

● OBJECTIUS

APRENDRE LES MANIOBRES BÀSIQUES DE SEGURETAT I ASSEGURAMENT PER A UNA PRÀCTICA ESPORTIVA AUTÒNOMA.

● CONTINGUTS

- INTRODUCCIÓ A L'ESCALADA.
- CONEIXEMENT DEL MATERIAL.
- NUSOS I ANCORATGES.
- GESTUALITAT I MOVIMENTS BÀSICS.
- MANIOBRES BÀSIQUES AMB CORDA SIMPLE.
- TÈCNICA D'ASSEGURAMENT A UN SEGON.
- TÈCNICA D'ASSEGURAMENT A UN PRIMER.
- NORMES DE SEGURETAT.

● MATERIAL OBLIGATORI

- ARNÉS, CASC I PEUS DE GAT.
- MOTXILLA DE 40L.
- MODERE AIGUA I PROTECCIÓ SOLAR.

● MATERIAL RECOMANABLE:

- APARELL ASSEGURADOR SEMIAUTOMÀTIC.
- 10 CINTES *EXPRES.
- CORDA SIMPLE DE 60/70M.

● REQUISITS MÍNIMS

- NO ES NECESSITA EXPERIÈNCIA PRÈVIA

● RÀTIOS

- MÍNIM 1/3.
- MÀXIM 1/10.