



PRESENTACIÓ

Desde la Escuela Valenciana de Espeleología y Cañones nos ponemos en contacto con vosotr@s para informaros de la convocatoria del **CURSO PERFECCIONAMIENTO III ESPELEOLOGIA** los días 3, 4, 10, 11 y 17, 18 de junio. En la localidad de Castellón la mayoría de su parte y el resto dependerá de la evolución del curso

El curso de Perfeccionamiento III forma parte del nivel de Formación Básica de la EVEC. El Curso está dirigido a todos aquellos espeleólogos que habiendo superado el curso de Perfeccionamiento II y realizado un periodo posterior de prácticas deseen completar su formación de manera que adquieran verdadera independencia técnica y operativa en sus exploraciones. Para conseguir este objetivo fundamental el Curso incorpora aspectos nuevos: progresión por cavidades activas, sistemas de recuperación, anclajes químicos, técnicas de fortuna, polipastos, tirolinas Otro punto importante es la alimentación y entrenamiento específico.

DESARROLLO DEL CURSO

El Plan de Estudios se compone de unas área teórica, divididas en 7 apartados, la mayoría online y otra practica.

ÁREAS

1. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN CAVIDADES ACTIVAS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la problemática especial que presenta la progresión por cavidades activas

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Progresión con agua: generalidades, precauciones. Progresión con hielo: generalidades, precauciones. Progresión con barro: generalidades, precauciones.

2.MATERIAL ESPECÍFICO PARA CAVIDADES ACTIVAS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la problemática especial que presenta la progresión en cavidades activas.
- Conocer el material de progresión, tanto individual como colectivo, específico para cavidades activas, aprender a progresar con este tipo de material. Conocer el material auxiliar para este tipo de cavidad.

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Progresión en cavidades activas: generalidades, pozos con caída de agua, tramos inundados, rápidos, lagos.
- Neopreno: constitución, utilidad, progresión. Trajes secos: constitución utilidad y progresión. Pontonier: constitución, utilidad, progresión. Cagoul: constitución, utilidad, progresión. Piraucho: constitución, utilidad, progresión. Bidones y sacas estancas.

3.TÉCNICAS DE INSTALACION RECUPERABLES

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sistemas de auto recuperación de cuerda conocer todas las técnicas y problemas en la recuperación
- Materiales
- Código de señales

. BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Doble cuerda. Cordelette: de nudo de tope, con bloqueadores. Cordelette con reinstalación. Instalaciones: cabeceras, pasamanos, desviadores, fraccionamientos, reuniones. Enredos, empotramientos
- Mochilas, sacas, descensores, mosquetones, bloqueadores, antirroces
- Silbato y gestual

4.TECNICAS DE FORTUNA

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los sistemas y medios que de forma circunstancial pueden reemplazar a diversos materiales o servirnos en determinadas maniobras.

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Sustitución de elementos del equipo personal: arnés de cintura y pecho, rapelador (dinámico), bloqueadores (nudo bloqueador), cabos de anclaje, seguro y pedales.

5.ANCLAJES Y POLIPASTOS, POLIFRENOS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Anclajes químicos, diferencias y colocación, placas, resinas, material herramientas específica
- Polipastos, polifrenos: Principios básicos, ventajas, tipos, rendimientos

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Tensores, reuniones, anillas, placas, descuelgues, anclajes en U, resina: poliéster, viniléster y epoxi, cada una con sus propias características, cepillo, brocas.
- Poleas, sistemas de tracción, polipastos simples, compuestos, complejos, ángulos, rozamientos

6.ENTRENAMIENTO

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Saber programar un entrenamiento para una actividad espeleológica.

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- La preparación física adaptada a la actividad a desarrollar. Programación del entrenamiento en el tiempo: entrenamiento individual, entrenamiento colectivo.

7. ALIMENTACIÓN

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las líneas generales de una buena alimentación y la importancia del agua en la actividad física. Saber preparar una dieta.
- Conocer la problemática de la alimentación en la actividad espeleológica. Familiarizarse con los alimentos y productos que mejor se adaptan a la actividad espeleológica.

- BLOQUES TEMÁTICOS FUNDAMENTALES

- Principios básicos de dietética y nutrición: Conceptos: nutrición, alimentación. Importancia de una dieta correcta. Funciones de la alimentación. Composición de los alimentos, función. Principios inmediatos o nutrientes. Agua. Grupos de alimentos. Tablas de composición de alimentos. Distribución de los nutrientes. Distribución horaria calórica. Necesidades nutricionales. Elaboración de una dieta equilibrada. Alimentación en relación con los deportistas. Cálculo calórico.
- La espeleología como actividad intensa. Dietas. Transporte de alimentos: peso, volumen. Preparación de alimentos: problemática. Listado de productos susceptibles de ser utilizados en espeleología.

CONDICIONES PARA LA INSCRIPCIÓN

- Estar en posesión de la Tarjeta Federativa del año en curso.
- Ser mayor de 18 años
- Curso de Perfeccionamiento II aprobado y 6 meses de prácticas posteriores (acreditables).
- Tener acceso a internet para las clases online y correo electrónico
- Estar en plenas capacidades físicas y psíquicas para el desempeño de esta actividad
- Todo el material personal estará homologado por la CE y en perfectas condiciones de uso para dicha actividad

MATERIAL APORTADO POR EL ALUMNO

- Papel y bolígrafo, incluso en las prácticas
- Equipo de verticales completo
- 3 cabos (2 de anclaje + 1 de seguro)
- Saca de instalar completa
- Navaja
- Doble iluminación (2 frontales).
- Saca para el material personal.
- Ropa adecuada para dicha actividad
- Colchoneta, saco, esterilla, etc
- Neopreno (según evolución curso)
- Agua abundante y comida para las prácticas. Toda la comida corre a cargo de cada uno
- Todo el material personal estará homologado por la CE y en perfectas condiciones de uso para dicha actividad

MATRICULA

- Federado en la FECV..... 220 €
- Federado en espeleología en otras federaciones..... 320 €

El alojamiento y manutención no incluidos.

NOTA

El proceso para acceder a la formación de consistirá en una **Preinscripción Online** y una vez validados los requisitos por parte del director@ del curso/EVEC se procederá a la **Matricula**.

El link del Formulario para la Preinscripción estará en la página web de la Federación junto con los detalles del curso.

Sin otro particular quedamos a vuestra disposición para cualquier asunto o aclaración que deseéis.



Francisco Boix
(Director de la EVEC.)