

# Curso de Escalada en Roca

21, 22 y 23 de abril

## 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 21 a las 9'30 horas en el rocódromo de la Universidad, situado en el edificio B-3.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**Lunes 21 de Abril de 9'30 a 13'30 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.

**22 y 23 de Abril 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.

