

## ● **OBJETIUS**

APRENDRE TÈCNiques DE PROGRESSIÓ I ASSEGURAMENT PER A PROGRESSAR AMB SEGURETAT EN ARESTES.

## ● **CONTINGUTS**

- NORMES DE SEGURETAT, REUNIONS I ASSEGURAMENT.
- CONEIXEMENT DEL MATERIAL.
- MANIOBRES BÀSIQUES AMB CORDA SIMPLE I DOBLE.
- TÈCNiques DE PROGRESSIÓ PER ARESTES.
- ENCORDAMIENTOS.

## ● **MATERIAL OBLIGATORI**

- ARNÉS, CASC I PEUS DE GAT.
- MOTXILLA DE 40L.
- MODERE AIGUA I PROTECCIÓ SOLAR.
- 4 MOSQUETONS DE SEGURETAT (MÍNIM 1 HMS).
- 2 CÈRCOLS DE CINTA 120CM.
- 5M. CORDINO 7MM.
- CÈRCOLS DE CINTA I CORDINO DE DIFERENTS LONGITUDS (120, 180, 60, ETC).
- APARELL ASSEGURADOR/DESCENSOR PER A DOBLE ENTENIMENTADA.
- 10 CINTES EXPRES.
- CORDA SIMPLE DE 40M.

## ● **MATERIAL RECOMANABLE**

- ASSEGURANCES FLOTANTS (FRIENDS, EMPOTRADORES, ETC).

## ● **REQUISITS MÍNIMS**

- CONEIXEMENTS MÍNIMS D'ESCALADA.

## ● **RÀTIOS**

- MÍNIM 1/3.
- MÀXIM 1/6.