



REGLAMENTO CURSO VENDAJES FUNCIONALES

El "curso de Vendajes funcionales", va enfocado a adquirir los conocimientos básicos sobre los vendajes funcionales para evitar que la pequeña lesión sufrida nos impida continuar con nuestra actividad. Aprenderemos efectuar los vendajes funcionales para las lesiones propias más habituales. Así mismo, se tratarán nociones básicas de gestión del riesgo en actividades de montaña, ya que las lesiones ocurridas en la práctica deportiva, habitualmente van asociadas a incidentes o accidentes. Asumir el riesgo que conlleva la práctica de actividades en el medio natural y reflexionar sobre la gestión del riesgo que ello entraña. Una práctica segura es una práctica confortable.

Los contenidos tendrán un carácter práctico.

El material está incluido en el precio. Sólo deberás traerte tu esterilla y unos pantalones cortos que usaremos para poder realizar con comodidad los vendajes de la rodilla. Es recomendable acudir con ropa cómoda.

Los ponentes serán:

* **Alberto Muñoz**, Fisioterapeuta y Licenciado en Ciencias del Deporte

* **Javier Gil**, Guía de Alta montaña, barrancos y espeleología. Responsable del área de Seguridad de la FEXME y vocal del comité de seguridad nacional de la FEDME

El precio será de **40€** para Federados FEXME-FEDME y **50€** para quienes no estén en la posesión de la tarjeta federativa.

El horario del curso será de 9:30 a 14:30h y de 16 a 18h., el sábado 21 de mayo, en las aulas de la ciudad deportiva de Plasencia.

Al finalizar el curso se otorgará el certificado de asistencia homologado por la FEXME. Para ello, es necesario asistir al 90% de las horas

El curso irá destinado a un máximo de 20 personas, y se desarrollará con un mínimo de 10.

Para más info: escuela@fexme.com

El cierre de inscripciones será el 17 de mayo inclusive.