



TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN MONTAÑA

Sierra Periurbana de Jaén



Ante la creciente demanda y auge de los deportes de aventura y en concreto las salidas a la montaña para todo tipo de personas, últimamente se viene demandando el poder conocer las técnicas que nos permitan disfrutar plenamente la naturaleza.

El **objetivo** de este curso es adquirir los conocimientos básicos para realizar conducciones de montañismo y solventar con seguridad diversas situaciones de emergencia así como estimular la prudencia, sensatez y saber hacer del montañero.

Lugar y fecha: Pabellón Polideportivo UJA (Aula SAFYD) y zona Escuela Escalada del Castillo.

Nº plazas: 15. Desplazamiento del 2º día en vehículos particulares.

LUNES, 25 ABRIL (16'00 a 20'00 horas) – AULA SAFYD

1. MATERIAL

- ✓ Vestimenta de montaña.
- ✓ La Cuerda. Tipos y uso.
- ✓ Equipo necesario en media montaña.
- ✓ Raquetas y bastones.
- ✓ Piolet y crampones.

2. NUDOS

- ✓ De anclaje
- ✓ De unión
- ✓ De encordamiento
- ✓ Autoblocantes
- ✓ Especiales

3. SEGURIDAD EN TERRENO NIVOSO

4. COMO PREPARAR UNA RUTA



MARTES 26 ABRIL (16'00 a 20'00 horas) – PRÁCTICAS EN CAMPO – Zona escalada Castillo

1. INSTALACIONES

- ✓ DESCUELQUES. Preparación y montaje. Protocolo de seguridad.
- ✓ PASAMANOS. Preparación y montaje. Protocolo de seguridad.

2. PROGRESIÓN EN ENSAMBLE (CUERDA CORTA)

3. PROTOCOLOS DE SEGURIDAD