



## Montaña con niños

### **Practico actividades de montaña, pero: ¿Qué debo tener en cuenta para hacer montaña con mis hijos? ¿Cómo puedo asegurarles en aquellos lugares que les resultan difíciles?**

Aquellas personas que disfrutan realizando actividades de montaña, desean compartir sus vivencias con sus hijos e hijas; sin embargo, no siempre conocen todos los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de adaptar dichas actividades a la edad, características o experiencia previa de sus hijos.

A lo largo de éstos dos días -en los que padres e hijos trabajarán conjuntamente- trataremos y pondremos en práctica todo lo necesario para adecuar y facilitar la práctica de actividades de montaña a éstos “futuros alpinistas”.

Por otro lado, el curso puede también servir para presentar a los niños las posibilidades que ofrece la montaña; de ésta forma, el propio niño podrá decidir si éstas actividades son o no de su agrado.



### **¿Qué aprenderé?**

- Adecuación de actividades de montaña para su realización con niños. Características especiales de la anatomía y fisiología infantil. Factores a tener en cuenta en montaña. Iniciación de los niños en actividades de montaña. Pautas importantes
- Técnica de rápel (con autoseguro). Medios para descender a un niño. Nociones básicas de autorrescate
- Utilización del material técnico. La cadena de seguridad: arnés, dispositivo de freno (tipos y uso correcto), cuerda, nudos básicos (tipos y confección), mosquetones (tipos y usos) y anclajes (ejemplos y evaluación de los mismos)
- Montaje de vías de escalada para uso intensivo: Escalada en polea. Reuniones (con anclajes fijos o con anclajes “flotantes”)
- Aseguramiento de pequeños resaltes
- Cómo evitar errores
- Interpretación de guías, croquis y reseñas de escalada en roca.
- Planificación y táctica de las actividades de montaña con niños. Importancia de la decisión: uno o dos adultos

### **¿Qué necesito?**

- Vestimenta y calzado (adecuados a la actividad y la estación del año). Si tienes dudas sobre la ropa que debes utilizar en montaña, visita el siguiente enlace: <https://seracguias.com/index.php/ropa-en-montana/> y no dudes en consultarnos
- En el caso de los niños, prestar especial atención a llevar ropa de repuesto (suficiente, pero no exagerada). Agua y comida
- Mochila de 30 litros de capacidad (aproximadamente). Importante en cuanto a la mochila de los niños: adecuarla siempre a su edad y características. Gorra, gafas de sol, crema protectora y botiquín mínimo personal
- Pies de gato. Casco y arnés de escalada para adulto

- Casco y arnés de escalada para niños (el arnés para niños de 4 a 10 años y/o peso inferior a 40kg debe ser siempre de tipo integral)
- (\* En caso que no dispongas del siguiente material técnico, podremos prestártelo durante los días de curso. Así como asesorarte para su compra, en caso que lo desees
- Cabo de anclaje (preferiblemente tipo daisy-chain) con mosquetón de seguridad en forma de D
- Freno (tipo "reverso"® o similar) con mosquetón de seguridad HMS y Freno (tipo "gri-gri"® o similar) con mosquetón de seguridad
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm, 1 anillo de cinta cosida de 240cm y 1 cordino de Kevlar® (5 ó 6mm diámetro y 120cm de longitud)
- 4 mosquetones de seguro en forma de D y 5 cintas express, algunos "friends" y empotradores variados, sacaempotradores
- Cuerda de escalada de uso simple

#### **¿Cuánto tiempo necesito?**

2 días (cada día dedicaremos al menos 8h a la formación)

#### **¿Cuál es la exigencia de este curso?**

Poseer un nivel físico aceptable, no se requiere experiencia previa en escalada, sin embargo es recomendable que los padres tengan cierta experiencia en montaña

#### **¿Cuántos alumnos pueden participar?**

El ratio profesor:alumno debe oscilar entre 1:1 y 1:3 (considerando "alumno" a la pareja padre/madre-hijo/a)

#### **¿En qué fechas puedo realizarlo?**

Durante todo el año. Los grupos cerrados pueden ubicar el curso a su voluntad.

#### **¿Cuál es el coste de este curso?**

En este caso, las tarifas se definen para la pareja (padre/madre-hijo/a) y son las siguientes:

- 1 pareja: 360€
- 2 parejas: 185€/pareja
- 3 parejas: 135€/ pareja

#### **¿Qué incluye?**

- Los servicios de un guía de montaña, como profesor
- Asesoramiento previo y posterior a la actividad (dudas sobre material, etc)
- Reportaje fotográfico (útil para recordar las maniobras y técnicas)
- Material técnico individual y colectivo necesario
- Seguro obligatorio de RC
- Seguro de accidentes
- Impuestos
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje)

#### **¿Qué no incluye?**

- Gastos de alojamiento y comidas de participantes y guía (en caso de ser necesario)
- Transporte de los participantes
- Gastos imprevistos
- Todo lo no recogido en el apartado "¿Qué incluye?"