

CURSOS EXTRAORDINARIOS
INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA.
ENERO Y FEBRERO-MARZO DE 2018.

- FECHAS:
 - 16, 18, 22 y 24 **ENERO**. Horario de 19:15 a 21:45 H.
 - 27, 1, 5 y 7 DE **FEBRERO-MARZO**. Horario de 19:15 a 21:45 H.
- PRECIOS: 48€
- INSCRIPCIONES: En el servicio de Formación Permanente. Pincha [AQUÍ](#) para el curso de octubre y [AQUÍ](#) para el curso de noviembre.
- MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva y pies de gato si se tienen. En caso contrario zapatillas lo más ajustadas posible.
- DIRIGIDO: A todas aquellas personas interesadas en la escalada deportiva.
- OBJETIVOS DEL CURSO:

- Proporcionar los conocimientos básicos de escalada deportiva para poder desarrollar esta actividad con seguridad.
- Facilitar a la comunidad universitaria una alternativa de ocio que a su vez les permita mejorar su condición física y por tanto su salud.

- MATERIAS:
 - Equipo y materiales.
 - cabuyería básica.
 - El calentamiento en la escalada.
 - Escalada de grados. Terminología y tecnicismos.
 - Técnica de escalada.
 - Prevención de errores y accidentes en la escalada.
 - Sistemas de seguridad en rocódromo.

➤ CONTENIDOS:

1^{er} DÍA:

- Equipo y materiales.
- Calentamiento.
- Cabuyería básica.
- Uso y manejo del freno (recuperar y descender)

2º DÍA:

- Calentamiento.
- Escalada de grados.
- Terminología y tecnicismos.
- El Yoyo: Prácticas de caídas y uso de cuerda guía.
- Prácticas de escalada.

3^{er} DÍA:

- Calentamiento.
- Progresión y técnica. (Mosquetoneo y guiado de la cuerda)
- Reunión.
- La caída de primero y el aseguramiento activo.
- Cuidado y mantenimiento del material.

4º DÍA:

- Calentamiento.
- Prácticas tuteladas.
- Errores y accidentes.