



ESCALADA

DENOMINACIÓN	NIVEL I – ESCALADA EN VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO (recomendable en roca)
RATIO	1/6
DURACIÓN	20 h.
TEORÍA-PRÁCTICA	30% - 70% (+-10%)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación - Tarjeta federativa para la práctica de escalada o seguro que cubra la actividad.

OBJETIVO

Dotar al alumno de todos los contenidos necesarios para que escale con autonomía y seguridad vías de un largo equipadas.

MATERIAL:

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Ropa cómoda - Mochila - Calzado para montaña - Frontal
COLECTIVO (Por cordada)	<p style="text-align: center;">Material por cordada</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cuerda dinámica simple. - 2 cascos - 2 arneses - 1 par de pies de gato por alumno - 12 cintas exprés - 6 mosquetones de seguridad, al menos 2 “HMS”. - 1 bloqueador de puño. - 1 freno semiautomático (dispositivo de frenado asistido). - 2 cabos de anclaje. - 2 aros de cinta (1.20 y 2.50 m)
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo personal (arnés, casco, etc.). - Cuerda semiestatica de 30 m. - 1 bloqueador de puño. - 1 Freno semiautomático (dispositivo de frenado asistido). - Estribo. - Cabos de anclaje. - Croquis. - Mapa de la zona, y brújula/GPS. - Material de seguridad (Tlf, botiquín, etc.).



CONTENIDOS

- Contenidos básicos de seguridad en montaña.
- Botiquín elemental.
- Comunicaciones.
- Medio ambiente.
- Técnica gestual básica.
- Equipo de Protección Individual y material mínimo necesario.
- Tipos de anclajes fijos.
- Principios generales de física aplicada.
- Colocación y empleo del material.
- Control entre compañeros.
- Escalada de primero.
- Mosquetoneo correcto de cuerda.
- Cabuyería básica.
- Aseguramiento, descuelgue del compañero y auto descuelgue.
- Empleo de descuelgues.
- Abandono