



## ESCALADA

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

## OBJETIVO

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

## MATERIAL:

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



## 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