

● OBJETIVOS

APRENDER LAS MANIOBRAS BÁSICAS DE SEGURIDAD Y ASEGURAMIENTO PARA UNA PRÁCTICA DEPORTIVA AUTÓNOMA.

● CONTENIDOS

- INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA.
- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL.
- NUDOS Y ANCLAJES.
- GESTUALIDAD Y MOVIMIENTOS BÁSICOS.
- MANIOBRAS BÁSICAS CON CUERDA SIMPLE.
- TÉCNICA DE ASEGURAMIENTO A UN SEGUNDO.
- TÉCNICA DE ASEGURAMIENTO A UN PRIMERO.
- NORMAS DE SEGURIDAD.

● MATERIAL OBLIGATORIO

- ARNÉS, CASCO Y PIES DE GATO.
- MOCHILA DE 40L.
- COMIDA AGUA Y PROTECCIÓN SOLAR.

● MATERIAL RECOMENDABLE:

- APARATO ASEGURADOR SEMIAUTOMATICO.
- 10 CINTAS EXPRES.
- CUERDA SIMPLE DE 60/70M.

● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA

● RATIOS

- MÍNIMO 1/3.
- MÁXIMO 1/10.