

Curso de Escalada en Roca

4, 5 Y 6 de noviembre

OBJETIVOS:

- Introducir al alumno en este deporte saludable y divertido.
- Descubrir las cualidades innatas para la práctica de la escalada así como el aprendizaje de las técnicas de progresión básicas de este deporte.
- Desarrollar las actitudes físicas y psíquicas como son el compañerismo y la autoestima.

LUGAR: Rocódromo de la UJA y zonas escalada de los alrededores de Jaén.

DIFICULTAD: Al ser un curso de iniciación no se precisa preparación técnica o física determinada.

MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte. Botella de agua.

INCLUYE: Curso, material técnico necesario, monitores y seguros. **Desplazamiento en coches particulares.**

NOTA: Los alumnos deberán estar el lunes día 4 a las 10'30 horas en el rocódromo de la Universidad, situado en el edificio B-3.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Lunes 4 de Noviembre de 10'30 a 14'30 horas aprox.: Rocódromo de la Universidad.

CONTENIDOS TEÓRICOS

1. Material y equipo:
 - Casco, arnés, pies de gato. Cuerdas y tipos de cuerdas. Cordinos.
 - Mosquetones. Tipos. Placas, tubos, descensores, cintas exprés, etc.
 - Anclajes a la roca: buril, spit, parabolt, químicos, etc.
2. Conocimiento del Medio:
 - Educación ambiental: uso de magnesio, basura, colillas, etc.
 - Morfología y geología: tipos de roca y estructura de las paredes.
3. Seguridad:
 - Peligros objetivos y subjetivos.
 - Caídas. Factor de caída.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

1. Uso y empleo del material de escalada.
2. Nudos: ocho, dinámico, Machard, plano o de cinta, Ballestringue.
3. Asegurar al primero de cordada. Maniobra de dar/recoger cuerda.
4. Movimientos principales: Posición de manos y pies, Posiciones de reposo Control del Centro de Gravedad del Cuerpo etc.
5. Práctica en el Rocódromo de la Universidad.

5 y 6 de Noviembre de 9'00 a 14'00 horas aprox.: Alrededores de Jaén.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

1. Progresión: diedros, fisuras, desplomes, chimeneas, etc.
2. Prácticas en la zona de escalada.

