

## ● OBJETIVOS

APRENDER TÉCNICAS DE PROGRESIÓN Y ASEGURAMIENTO PARA PROGRESAR CON SEGURIDAD EN ARISTAS.

## ● CONTENIDOS

- NORMAS DE SEGURIDAD, REUNIONES Y ASEGURAMIENTO.
- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL.
- MANIOBRAS BÁSICAS CON CUERDA SIMPLE Y DOBLE.
- TÉCNICAS DE PROGRESIÓN POR ARISTAS.
- ENCORDAMIENTOS.

## ● MATERIAL OBLIGATORIO

- ARNÉS, CASCO Y PIES DE GATO.
- MOCHILA DE 40L.
- COMIDA AGUA Y PROTECCIÓN SOLAR.
- 4 MOSQUETONES DE SEGURIDAD (MÍNIMO 1 HMS).
- 2 AROS DE CINTA 120CM.
- 5M. CORDINO 7MM.
- AROS DE CINTA Y CORDINO DE DIFERENTES LONGITUDES (120, 180, 60, ETC).
- APARATO ASEGURADOR/DESCENSOR PARA DOBLE CUERDA.
- 10 CINTAS EXPRES.
- CUERDA SIMPLE DE 40M.

## ● MATERIAL RECOMENDABLE

- SEGUROS FLOTANTES (FRIENDS, EMPOTRADORES, ETC).

## ● REQUISITOS MÍNIMOS

- CONOCIMIENTOS MÍNIMOS DE ESCALADA.

## ● RATIOS

- MÍNIMO 1/3.
- MÁXIMO 1/6.

