

CURSOS EXTRAORDINARIOS INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA.

- INSCRIPCIONES: En el [Centro de Formación Permanente](#) de la USAL.
- 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 de manera autónoma y 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.
- Escalar de 2º, asegurar a un escalador que va de 2º.
- Escalar de 1º, asegurar a un escalador que va de 1º.
- 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:

- EL ARNÉS y el ROCÓDROMO.
- Calentamiento.
- Aprender hacer y reconocer el nudo básico de escalada, el OCHO.
- Escalar de 2º - top rope.
- Uso y manejo del asegurador-freno (recuperar y descender) a un escalador que va de 2º.
- Cómo recoger el material de la pared y cómo doblar o recoger la cuerda.

2º DÍA:

- Calentamiento.
- Escalada de grados.
- Terminología y tecnicismos.
- El Yoyo: uso de cuerda guía, cómo montar, usar y recoger un descuelgue.
- El uso de cintas en el descuelgue para preservar el mosquetón fijo en la cadena, practicar posición de caídas en polea.
- Practicar escalando y asegurando a escalador que va de 2º, "pillar" y el descenso seguro recogiendo el material.

3^{er} DÍA.

- Calentamiento.
- Progresión y técnica. (Mosquetoneo y guiado de la cuerda)
- Cómo escalar de 1º. Colocación de cintas, chapar.
- Cómo asegurar a un escalador que va de 1º; dar cuerda, recogerla, pillar, ...
- La caída de primero y el aseguramiento activo.
- Cuidado y mantenimiento del material.

4º DÍA

- Calentamiento.
- OPCIÓN de hacer de manera voluntaria la PRUEBA DE ESCALADA para uso libre del rocódromo USAL.
- Errores y accidentes.