

Curso de iniciación a la escalada deportiva



Cursos ofertados por Climbingcanarias para la FIMT

Enrique Fox

Técnico Superior en Escalada y Guía de escalada

Cursos 2021

Formato

Iniciación

Escalada deportiva

Los cursos están orientados a los colectivos federados de los clubes de montañismo de la isla de Tenerife.

El perfil del alumnado es de persona iniciada o con experiencia en la montaña que quiera introducirse al deporte de la escalada, para adquirir conocimientos en la materia, que le permita desarrollarla con seguridad y con los adecuados recur-



sos técnicos.

Estos cursos están enfocados para dotar de recursos y base sólida para iniciarse con todas las garantías y ser autosuficientes de forma inicial.

Los alumnos y alumnas deben tener una edad mínima de 14 años para los grupos de mayores. Los menores de edad deben tener consentimiento explícito de los padres o tutores.

La edad de infantiles estará comprendida entre los 8 a 13 años.

Los cursos se impartirán en zonas habilitadas que garanticen seguridad y las condiciones apropiadas para un curso de nivel iniciación, con una dificultad de las vías no inferior a IV grado y no mayor de 6A.

Las vías serán de corto recorrido no superando los 15 metros, equipadas en su totalidad con anclajes tipo expansivo o químicos con una distancia entre seguros propios para el nivel del curso.

Los ratios son de 6 alumnos/alumnas como mínimo para los mayores y de 8 para infantiles.

Información para el alumnado.

Todo el material es suministrado por la Federación Insular, el cual cumple con la normativa y las homologaciones exigidas para la práctica del deporte de escalada. Desde Climbingcanarias, en todo momento se busca que el material tenga las máximas certificaciones UIAA.

Los materiales de uso del alumnado nunca sobrepasarán la vida útil que marcan fabricantes.

Si un alumno o alumna desea usar su propio material, antes debe pasar una inspección por el técnico, certificando sí es apto para realizar el curso. Se inspeccionará: año de fabricación y desgaste del mismo. Si no cumpliera con los requisitos se le ofrecerá el equipo adecuado.

Material de uso:

- Casco con carcasa externa ABS. Conforme normativa CE EN 12492, UIAA.
- Arnés de cintura regulable. Conforme normativa CE EN 12277 tipo C, UIAA.
- Cuerda de 9.8mm. Conforme normativa CE EN 892. / caídas 7 (UIAA).
- Acabo de anclaje. Conforme normativa CE, UIAA 109
- Cintas exprés. Conforme normativa CE EN 12275 tipo B, UIAA, CE EN 566.
- Mosquetón H. Conforme normativa CE EN 362, CE EN 12275 tipo B, UIAA.
- Dispositivo de aseguramiento al compañero tipo Grigri. Conforme normativa CE EN 15151-1, UIAA.
- Mosquetón D conector del Grigri. Conforme normativa CE EN 12275, UIAA.

- ~ Se recomienda a las personas participantes, el uso de pies de gato
- ~ Los alumnos y alumnas deben llevar crema solar, recomendable gafas de sol, vestimenta apropiada para la fecha del año y lugar del curso, así como calzado adecuado para las aproximaciones.
- ~ Los cursos superan la media jornada diaria, por lo tanto deben llevar la suficiente comida y agua para aguantar una larga jornada.

Contenidos

Iniciación

Los contenidos se desarrollarán a lo largo de dos jornadas consecutivas. Constará de una parte teórica y de otra práctica.

Teórica-práctica

Material:

- Tipos de anclajes.
- Descuelgues.
- Tipos de arneses.
- Pies de gato.
- Las cintas exprés y su correcto uso.
- Uso del casco.
- Dispositivos de retención de caídas.

Fundamentos técnicos de la escalada:

- Posición de aseguramiento.
- Retención de caída.
- Técnicas de chapaje.

- Manejo de material.
- Escalada en top rope.
- Introducción a la escalada de primero o primea
- Introducción al montaje y desmontaje de descuelgues fijos.
- Introducción a la técnica gestual.
- Introducción al entrenamiento específico.
- El grado deportivo.

Seguridad:

Este apartado será el pilar del curso.

- Comunicación con el compañero/compañera de cordada.
- Double check o revisión de maniobras con tu compañero/compañera
- Evaluar una vía segura con criterio.
- Detectar anclajes y descuelgues sospechosos.
- Nociones básicas de la metalurgia de los anclajes
- Nociones básicas de corrosión de los aceros y aceros inoxidable.
- Verificación del material de auto-protección.
- Correcta posición del asegurador.
- Bajar de los descuelgues con total seguridad.
- El final de cuerda.
- Tareas del asegurador o aseguradora
- Cómo abandonar una vía.
- Protocolo en caso de accidente.

Medio ambiente y comportamiento cívico en la montaña:

- El entorno natural.
- Fauna y floral del lugar.
- Normativa de los espacios naturales.
- Qué podemos hacer y qué no.
- La importancia de dejar las cosas como nos la encontramos.

- Cómo hacer nuestras necesidades físicas en el monte.
- Comportamiento cívico en las escuelas de escalada.
- Cómo usar las vías.

