

**CURSOS EXTRAORDINARIOS**  
**INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA.**  
**OCTUBRE Y NOVIEMBRE DEL 2018.**

- FECHAS:
  - 16, 18, 22 y 24 **OCTUBRE**. Horario de 19:15 a 21:45 H.
  - 20, 22, 26 Y 28 DE **NOVIEMBRE**. Horario de 19:15 a 21:45 H.
  
- PRECIOS: 48€
  
- INSCRIPCIONES: En el servicio de Formación Permanente.
  
- 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<sup>er</sup> DÍA:

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

2<sup>o</sup> DÍA:

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

3<sup>er</sup> DÍA.

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

4<sup>o</sup> DÍA

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