introducció a la pràctica de l'activitat:

- Nivell 0: Descoberta.
- Nivell 1: Iniciació.
- Nivell 2: Formació.

Aquesta nova estructura pretén actualitzar la docència d'aquesta primera etapa de formació de l'espeleòleg, i regular la praxis que han estat realitzant les diferents entitats, o seccions, espeleològiques els darrers anys.

Així, a banda de la tradicional etapa d'iniciació de les entitats espeleològiques catalanes, ja fa temps que l'etapa de descoberta s'ha incorporat a la seva oferta docent; facilitada als darrers anys amb les llicències de cap de setmana de la Federació Catalana d'Espeleologia.

La nova etapa de formació pretén omplir el buit docent existent entre els "cursos d'iniciació a l'espeleologia" dels clubs i els "cursos de perfeccionament tècnic, nivell I" de l'Escola Catalana d'Espeleologia. Tradicionalment les entitats, o seccions, espeleològiques catalanes han intentat ampliar la formació dels seus socis, però amb formes i continguts diferents; així algunes entitats han incorporat aquesta docència als cursos d'iniciació, allargant-los, o han realitzat seminaris o monogràfics deslligats d'aquests. Aquests diferents punts de vista d'aquesta etapa formativa origina una disparitat de coneixements i nivell tècnic del col·lectiu d'espeleòlegs que arriba als cursos de formació personal o docent de l'EFCE.

Amb aquesta nova estructura i normativa dels cursos, l'EFCE estableix els continguts **mínims** que han de tenir les diferents etapes formatives, i els coneixements **mínims** tècnics i del medi natural que han d'assolir els espeleòlegs al final d'aquesta etapa formativa de promoció, que facilitarà el seu accés a nivells superiors de formació personal o docent.

A més amb aquesta estructura l'EFCE intentar dotar la docència de l'espeleologia d'una major agilitat que la faci més atractiva pel alumnes potencials i els docents. S'ha dividit en cursos de menor carga docent, que redueixen la seva durada, però amb una filosofia de formació continuada en el temps. Així després d'una jornada de descoberta (opcional), al nivell 1 (Iniciació) es dona a l'espeleòleg els coneixements necessaris per ser autònom durant la visita d'una cavitat, amb respecte del medi natural i de les normes bàsiques de seguretat. Al següent nivell (II – Formació) es completa la formació de l'espeleòleg des de punt de vista tècnic i científic, capacitant-lo per planificar i realitzar, amb seguretat, una sortida a una cavitat coneguda i equipada.

L'EFCE recomana, per raons didàctiques, que els cursos de nivell 1 i nivell 2 es programin amb una separació de més de 3 mesos, per que l'espeleòleg pugui assimilar els coneixements adquirits

al primer nivell i adquireixi la suficient experiència, amb les activitats del club, que faciliti el seu seguiment del nivell II.

Seguint la mateixa filosofia que per l'espeleologia, també s'ha dividit la **Promoció del Descens de Canyons i Engorjats** en tres nivells d'introducció a la pràctica de l'activitat:

- Nivell 0: Descoberta.
- Nivell 1: Iniciació - Company de Grup.
- Nivell 2: Líder del Grup.

Així després d'una jornada de descoberta (opcional), al nivell 1 (Iniciació) es dona al practicant els coneixements necessaris per ser un company autònom durant el descens d'un engorjat, amb respecte del medi natural i de les normes bàsiques de seguretat. Al següent nivell (II – Líder del descens) es completa la seva formació des de punt de vista tècnic i del medi natural, capacitant-lo per planificar una sortida i liderar el descens d'un engorjat equipat de nivell 3-3-III com a màxim, vetllant per la seva seguretat i la dels seus companys de descens.

## 1.2 ORGANITZACIÓ

- Què ha de fer un grup quan decideix la realització d'un curs de promoció?
- a) Els cursos de promoció podran ser organitzats per l'EFCE o per les entitats o seccions espeleològiques degudament inscrits a la FCE i en el registre d'Entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya.
- b) Nomenar un director de curs entre els membres que estiguin federats del grup organitzador que tingui el certificat d'Iniciador Voluntari de club de la Federació Catalana en l'especialitat (o superior).
- c) Nomenar el cos docent que s'encarregarà de l'ensenyament pràctic. Han d'ésser Iniciadors Voluntaris de la FCE en l'especialitat i tenir la llicència vigent de la FCE.
- d) Nomenar els conferenciants que impartiran les classes teòriques. Podran ser iniciadors de club (o superior) o, per els temes no tècnics, també podran ser-ho persones qualificades en l'especialitat del tema. Els clubs poden sol·licitar tècnics de l'Escola Catalana d'Espeleologia per impartir classes tècniques o científiques.
- e) El curs tindrà com a mínim un director i un membre del cos docent pràctic.
- f) El rati (relació alumnes/professor) s'estableix de 25/1 per les classes teòriques i de 3/1 per les pràctiques.
- g) Decidir la capacitat màxima d'alumnes a admetre, tenint en compte l'apartat anterior.
- h) Elaborar un projecte de curs, contemplant la present normativa per a cursos de promoció.
- i) Per agilitzar la realització de jornades de descoberta, l'EFCE considera que no es necessari realitzar un projecte per aquests tipus de cursos, però s'hauran de respectar els apartats anteriors **b, c, d, e, f i g**, i el temari d'aquests cursos de la present normativa. El programa de les jornades de descoberta s'haurà de comunicar a la FCE al moment de tramitar les llicències de cap de setmana.

## Capítol 2.

### TRAMITACIÓ

**a)** El PROJECTE del curs s'haurà de notificar per escrit a la FCE 30 dies abans del seu inici, per mitjà de l'imprès normalitzat vigent, signat i segellat pel director del curs i pel president de l'entitat.

**b)** El PROJECTE ha d'incloure:

- 1.- Dades de l'entitat organitzadora
- 2.- Número i nom oficial del curs.
- 2.- Objectius.
- 3.- Data d'inici i cloenda.
- 4.- Programa d'activitats teòriques.
- 5.- Programa d'activitats pràctiques.
- 6.- Pla d'emergències de les activitats pràctiques.
- 7.- Quadre docent del curs.
- 8.- Normes del curs (les facilitarà la FCE, si cal)
- 9.- Model d'imprès d'inscripció dels cursetistes (el facilitarà la FCE, si cal).
- 10.- Tríptic i qualsevol tipus d'imprès que es realitzi per la seva divulgació.

**c)** L'E.C.E., un cop estudiat el PROJECTE del curs, notificarà l'adequació o no d'aquest a la normativa de l'EFCE., comunicant, si cal, les esmenes que cregui convenientes.

**d)** En el cas que l'EFCE comuniqui alguna esmena al projecte, el director del curs farà les rectificacions oportunes i enviarà el nou projecte a l'EFCE abans del començament del curs.

## Capítol 3.

### REALITZACIÓ

Diverses qüestions a tenir en compte per la realització d'un curs de promoció:

**a)** Condicions d'inscripció: tot alumne tindrà 14 anys complerts o complir-los durant la realització del curs. Els menors d'edat hauran de presentar el corresponent permís dels tutors legals segons l'exemple d'imprès facilitat per la FCE. Les autoritzacions dels tutors s'hauran de realitzar amb un consentiment informat en presència d'algun responsable del club o amb reconeixement de signatura.

**b)** Tramitar amb temps els permisos de les cavitats que ho requereixin.

**c)** Tots els participants hauran de tenir la llicència federativa amb l'assegurança corresponent abans de l'inici del curs i vàlida durant totes les activitats del curs.

**d)** Respectant la Normativa de l'EFCE, el curs es podrà allargar o modificar per diferents motius, (nivell dels cursetistes, mal temps, imprevistos, etc...) quedant reflectides totes les modificacions a la memòria del curs.

**f)** En les pràctiques, caldrà respectar els següents punts:

1.- Serà obligatòria la utilització del casc en totes les sortides pràctiques, incloses les exteriors.

2.- El material personal mínim per alumne per a realitzar les activitats pràctiques serà:

#### **PER ESPELEOLOGIA:**

- Casc amb il·luminació, preferentment elèctrica
- Arnés de cintura
- Arnés o cinta per a bloquejador de pit
- Maillon de 10mm per a l'arnés
- Davallador tipus "Dressler"
- Mosquetó amb tanca
- Mosquetó de fre (d'acer sense tanca de seguretat)
- Bloquejador de pit
- Bloquejador de mà amb pedal
- Baga d'ancoratge doble amb mosquetons
- Calçat i roba adequada

#### **PER CANYONS:**

- Casc
- Vestit de neoprè i escarpins
- arnés de cintura
- Davallador tipus "Vuit"
- Mosquetó amb tanca de gran obertura (HMS)
- Mosquetó de fre (d'acer sense tanca de seguretat)
- Baga d'ancoratge doble amb mosquetons
- Calçat adequat

3.- Si l'entitat subministra aquests equips i material als participants, aquestos deuran complir les exigències de seguretat i condicions de conservació previstes les normatives vigents. Si són aportats per les persones practicants, els tècnics han de comprovar que reuneixen les condicions necessàries per a la pràctica de l'activitat.

4.- Els equips i materials col·lectiu de l'entitat organitzadora, i individual del personal tècnic, que s'empren en la realització de les activitats han de complir la normativa vigent.

5.- En formar els equips, es respectarà la proporció màxima de tres alumnes per tècnic docent.

## **Capítol 4.**

### **HOMOLOGACIÓ**

a) Un cop finalitzat el curs es farà arribar a l'EFCE, dins del termini màxim de 30 dies, una MEMÒRIA per mitjà de l'imprès normalitzat vigent, signat pel director del curs i segellat per l'entitat. Aquest inclourà:

- Dades de l'Entitat organitzadora i del curs
- Llistat dels alumnes del curs i les qualificacions: nom, cognoms, edat, DNI i qualificació (apte / no apte).

- Quadre docent que ha participat: (nom, cognoms, titulació federativa i hores docents)
- Programa d'activitats realitzades
- Incidències i valoració del curs
- Tríptic i qualsevol tipus d'imprès que s'hagi realitzat per la seva divulgació.

**b)** El curs serà homologat si, un cop estudiada la memòria pel Departament de Docència de l'EFCE, aquesta reuneix els requisits establerts per la present normativa. Llavors l'EFCE informarà favorablement a la FCE per que lliuri l'acreditació.

**c)** L'homologació del curs dóna dret a obtenir un certificat d'aptitud a l'alumne atorgat per part de la FCE.

**d)** L'homologació dels curss dóna dret a una subvenció per aquesta activitat a l'entitat, però no ho garanteix.

## Capítol 5.

### **TEMARI CURSOS DE PROMOCIÓ DE L'ESPELEOLOGIA**

#### **5.1 PROMOCIÓ DE L'ESPELEOLOGIA , NIVELL 0 – DESCOBERTA**

Com a mínim caldrà desenvolupar les següents matèries:

Presentació del curs i del cos docent:

- Explicació del programa i presentació de l'activitat dissenyada
- Objectius del curs

##### **5.1.1. TEÒRIQUES**

###### **TEÒRICA: ESPELEOLOGIA?**

- Difusió de l'espeleologia (amb abundant material fotogràfic descriure les principals activitats de l'espeleologia)
- Medi natural, i la seva protecció i conservació
- Material personal, tècniques de progressió i prevenció d'accidents.

DURADA: 1:30 hores.

##### **5.2.2.- PRÀCTIQUES**

Com a mínim caldrà realitzar la següent sortida pràctica:

## **PRÀCTICA: Cavitat horitzontal**

- a desenvolupar en una cavitat de recorregut horitzontal, sense pou o ressalts importants, i es interessant que tingui diversos paisatges subterranis i abundants formacions. Si la activitat es realitza per escolars s'escollirà una cavitat turística.
- explicar la formació de la cavitat i els processos litogènies. Descriure els essers vius que trobem a les cavitats i les característiques del medi a on viuen.
- neteja de la cavitat i rodalies

DURADA: 3 hores.

## **5.2 PROMOCIÓ DE L'ESPELEOLOGIA , NIVELL 1 – INICIACIÓ**

Com a mínim caldrà desenvolupar les següents matèries:

Presentació del curs i del cos docent:

- Explicació del programa i presentació de l'activitat dissenyada
- Objectius del curs
- Tipus de valoració que rebran els alumnes

### **5.2.1. TEÒRIQUES**

#### **1ª TEÒRICA: Història de l'espeleologia i estructura federativa**

- Què és l'espeleologia?
- Els seu orígens
- L'evolució
- L' estat actual
- L'espeleologia a Catalunya
- Estructura Federativa
- Oferta docent i serveis federatius

DURADA: 1 hora

#### **2ª TEÒRICA: Material personal bàsic**

- vestimenta
- casc i il·luminació
- arnesos (els tipus), la baga d'ancoratge
- aparells mecànics (presentació i utilització)
- l'ordre de col·locació dels aparells al maillon
- Material complementari (manta tèrmica, sac de transport...)
- Introducció al material col·lectiu



DURADA: 1 hora.

### **3ª TEÒRICA: Tècniques de progressió**

Progressió lliure:

- la marxa, la grimpada, l'oposició, passos estrets...

Progressió en corda:

- El descens amb davallador tipus "Dressler":
  - L'ús del davallador
  - Mosquetons: el del davallador i el de fre
  - Bloqueig del davallador
  - Assegurança de la davallada des de baix
- L'ascens (sistema DED):
  - Mides del pedal del bloquejador de mà
  - Col·locació boga d'ancoratge
  - Fixació del bloquejador de pit (arnés de pit)
  - Sincronització de moviments en l'ascens.
- Pas de fraccionaments i desviadors
- Passamans d'accés i seguretat

Durada: 1 hora.

### **4ª TEÒRICA: Protecció i Conservació del Medi Natural**

- Definicions:
  - Ecologia
  - Ecosistema
  - Conservació
- Factors que intervenen en el poblament d'una cavitat
  - Abiòtics
  - Biòtics
  - Històrics o biogeogràfics
- Entrades d'energia dins d'una cavitat
- L'home com alterador dels cicles
- Contaminació d'un massís càrstic
- Contaminació d'una cavitat:
  - Deixalles d'exploracions
  - Pintades
  - Trencadisses
  - Altres...
- Protecció de la fauna
- Protecció de les restes arqueològiques i paleontològiques
- Alternatives de progressió sostenibles.

DURADA: 1 hora

## **5ª TEÒRICA: Prevenció d'accidents I**

- Incidents i accidents
- regles generals
- cavitats verticals

DURADA: 1 hora.

### **5.2.2.- PRÀCTIQUES**

Com a mínim caldrà realitzar les següents sortides pràctiques, respectant l'ordre següent:

#### **1a. PRÀCTICA: Cavitat horitzontal**

- a desenvolupar en una cavitat de recorregut horitzontal
- cal practicar tècniques de progressió sense corda:
  - marxa
  - grimpada
  - oposició
  - passos estrets
- neteja de la cavitat i rodalies (es recomana realitzar aquesta pràctica després de la teòrica d'ecologia i protecció del medi subterrani)

DURADA: 5 hores.

#### **2a. PRÀCTICA: Paret exterior**

- a realitzar després de les teòriques Material personal bàsic i Tècniques de progressió
- a desenvolupar en una paret que no superi l'alçada de 15 a 20m aprox.
- cal desenvolupar:
  - mostrar el material
  - col·locació correcte d'aquest
  - pràctica de nusos
  - descens sense maniobres amb davallador no autobloquejant
  - sistema d'assegurança des de baix
  - bloqueig del davallador
  - ascens
  - pas de fraccionament (ascens i descens)
  - plegat de material
- neteja dels voltants

DURADA: 6 hores.

#### **3a. PRÀCTICA: Cavitat vertical:**

- A realitzar en una cavitat de 30 a 50 m de fondària, amb dos pous curts (15 a 20m).
- Cal desenvolupar:
  - descens

- ascens
- pas de fraccionaments
- plegat de material

- Neteja de la cavitat i els voltants.

DURADA: 5 hores.

#### 4a. PRÀCTICA: Cavitat vertical:

- A realitzar en una cavitat de 70 a 100 m de fondària, amb 3 o 4 pous mitjans, un d'ells de més de 35m.
- Cal desenvolupar:
  - descens, ascens i maniobres
  - pas de fraccionament i desviadors
  - plegat de material
- Neteja de la cavitat i les rodalies.

DURADA: 5 hores.

\* conclusions generals

\* entrega de certificats d'assistència o acreditatius.

<b>TOTAL HORES TEORIQVES .....</b>	<b>5 HORES</b>
<b>TOTAL HORES PRÀCTIQUES .....</b>	<b>21 HORES</b>
<b>TOTAL .....</b>	<b>26 HORES</b>

**Nota:** S'aconsella seguir aquest mateix ordre cronològic a l'hora de realitzar les classes teòriques i les sortides pràctiques.

### **5.3 PROMOCIÓ DE L'ESPELEOLOGIA , NIVELL 2 – FORMACIÓ**

Com a mínim caldrà desenvolupar les següents matèries:

Presentació del curs i del cos docent:

- Explicació del programa i presentació de l'activitat dissenyada
- Objectius del curs
- Tipus de valoració que rebran els alumnes

#### **5.3.1. TEÒRIQUES**

## **1ª TEÒRICA Material col·lectiu i instal·lació de cavitats equipades**

- material col·lectiu:
  - Cadena de seguretat
  - cordes: constitució, conceptes bàsics, tipus (dinàmica i semi-estàtica)
  - cintes planes, cordinos
  - Ancoratges: Naturals i artificials
  - Plaquetes
  - Mosquetons
- Nusos: tipus més utilitzats, característiques dels nusos
- Definició d'instal·lació i equipament
- Instal·lació de capçaleres de pous
- Instal·lació de fraccionaments
- Maniobres complementàries :
  - canvi de sentit
  - pas de nus en ascens i en descens
  - Passamà de progressió
  - Tirolina
  - Rèpel guiat

DURADA: 1 hora.

## **2ª TEÒRICA: Prevenció d'accidents II i autosocors**

- Incidents i accidents
- conducta a seguir en cas d'incident i/o accidents
- preparació física i alimentació:
- que és l'autosocors?
- que és l'espeleosocors?

Durada 1 hora.

## **3ª TEÒRICA: Cartografia i topografia**

Cartografia:

- què és un plànol?
- com interpretar-lo?
- signes cartogràfics
- que és l'escala d'un plànol?
- Coordenades

Topografia:

- que és una topografia?
- com interpretar-la?
- signes topogràfics
- Com es fan les topografies?

Durada: 1 hora

#### **4ª TEÒRICA: Geologia Càrstica**

Conceptes bàsics de geologia  
Concepte del Carst: factors de carstificació  
Litologia  
El massís càrstic.  
Dissolució-precipitació: química del carst  
Morfologies exocàrstiques  
Morfologies endocàrstiques  
Cavitats tectòniques i volcàniques

DURADA: 1 hora.

#### **5ª TEÒRICA: Biospeleologia**

- Definició de biospeleologia
- Característiques del medi subterrani
- Conceptes principals de biospeleologia
- Origen, evolució i característiques dels cavernícoles
- Presentació dels diferents biòtops, tal com es van trobant a mesura que es penetra a una cavitat
- Diversitat biològica
- Nocions generals d'etologia i dels cicles biològics.

DURADA: 1 hora.

#### **6ª TEÒRICA: Logística d'una visita a una cavitat (preparació i organització):**

- bibliografia i cartografia
- estudi topogràfic
- càlcul del material a emprar
- preparació del material
- planificació de l'aproximació i la logística de l'exploració.

DURADA: 1 hora.

### **5.3.2. PRÀCTIQUES**

Com a mínim caldrà realitzar les següents sortides pràctiques, respectant l'ordre següent:

#### **1a PRÀCTICA: Paret exterior**

- Desenvolupar en una paret que no superi els 30m d'alçada
- Cal desenvolupar:
  - mostrar el material col·lectiu
  - pràctica de nusos
  - Preparació del material d'instal·lació
    - Nus final de corda

- Condicionament de la corda en el sac de transport
- Elecció dels ancoratges
- Instal·lació dels obstacles:
  - Passamà d'accés
  - Capçalera
  - Fraccionament i desviadors
- Maniobres complementàries:
  - canvi de sentit (ascens i descens)
  - pas de nus (ascens i descens)
- Col·locació d'un ancoratge artificial (tac autoperforant)
- Demostració d'autosocors
- Recollida del material
- Neteja de les rodalies.

DURADA: 7 hores.

## **2ª PRÀCTICA: Cavitat Vertical**

- a desenvolupar en una cavitat de més de 150m de profunditat, amb algun pou llarg.
- cal desenvolupar:
  - Ascens, descens i maniobres
  - desinstal·lació de tota la cavitat
  - plegat de material
- neteja de la cavitat i les rodalies.

DURADA: 7 hores.

## **3ª PRÀCTICA: Cavitat vertical**

- a desenvolupar en una cavitat de 70 a 100m de fondària en diferents pous fraccionats.
- cal desenvolupar:
  - Preparació del material d'instal·lació per a la correcta progressió subterrània:
    - Nus final de corda.
    - Condicionament de la corda en el sac de transport.
    - Elecció dels ancoratges.
  - Instal·lació, progressió i desinstal·lació de la cavitat
  - plegat de material
- neteja de la cavitat i voltants.

DURADA: 6 hores.

## **4ª PRÀCTICA: Cavitat mixta**

- a desenvolupar en una gran cavitat mixta de més de 100m de fondària, més d'un 1km de desenvolupament i amb varietat d'obstacles.

- S'ha de desenvolupar:
  - Preparació del material necessari per a la progressió
  - Practicar les diferents tècniques de progressió
  - Participar en la instal·lació i desinstal·lació de la cavitat.
  - Plegat del material
- neteja de la cavitat i les rodalies.

DURADA: 8 hores.

<b>TOTAL HORES TEORIQVES .....</b>	<b>6 HORES</b>
<b>TOTAL HORES PRÀCTIQUES .....</b>	<b>28 HORES</b>
<b>TOTAL .....</b>	<b>34 HORES</b>

**Nota:** S'aconsella seguir aquest mateix ordre cronològic a l'hora de realitzar les xerrades i les sortides pràctiques.

## Capítol 6.

### TEMARI CURSOS D'INICIACIÓ DEL DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS

Recordatori: Caldrà realitzar totes les sortides pràctiques en un descens de canyó o engorjat de compromís limitat (màxim 3-3-III). El detall d'aquesta acotació es el següent:

### TAULA DE DIFICULTATS

<b>DIFICULTAT</b>	<b>V: Caràcter Vertical</b>	<b>A: Caràcter Aquàtic</b>
<b>3</b> Poc Difícil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticals de cabal feble.</li> <li>• Presència de ràpels d'accés i d'execució simple, inferiors o iguals a 30 m, separats, com a mínim, per replans que permetin l'agrupament.</li> <li>• Instal·lació de passamans simples.</li> <li>• Marxa tècnica que necessita una atenció particular (col·locació de punts de suport precisos) i una recerca de l'itinerari sobre terreny que pot ser relliscós, inestable, accidentat, caòtic o dins l'aigua.</li> <li>• Passos d'escalada (fins a un 3c), poc exposats, podent necessitar l'ús d'una corda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedar no superant els 30 m en aigües tranquil·les.</li> <li>• Progressió per corrent feble.</li> <li>• Salt d'execució simple de 3 a 5 m.</li> <li>• Tobogan llarg o de pendent mitjà.</li> </ul>

<b>COMPROMÍS / ENVERGADURA</b>	<b>CRITERIS</b>
<b>III</b>	Possibilitat de posar-se <b>fora crescuda en ½ d'hora</b> de progressió màxima. <b>Escapatòria/es en 1 hora</b> de progressió màxima El temps de recorregut del canyó, engorjat o barranc (aproximació, descens i retorn) entre 4 i 8 hores.

## **6.1 NIVELL 0 – DESCOBRIMENT**

Objectiu: promoció i difusió del descens de canyons i engorjats els practicants novells.

<b>DESCRIPCIÓ DE LES AREAS</b>	<b>HORES TEÒRIQUES</b>	<b>HORES PRACTIQUES</b>	<b>HORES TOTALS</b>
Material I	0,5	0,5	1,0
Tècniques de progressió sense corda	0,0	2,5	2,5
Tècniques de progressió amb corda I	0,0	2,5	2,5
<b>TOTALS</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6,0</b>

### **6.1.1. TEÒRIQUES**

Es tindrà que realitzar abans d'entrar en el canyó o engorjat escollit per realitzar la pràctica.

#### **TEÒRICA: MATERIAL I**

##### Objectius Específics

1. Conèixer l'equip personal mínim d'un barranquista, que no realitzi les funcions de líder del grup.

##### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material personal:

DURADA: 0,5 hores.

### **6.1.2.- PRÀCTIQUES**

Caldrà realitzar la següent sortida pràctica: descens de canyó o engorjat de compromís limitat (màxim 3-3-III).

#### **PRÀCTICA: MATERIAL I**

##### Objectius Específics

1. Conèixer l'equip personal mínim de un barranquista, que no realitzi les funcions de líder del grup.

##### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material personal:



DURADA: 0,5 hores.

## **PRÀCTICA: TÈCNiques DE PROGRESSIO SENSE CORDA**

### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini horitzontal de un canyó o engorjat i durant la aproximació i retorn del mateix.
2. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els salts en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.
3. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els tobogans en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Saber valorar la marxa d'aproximació i de retorn al canyó o engorjat: Controlar la deshidratació i un possible cop de calor.
2. Com caminar per un canyó o engorjat.
3. Quan aplicar la tècnica de la natació. Aprofitar els sistemes de flotabilitat. Controlar una possible hipotèrmia durant permanències prolongades dins de l'aigua.
4. La grimpada, la desgrimpada i l'oposició per superar zones a on existeixin caos de blocs, estretors, meandres, etc.
5. El sondeig de la recepció abans del salt.
6. Com saltar. Posició en l'aire i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos i dels timpans.
7. El sondeig de la recepció i de la superfície del tobogan abans del llançament.
8. Com llançar-se. Posició durant la caiguda i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos.

DURADA: 2:,5 hores.

## **PRÀCTICA: TÈCNiques DE PROGRESSIO AMB CORDA I**

### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini vertical d'un canyó o engorjat.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. La mecànica del ràpel. Com davallar una vertical.
2. La mecànica de les bagues d'ancoratge. Com assegurar-se. Els passamans.

DURADA: 2,5 hores.

<b>TOTAL HORES TEÒRIQUES .....</b>	<b>0:5 HORES</b>
<b>TOTAL HORES PRÀCTIQUES .....</b>	<b>5:5 HORES</b>
<b>TOTAL .....</b>	<b>6:0 HORES</b>

## **6.2 NIVELL 1 – COMPANYY DE GRUP**

Objectiu: formar un practicant novell, fent-li descobrir l'activitat, els seus aspectes esportius, culturals i federatius. Adquirint autonomia en progressió individual en tota situació (obstacles i / o equipaments) no presentat cap dificultat ni de perills deguts a l'aigua (fort dèbit, sifons, drossage, ràpel).

<b>DESCRIPCIO DE LES AREAS</b>	<b>HORES TEORIQUES</b>	<b>HORES PRACTIQUES</b>	<b>HORES TOTALS</b>
Historia	1,0	0,0	1,0
Material I	1,0	1,0	2,0
Tècniques de progressió sense corda	0,5	6,0	6,5
Tècniques de progressió amb corda I	1,0	15,5	16,5
Ecologia i protecció del medi I	1,0	0,5	1,5
Seguretat – Prevenció d'accidents I	1,0	0,5	1,5
<b>TOTALS</b>	<b>5,5</b>	<b>23,5</b>	<b>29,0</b>

### **6.2.1. TEÒRIQUES**

#### **TEÒRICA: HISTORIA**

##### Objectius Específics

1. Conèixer els orígens i l'evolució de l'activitat del descens de canyons i engorjats.
2. El descens de canyons i engorjats a Catalunya i Espanya.
3. Conèixer les estructures federatives.

##### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Com neix l'activitat. Els primers canyons i engorjats explorats.
2. L'evolució dels materials i les tècniques.
3. Principals zones per la practica del descens de canyons i engorjats en Catalunya, Espanya i el món.
4. La Federació Catalana d'Espeleologia i la Federació Espanyola d'Espeleologia. Serveis federatius.
5. Els nivells formatius sobre el descens de canyons i engorjats de l'Escola Catalana d'Espeleologia.

DURADA: 1,0 hora

#### **TEÒRICA: MATERIAL I**

##### Objectius Específics

1. Conèixer de quins materials deuen estar compost l'equip personal mínim de un barranquista, que no realitzi les funcions de líder del grup i les seves principals característiques (possibles utilitzacions, resistències, etc.)
2. La importància de treballar amb materials certificats. Certificacions CE.
3. Revisar l'estat del material i mantenir-lo en les condicions adients.

##### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material personal:

2. Introducció al material col·lectiu.

DURADA: 1,0 hora

## **TEÒRICA: TECNIQUES DE PROGRESSIO SENSE CORDA**

### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini horitzontal de un canyó o engorjat i durant la aproximació i retorn del mateix.
2. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els salts en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.
3. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els tobogans en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Saber valorar la marxa d'aproximació i de retorn al canyó o engorjat: Controlar la deshidratació i un possible cop de calor.
2. Com caminar per un canyó o engorjat.
3. Quan aplicar la tècnica de la natació. Aprofitar els sistemes de flotabilitat. Controlar una possible hipotèrmia durant permanències prolongades dins de l'aigua.
4. La grimpada, la desgrimpada i l'oposició per superar zones a on existeixin caos de blocs, estretors, meandres, etc.
5. El sondeig de la recepció abans del salt.
6. Com saltar. Posició en l'aire i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos i dels timpans.
7. El sondeig de la recepció i de la superfície del tobogan abans del llançament.
8. Com llançar-se. Posició durant la caiguda i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos.

DURADA: 0,5 hora

## **TEÒRICA: TECNIQUES DE PROGRESSIO AMB CORDA I**

### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini vertical d'un canyó o engorjat.
2. Aprendre a fer els nusos més utilitzat en les diferents maniobres.
3. Conèixer les seves característiques, aplicacions i resistències.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. La mecànica del ràpel. Com davallar una vertical. Els sistemes de parada i bloqueig.
2. La mecànica d'ascendir. Com ascendir una vertical.
3. La mecànica de les bagues d'ancoratge. Com assegurar-se. Els passamans.
4. Pas d'un desviador ascendint i descendent.
5. Pas d'un fraccionament ascendint i descendent.
6. Canvi del sentit de descens per l'ascensió i viceversa.
7. Nusos de frenada.
8. Nusos d'ancoratge.

DURADA: 1,0 hora

## **TEÒRICA: ECOLOGIA I PROTECCIO DEL MEDI I**

### Objectius Específics

1. Identificar els efectes de l'actuació dels i les esportistes sobre el medi, en els diferents ambients de muntanya.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Riscos i impacte dels esports de muntanya en el medi ambient: descens de canyons i engorjats.

DURADA: 1,0 hora

## **TEÒRICA: SEGURETAT – PREVENCIÓ D'ACCIDENTS I**

### Objectius Específics

1. Identificar els perills naturals relacionats amb el descens de canyons o engorjats.
2. Relacionar les situacions de perill en el descens de canyons o engorjats amb les normes de comportament que cal adoptar, les accions que cal emprendre i les necessitats d'utilització del material de seguretat.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Perills naturals en el descens de canyons o engorjats: Característiques dels principals perills naturals: pluja i avingudes, temperatura, incendis i desprendiments. Pautes d'actuació en cas de senyals evidents de perill natural. Actuació enfront dels diferents perills naturals.

DURADA: 1,0 hora

## **6.2.2. PRÀCTIQUES**

Caldrà realitzar quatre sortides pràctiques: a parets escola o descens de canyons o engorjats de compromís limitat (màxim 3-3-III).

## **PRÀCTICA: MATERIAL I**

### Objectius Específics

1. Conèixer de quins materials deuen estar compost l'equip personal mínim de un barranquista, que no realitzi les funcions de guia del grup i les seves principals característiques (possibles utilitzacions, resistències, etc.)
2. La importància de treballar amb materials certificats. Certificacions CE.
3. Revisar l'estat del material i mantenir-lo en les condicions adients.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material personal:
2. Introducció al material col·lectiu.

DURADA: 1,0 hora

## **PRÀCTICA: TÈCNIQUES DE PROGRESSIO SENSE CORDA**

### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini horitzontal de un canyó o engorjat i durant la aproximació i retorn del mateix.

2. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els salts en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.
3. Conèixer les avantatges i els riscos que impliquen els tobogans en un canyó o engorjat i la tècnica apropiada per minimitzar els perills.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Saber valorar la marxa d'aproximació i de retorn al canyó o engorjat: Controlar la deshidratació i un possible cop de calor.
2. Com caminar per un canyó o engorjat.
3. Quan aplicar la tècnica de la natació. Aprofitar els sistemes de flotabilitat. Controlar una possible hipotèrmia durant permanències prolongades dins de l'aigua.
4. La grimpada, la desgrimpada i l'oposició per superar zones a on existeixin caos de blocs, estretors, meandres, etc.
5. El sondeig de la recepció abans del salt.
6. Com saltar. Posició en l'aire i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos i dels timpans.
7. El sondeig de la recepció i de la superfície del tobogan abans del llançament.
8. Com llançar-se. Posició durant la caiguda i en el moment d'entrar en l'aigua. Protecció del cos.

DURADA: 6,0 hora

### **PRÀCTICA: TÈCNiques DE PROGRESSIO AMB CORDA I**

#### Objectius Específics

1. Conèixer les tècniques apropiades per progressar de forma segura i àgil, a través de les zones amb predomini vertical d'un canyó o engorjat.
2. Aprendre a fer els nusos més utilitzat en les diferents maniobres.
3. Conèixer les seves característiques, aplicacions i resistències.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. La mecànica del ràpel. Com davallar una vertical. Els sistemes de parada i bloqueig.
2. La mecànica d'ascendir. Com ascendir una vertical.
3. La mecànica de les bagues d'ancoratge. Com assegurar-se. Els passamans.
4. Pas d'un desviador ascendint i descendent.
5. Pas d'un fraccionament ascendint i descendent.
6. Canvi del sentit de descens per l'ascensió i viceversa.
7. Nusos de frenada.
8. Nusos d'ancoratge.

DURADA: 15,5 hora

### **PRÀCTICA: ECOLOGIA I PROTECCIO DEL MEDI I**

#### Objectius Específics

1. Identificar els efectes de l'actuació dels i les esportistes sobre el medi, en els diferents ambients de muntanya.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Riscos i impacte dels esports de muntanya en el medi ambient: descens de canyons i engorjats.

DURADA: 0,5 hora

## **PRACTICA: SEGURETAT – PREVENCIO D'ACCIDENTS I**

### Objectius Específics

1. Identificar els perills naturals relacionats amb el descens d'engorjats.
2. Relacionar les situacions de perill en el descens d'engorjats amb les normes de comportament que cal adoptar, les accions que cal emprendre i les necessitats d'utilització del material de seguretat.

### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Perills naturals en el descens d'engorjats: Característiques dels principals perills naturals: pluja i avingudes, temperatura, incendis i desprendiments. Pautes d'actuació en cas de senyals evidents de perill natural. Actuació enfront dels diferents perills naturals.

DURADA: 0,5 hora

<b>TOTAL HORES TEÒRIQUES .....</b>	<b>5,5 HORES</b>
<b>TOTAL HORES PRÀCTIQUES .....</b>	<b>23,5 HORES</b>
<b>TOTAL .....</b>	<b>29,0 HORES</b>

## **6.3 NIVELL 2 – LIDER DEL GRUP**

Objectiu: formar un practicant per que aconseguixi ser un líder capaç, en una sortida esportiva dins un canyó o engorjat de compromís limitat (màxim 3-3-II), de fer progressar persones autònomes: equipament dels obstacles i organització de la sortida en condicions de seguretat. Aquest curs prepara igualment els requisits del curs d'Iniciador.

<b>DESCRIPCIO DE LES AREAS</b>	<b>HORES TEORIQVES</b>	<b>HORES PRACTIQUES</b>	<b>HORES TOTALS</b>
Material II	1,0	1,0	2,0
Tècniques de progressió amb corda II	1,0	18,0	19,0
Tècniques de progressió amb corda III – Tècniques de fortuna	1,0	2,0	3,0
Tècniques d'equipament I	1,0	2,0	3,0
Seguretat – Prevenció d'accidents II	0,5	0,0	0,5
Seguretat – El socors	0,5	0,0	0,5
Seguretat – Tècniques d'auxili i d'autosocors I	1,0	5,0	6,0
<b>TOTALS</b>	<b>6,0</b>	<b>28,0</b>	<b>34,0</b>

### **6.3.1. TEÒRIQUES**

#### **TEÒRICA: MATERIAL II**

### Objectius Específics

1. Conèixer de quins materials deuen estar compostos l'equip col·lectiu d'un grup i les seves principals característiques (possibles utilitzacions, resistències, etc.)
2. Saber seleccionar el material en funció del tipus d'activitat a desenvolupar.
3. Relacionar el material amb el nombre, les característiques de les persones participants i el tipus d'engorjat.
4. Utilitzar adequadament el material específic per al descens d'engorjats.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Equip i material per al descens d'engorjats: Equip i material personal i col·lectiu. Criteris d'elecció del material.
2. Material per a equipar.

DURADA: 1,0 hora.

### **TEÒRICA: TECNIQUES DE PROGRESSIO AMB CORDA II**

#### Objectius Específics

1. Relacionar les diferents tècniques de progressió amb les característiques del canyó o engorjat, aplicant la tècnica més adient, en funció de cada tipus de canyó o engorjat: terrestre, aquàtic, vertical o horitzontal. La avantatge de la seva utilització per als líders del grup.
2. Aprendre a fer els nusos més utilitzats en les diferents maniobres.
3. Conèixer les seves característiques, aplicacions i resistències.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Sistemes d'instal·lació de la corda.
2. Utilització de les saques de corda.
3. Recuperació de la corda.
4. Plegat i desplegat de la corda.
5. Assegurar a un company del grup des de baix o des de dalt.
6. Ascendir per corda guia o tirolina.
7. Pas de nusos (ascendint i descendint).
8. Nusos d'unió.
9. Nusos amortidors.
10. Nusos bloquejadors.

DURADA: 1,0 hora

### **TEÒRICA: TECNIQUES DE PROGRESSIO AMB CORDA III – TECNIQUES DE FORTUNA**

#### Objectius Específics

1. Aprendre les tècniques de fortuna més adequades per a solucionar situacions imprevistes.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material de fortuna.
2. Tècniques de fortuna.

DURADA: 1,0 hora

### **TEORICA: TECNIQUES D'EQUIPAMENT I**

#### Objectius Específics

1. Saber les característiques, aplicacions i resistència dels ancoratges.
2. Aprendre a utilitzar i comprovar els ancoratges.
3. Aprendre a reparar una instal·lació.
4. Aprendre les pautes per emplaçar i col·locar correctament els diferents sistemes d'ancoratges.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Els ancoratges a utilitzar en funció del tipus de roca i del estat de la mateixa. El impacte sobre el medi natural.
2. Ancoratges mecànics.
3. Ancoratges químics.
4. Ancoratges naturals.
5. Plaques d'ancoratge.

DURADA: 1,0 hora

### **TEÒRICA: SEGURETAT – PREVENCIÓ D'ACCIDENTS II**

#### Objectius Específics

1. Planificació del descens de canyons o engorjats tenint en compte els perills associats, els accessos i els llocs d'evacuació, atenent als criteris de seguretat.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Planificació del descens de canyons o engorjats tenint en compte els perills associats, els accessos i els llocs d'evacuació, atenent als criteris de seguretat.

DURADA: 0,5 hores

### **TEÒRICA: SEGURETAT – EL SOCORS**

#### Objectius Específics

1. Determinar la necessitat de la sol·licitud de rescat i actuar amb eficàcia, en cas necessari.
2. Organitzar el grup durant un accident o rescat.
3. Identificar les característiques tècniques dels mitjans de radiocomunicació que es poden utilitzar dins d'un canyó o engorjat.
4. Identificar les zones de cobertura i mitjans adequats per a cada engorjat per comunicar-se amb l'exterior.
5. Interpretar senyals de socors.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Actuació durant el rescat.
2. Rescat: Senyals de socors. Mitjans de radiocomunicació per al descens de canyons i engorjats. Zones de cobertura.

DURADA: 0,5 hores

### **TEÒRICA: SEGURETAT - TECNIQUES D'AUXILI I D'AUTOSOCORS I**

#### Objectius Específics

1. Identificar les situacions que requereixen autosocors.



2. Identificar les característiques del material d'autosocors.
3. Aplicar les pautes i maniobres bàsiques necessàries en l'autosocors, amb eficàcia i seguretat, utilitzant el material adequat.
4. Aplicar les tècniques de fortuna més adequades per a solucionar situacions imprevistes.
5. Conèixer les maniobres elementals utilitzades en el socorrisme aquàtic.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Autosocors: Valoració de la situació. Identificació de la maniobra a realitzar. Material de fortuna i material mecanitzat.
2. Auxili i transport d'un ferit dins l'aigua.

DURADA: 1,0 hora

### **6.3.2. PRÀCTIQUES**

Caldrà realitzar quatre sortides pràctiques: a parets escola o descens de canyons o engorjats de compromís limitat (màxim 3-3-III).

#### **PRÀCTICA: MATERIAL II**

##### Objectius Específics

1. Conèixer de quins materials deuen estar compostos l'equip col·lectiu d'un grup i les seves principals característiques (possibles utilitzacions, resistències, etc.)
2. Saber seleccionar el material en funció del tipus d'activitat a desenvolupar.
3. Relacionar el material amb el nombre, les característiques de les persones participants i el tipus d'engorjat.
4. Utilitzar adequadament el material específic per al descens de canyons i engorjats.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Equip i material per al descens de canyons i engorjats: Equip i material personal i col·lectiu. Criteris d'elecció del material.
2. Material per a equipar.

DURADA: 1 hores

#### **PRÀCTICA: TÈCNiques DE PROGRESSIO AMB CORDA II**

##### Objectius Específics

1. Relacionar les diferents tècniques de progressió amb les característiques del canyó o engorjat, aplicant la tècnica més adient, en funció de cada tipus de canyó o engorjat: terrestre, aquàtic, vertical o horitzontal. La avantatge de la seva utilització per als líders del grup.
2. Aprendre a fer els nusos més utilitzats en les diferents maniobres.
3. Conèixer les seves característiques, aplicacions i resistències.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Sistemes d'instal·lació de la corda.
2. Utilització de les saques de corda.
3. Recuperació de la corda.
4. Plegat i desplegat de la corda.
5. Assegurar a un company del grup des de baix o des de dalt.

6. Ascendir per corda guia o tirolina.
7. Pas de nusos (ascendint i descendint).
8. Nusos d'unió.
9. Nusos amortidors.
10. Nusos bloquejadors.

DURADA: 18,0 hora

### **PRÀCTICA: TECNIQUES DE PROGRESSIO AMB CORDA III – TECNIQUES DE FORTUNA**

#### Objectius Específics

1. Aprendre les tècniques de fortuna més adequades per a solucionar situacions imprevistes.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Material de fortuna.
2. Tècniques de fortuna.

DURADA: 2,0 hora

### **PRÀCTICA: TECNIQUES D'EQUIPAMENT I**

#### Objectius Específics

1. Saber les característiques, aplicacions i resistència dels ancoratges.
2. Aprendre a utilitzar i comprovar els ancoratges.
3. Aprendre a reparar una instal·lació.
4. Aprendre les pautes per emplaçar i col·locar correctament els diferents sistemes d'ancoratges.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Els ancoratges a utilitzar en funció del tipus de roca i del estat de la mateixa. El impacte sobre el medi natural.
2. Ancoratges mecànics.
3. Ancoratges químics.
4. Ancoratges naturals.
5. Plaques d'ancoratge.

DURADA: 2,0 hora

### **PRÀCTICA: SEGURETAT – TECNIQUES D'AUXILI I D'AUTOSOCORS I**

#### Objectius Específics

1. Identificar les situacions que requereixen autosocors.
2. Identificar les característiques del material d'autosocors.
3. Aplicar les pautes i maniobres bàsiques necessàries en l'autosocors, amb eficàcia i seguretat, utilitzant el material adequat.
4. Aplicar les tècniques de fortuna més adequades per a solucionar situacions imprevistes.
5. Conèixer les maniobres elementals utilitzades en el socorrisme aquàtic.

#### Blocs Temàtics Fonamentals

1. Autosocors: Valoració de la situació. Identificació de la maniobra a realitzar. Material de fortuna i material mecanitzat. Evacuació de la persona ferida.

2. Auxili i transport d'un ferit dins l'aigua.

DURADA: 5,0 hora

<b>TOTAL HORES TEÒRIQUES .....</b>	<b>6 HORES</b>
<b>TOTAL HORES PRÀCTIQUES .....</b>	<b>28 HORES</b>
<b>TOTAL .....</b>	<b>34 HORES</b>

## Capítol 7

### INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

#### Exemple de la informació que ha de contemplar la publicitat del curs (tríptic)

1. Estatge social del grup (nom, direcció i població).
2. Informació: Dies i horaris, i mitjans (telèfon, e-mail i personalment a l' estatge social)
3. Termini d'admissió (dia i mes)
4. Nombre de places (mínimes i màximes) del curs.
5. Presentació de l'activitat

6. Objectius del curs:

Iniciar els socis de l'entitat en la pràctica de l'espeleologia (o canyons), permetent-los adquirir els coneixements teòrics i pràctics necessaris per a gaudir d'aquesta activitat apassionant amb la màxima seguretat.

7. Lloc i horaris de les xerrades teòriques.
8. Fer constar les sortides pràctiques com sortides d'entrenament tècnic.
9. Participació a les despeses del curs: 0000,00€

Inclou:

- Llibre d'iniciació (opcional)
- Material personal (opcional)
- Material col·lectiu (opcional)
- (i tot el que el grup cregui adient)

No Inclou:

- Les despeses dels desplaçaments, manutenció i pernoctació aniran a compte dels participants (opcional).
- (i tot el que el grup cregui adient).
- Cap relació contractual de serveis.

9. Requisits:

- a. L'edat mínima és de 14 anys, les autoritzacions dels tutors s'hauran de realitzar amb un consentiment informat en presència d'algun responsable del club o amb reconeixement de signatura.  
L'ECE recomana que els participants als cursos de descens de canyons siguin major d'edat, ja que sinó els docents tenen que tenir unes titulacions i requisits molt superiors al d'un iniciador.
  - b. Nivell esportiu mínim (forma física i formació). Saber nedar 50 m (per canyons).
  - c. Caldrà ser soci de l'entitat i tenir la llicència federativa de la FCE idònia, que el club podrà tramitar en el moment d'inscripció al curs (quota club i llicència 0000,00 €).
  - d. Material necessari per l'activitat a aportar per part de l'alumne (opcional).
10. En el moment de formalitzar la inscripció el participant haurà de signar un consentiment informat de l'activitat i condicions.
  11. Aquest curs està APROBAT per la Federació Catalana d'Espeleologia.
  12. L'assistència a totes les teòriques i pràctiques és obligatòria per obtenir el certificat d'aptitud.
  13. Resum de les normes més importants del curs.
  14. Tenir en lloc visible els logos, com a mínim, de la Federació Catalana d'Espeleologia, i els que la FCE consideri necessaris.

## ANNEX 1. Exemple de consentiment informat

# CONSENTIMENT INFORMAT

### DADES DE L'ACTIVITAT

Nom del grup i entitat organitzadora:  
Adreça de la seu social:  
Número del Registre d'entitat esportiva de la Generalitat:

Numero i nom oficial del curs:

Aquest curs està APROBAT per la Federació Catalana d'Espeleologia.

### DADES DE L'INTERESSAT

Dades cursetista

NOM:

COGNOMS:

DOMICILI:

CODI POSTAL:

LOCALITAT:

DATA DE NAIXEMENT:

DNI.:

TELÈFON

### DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

**ESPELEOLOGIA:** Pràctica esportiva que consisteix en l'exploració, amb finalitats esportives o científiques, dels avencs i les coves.

Es accedir al medi natural, buscar, localitzar coves horitzontals i avencs verticals; exploració de les cavitats amb l'ajut de material específic que inclou elements de protecció individual.

L'exploració subterrània implica en la majoria dels casos haver de retornar al lloc d'entrada de la cavitat pel mateix trajecte d'anada.

L'espeleologia es un esport-ciència per l'estudi i exploració de coves, avencs i qualsevol tipus de cavitat artificial, amb les característiques d'esforç/risc que cada cavitat té.

**DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS:** Pràctica esportiva que consisteix a seguir el curs d'un riu o torrent a través d'un canyó o engorjat, combinant la natació, les tècniques d'escalada i l'espeleologia per salvar els obstacles naturals de la ruta.

Es accedir al medi natural per localitzar el trajecte d'un torrent o riu per realitzar-ne el descens amb tècniques de progressió horitzontal i vertical.

### RISCOS FÍSICS

Es una activitat (espeleologia i canyons) que es practica en el medi natural, per tant pot resultar afectada per factors meteorològics, per l'ecosistema i per altres dificultats del medi, per la qual cosa representa un cert risc per a les persones que les practiquen.

Estar exposat a les variacions climàtiques del medi natural amb canvis de temperatura, pluja, neu, descàrregues elèctriques, vent, etc...

La pràctica de l'espeleologia implica el coneixement i acceptació dels riscos inherents del mon subterrani i de les tècniques per accedir-hi.

Les pròpies de realitzar marxa per terreny horitzontal i amb forts pendents, amb diferents desnivells que s'han de superar amb habilitat o amb l'ajut d'elements de protecció individual (cordes, anelles, puny d'ascens...)

Riscos de caigudes amb lesions a extremitats o corporals amb lesions des de menys greus a mortals segons el tipus de caiguda.

La incorrecta realització d'una maniobra amb corda pot originar una caiguda amb les conseqüències esmentades en l'apartat anterior.

En l'exploració de cavitats i descens de canyons i engorjats poden produir-se caiguda de pedres i variacions dels cursos hídrics amb inundacions, amb riscos de lesions que poden ser des de lleus a mortals.

El participants seguirà totes les normes de seguretat orals i escrites que els responsables del curs estableixin, eximint-los de tota responsabilitat per accident o danys per incompliment d'aquestes.

Riscos:

- Terreny rrelliscós.
- Caigudes de pedres.
- Caigudes d'altura
- Aigües braves.
- Animals verinosos.
- Meteorològics (crescudes).
- Ofegament.

#### ESPAI FÍSIC A ON ES DESENVOLUPARA L'ACTIVITAT

- Comarca:
- Municipi proper:
- Indret/lloc, canyó o cavitat:
- Punt d'inici:
- Punt de finalització:
- Hora d'inici:
- Hora finalització:
- Descripció del recorregut i trajecte previst :
  
- Imprevistos meteorològics i variacions del medi natural comporten canvis del trajecte i recorregut plantejat que no es poden anticipar i poden anular els objectius plantejats amb la finalitat de garantir la seguretat dels participants.

## MESURES DE PRESERVACIÓ DEL MEDI NATURAL

L'espeleologia (o el descens de canyons) es fa al medi natural, és a dir, en espais de menor o major extensió que contenen un o més ecosistemes no essencialment transformats per l'explotació i ocupació humanes, i poden representar un risc de deteriorament d'aquest medi natural.

L'activitat es desenvolupa en espais naturals, per tant es vetllarà per la conservació i protecció de la flora, la fauna i la gea (no recollir mostres de flora, de fauna o rocoses).

Si l'activitat es desenvolupa en un espai natural de protecció especial o inclosos en el "Pla d'espais d'interès natural", respectar llavors la normativa específica de l'espai natural o del Pla i els instruments de planificació que el despleguin. Disposar del permís corresponent, si s'escau, per realitzar la activitat.

Preparar que tots els elements susceptibles de generar deixalles siguin retornats al lloc adequat que disposi de contenidors especificats per matèries classificades.

Realitzar l'accés al medi natural, l'exploració de la cavitat, canyó o engorjat i la instal·lació d'ancoratges amb el mínim impacte al medi per realitzar la progressió amb seguretat.

No alterar la morfologia dels indrets visitats sense necessitat per la seguretat de les persones.

L'impacte del nostre pas pel medi natural ha de ser el mínim possible.

## EQUIP I MATERIAL NECESSARI

El material personal mínim per alumne per a realitzar les activitats pràctiques serà:

### PER ESPELEOLOGIA:

- Casc amb il·luminació, preferentment elèctrica.
- Arnés de cintura
- Arnés o cinta per a bloquejador de pit
- Maillon de 10mm per a l'arnés
- Davallador tipus "Dressler"
- Mosquetó amb tanca
- Mosquetó de fre (d'acer sense tanca)
- Bloquejador de pit
- Bloquejador de mà amb pedal
- Baga d'ancoratge doble amb mosquetons
- Calçat i roba adequada

### PER CANYONS:

- Casc
- Vestit de neoprè i escarpins
- arnés de cintura
- Davallador tipus "Vuit"
- Mosquetó amb tanca de gran obertura (HMS)
- Mosquetó de fre (d'acer sense tanca)
- Baga d'ancoratge doble amb mosquetons
- Calçat adequat

## PERSONAL TÈCNIC

El personal tècnic docent son com a mínim Iniciadors Voluntaris d'Espeleologia (o descens de canyons) certificats per la Federació Catalana d'Espeleologia, amb una formació reglada de com a mínim 70 hores específiques de l'especialitat.

La relació docent es de com a mínim de 1 tècnic per cada 3 alumnes durant la realització de les sortides pràctiques.

## PREVENCIÓ D'INCIDENTS I ACCIDENTS

### **ESPELEOLOGIA:**

Prevenió d'incidents i accidents:

- Reviseu al començament i durant la progressió que teniu tot el material necessari.
- Portar sempre el casc posat des de l'entrada a la sortida de la cavitat, durant tot el dia de practiques exteriors en paret, i en qualsevol altre lloc i moment que el personal tècnic ho consideri convenient i us ho indiqui.
- Seguir escrupolosament les indicacions del personal tècnic.
- Consulteu qualsevol dubte amb el personal tècnic.
- Manteniu-vos alerta durant la progressió sense corda, ja que el terreny rrelliscós es un risc permanent.
- Assegurar-se sempre als passamans, capçaleres de pous i fraccionaments.
- No allunyar-se del grup. No progressar sol fora del camp visual i/o acústic del personal tècnic.
- Si el ritme de progressió es excessiu per la vostra condició física, comuniquen-lo al personal tècnic, que actuarà amb conseqüència.
- Alimenteu-vos i hidrateu-vos regularment i correctament per evitar l'esgotament i la hipotèrmia.

Conducta a seguir en cas de perill:

- Davant de qualsevol indici de perill, incident o accident, comuniquen-lo al personal tècnic més proper, que es farà càrrec de la situació i actuarà en conseqüència.
- Si per qualsevol circumstancia es produeix una situació de perill, incident o accident que sorprèn al participant fora de l'abast del personal tècnic:
  - Reagrupar-se, per donar-se calor.
  - Si es possible no deixar mai sol un ferit.
  - Assegurar-se si estem a la capçalera d'un pou o un passamà, ja que podem dormir-nos i caure.
  - Buscar un lloc sec i fora de abast (probable) de caigudes de pedres i crescudes.
  - Esperar l'assistència del personal tècnics o dels grups de rescat.

### **CANYONS:**

Prevenió d'incidents i accidents:

- Reviseu al començament i durant la progressió que teniu tot el material necessari.
- Portar sempre el casc posat des de l'inici fins a la finalització del descens de l'engorjat, durant tot el dia de practiques en paret, i en qualsevol altre lloc i moment que el personal tècnic ho consideri convenient i us lo indiqui.
- Seguir escrupolosament les indicacions del personal tècnic.
- Consulteu qualsevol dubte amb el personal tècnic.



- Manteniu-vos alerta durant la progressió sense corda, ja que el terreny rrelliscós es un risc permanent.
- No realitzar salts o baixar per tobogans sense l'autorització prèvia del personal tècnic, que haurà verificat la idoneïtat de la zona de recepció (profunditat adequada i absència d'obstacles).
- Assegurar-se sempre als passamans i/o capçaleres d'accés als ràpels.
- No allunyar-se del grup. No progressar sol fora del camp visual i acústic del personal tècnic.
- Si el ritme de progressió es excessiu per la vostra condició física, comuniqueu-lo al personal tècnic, que actuarà amb conseqüència.
- Alimenteu-vos i hidrateu-vos regularment i correctament per evitar l'esgotament i la hipotèrmia.
- Tenir en compte que portar el neoprè posat en les aproximacions i retorns, sobretot en dies calorosos o activitat forta pot ser causa de cop de calor. En cas de dubte consultar amb el personal tècnic.
- No travesseu ni progresseu per zones amb aigües braves, sense les indicacions i consells del personal tècnic.

Conducta a seguir en cas de perill:

- Davant de qualsevol indicatiu de perill, incident o accident, comuniqueu-lo al personal tècnic més proper, que es farà càrrec de la situació i actuarà en conseqüència.
- Si una crescuda o altre causa sorprèn el participant fora de l'abast del personal tècnic:
  - Reagrupar-se, per donar-se calor.
  - Si es possible no deixar mai sol un ferit.
  - Assegurar-se si estem a la capçalera d'un ràpel o un passamà, ja que podem dormir-nos i caure.
  - Buscar un lloc sec i fora de abast (probable) de la crescuda.
  - Esperar l'assistència del personal tècnics o dels grups de rescat.

## ASSEGURANCES - CONDICIONS I QUANTIES

El participant disposarà durant tota la duració de l'activitat d'una llicència federativa de la FCE, que inclou una assegurança federativa per la cobertura de possibles accidents.

Companyia asseguradora: Mutuallitat General Deportiva. Pòlissa Numero 2.088.

Període de validesa dia i hora , des de: \_\_\_\_\_ fins: \_\_\_\_\_

Condicions i quanties:

RESUM DE PRESTACIONS I QUANTIES ASSEGURADES	A	B	B1
En les activitats esportives de espeleologia i el descens de canyons i engorjats	Espanya	Europa i Marroc	Resta del mon
Assistència mèdico-quirúrgica-sanatorial	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA
Assistència farmacèutica en règim hospitalari	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA
Assistència en règim hospitalari de les despeses de pròtesis i material de osteosíntesis	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA
Rehabilitació. Previ control pels serveis mèdics M.G.D.	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA	IL.LIMITADA
Ressonància magnètica nuclear. Prèvia autorització pels serveis mèdics M.G.D.	INCLUIDA	INCLUIDA	INCLUIDA
Assistència mèdico-quirúrgica-farmacèutica i sanatorial en accidents esdevinguts en l'estranger	EXCLUIT	6.010 €	6.010 €
Indemnitzacions per pèrdues anatòmiques i/o funcionals, segons barem fins a ...	18.750 €	18.750 €	18.750 €
Auxili a la defunció com a conseqüència directa de l'accident esportiu	7.800 €	7.800 €	7.800€
En el cas de menors de 14 anys la indemnització serà en concepte de despeses de sapel·li ...	2.255 €	2.255 €	2.255 €

Auxili en la defunció en la pràctica esportiva sense causa directa de l'accident esportiu	1.875 €	1.875 €	1.875 €
Despeses originades per l'adquisició de material ortopèdic	70% P.V.P.	70% P.V.P.	70% P.V.P.
Despeses originades per odontologia <b>fins a ...</b>	361 €	361 €	361 €
Despeses de trasllat o evacuació des del lloc de l'accident fins a l'hospitalització en el centre concertat més pròxim	IL.LIMITAT	EXCLÓS	EXCLÓS
Despeses de rescat en l'estranger, recerca, trasllat i/o repatriació d'esportistes, fins a 12.020'24€, per al conjunt total dels tres apartats i de tots els esportistes implicats en el mateix sinistre, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents	EXCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Despeses del rescat en territori de l'Estat Espanyol, recerca i trasllat d'esportistes, fins a 6.010'12€ pel conjunt total dels tres apartats i de tots els esportistes implicats en el mateix sinistre, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents.	INCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Despeses d'allotjament d'un familiar, en cas de defunció per accident esportiu, en territori de l'Estat Espanyol, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents. <b>Fins a 30'05€/dia, màxim 5 dies</b>	INCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Despeses de desplaçament d'un familiar, en cas de defunció per accident esportiu en territori de l'Estat Espanyol, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents. <b>Fins a un màxim de 300'51€</b>	INCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Despeses d'allotjament d'un familiar, en cas de defunció per accident esportiu en l'estranger, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents. <b>Fins a 30'05€/dia, màxim 5 dies</b>	EXCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Despeses de desplaçament d'un familiar, en cas de defunció per accident esportiu en l'estranger, prèvia presentació de les factures i rebuts corresponents. <b>Fins a un màxim de 601'01€</b>	EXCLÓS	INCLÓS	INCLÓS
Mossegades d'animals i picades d'insectes. Inclosa la defunció. <b>Fins a ...</b>	3.005'06 €	3.005'06 €	3.005'06 €

## PLA D'EMERGÈNCIA

En cas d'accident amb ferit o variacions físiques del medi amb risc per a les persones: avaluació de la situació i recursos disponibles.

El ferit si es possible no s'ha de deixar mai sol.

Organitzar la localització d'auxili a través de la xarxa d'emergència civil al telèfon 112

Organitzar el temps d'espera per a rebre auxili amb les millors condicions de seguretat de tots els implicats.

Detallar el pla d'emergències de cada sortida de practiques (entrenament tècnic) del programa, presentat al projecte del curs. Per cada sortida es té que especificar en el pla d'emergències:

- Autoritat competent de rescat a la zona (Bombers de la Generalitat de Catalunya, GREIM de la Guàrdia Civil o altres).
- Numero de telèfon d'emergència general (112).
- Persona de l'entitat d'enllaç (amb telèfon de contacte), encarregada en cas d'emergència de les comunicacions amb familiars i organismes. Aquesta persona no té que participar en l'activitat.
- Hospital més proper.
- Centre concertat amb la Mutua General Deportiva més proper.

## REQUISITS PER L'ACTIVITAT

Edat mínima per participar en l'activitat.

Menors d'edat amb consentiment signat com a mínim per un dels pares o tutors en presència del responsable de l'activitat.

Nivell esportiu mínim (condició física i formació). Saber nedar 50 m (per canyons).

Condicions de salut necessàries. El participant declara que no pateix cap malaltia o defecte físic que pugui comprometre la seva seguretat personal o la del grup. En cas de dubte ha de portar un certificat mèdic d'aptitud.

#### **NORMES DEL CURS**

- El participant es compromet a seguir les indicacions dels tècnics.
- El Director del curs, es reserva el dret d'excloure del curs, a qualsevol participant que incompleixi les normes de seguretat, de convivència, de respecte al medi natural o que presenti desinterès o manca de capacitat.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions climatològiques o de seguretat ho aconsellen.
- L'entitat organitzadora no es farà responsable dels perjudicis que pugui ocasionar el participant al no seguir les indicacions dels tècnics.
- Altres normes que el grup consideri oportunes.

L'interessat reconeix haver llegit el contingut del text i haver rebut resposta comprensible als dubtes plantejats de l'activitat informada.

Signat  
l'interessat

Signat  
el Director del Cours