

# CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

## Especificaciones técnicas de la

### **actividad: Descripción de la actividad:**

Es una actividad deportiva efectuada en rocódromo de escalada municipal equipado con material de seguridad.

### **Objetivos:**

Se trata de ofrecer una alternativa a otras actividades de deporte y ocio, más personalizada e individual, y complementar y diversificar las actividades físicas. Fomentar la actividad física, de forma interactiva y personal, para potenciar el nivel de mejora física y la autoestima. Ofrecer un primer contacto con la escalada deportiva, especialmente para incentivar la práctica del deporte y específicamente el de montaña.

### **Seguridad:**

Se establece un ratio mínimo de 2 y máximo de 10 participantes por cada técnico. Los participantes, deben estar en condición física óptima para intentar el ascenso por un resalte vertical (Sin obligación, ni compromiso, se trata de aprender y disfrutar). Si no se es mayor de edad, se debe contar con una aprobación parental por escrito. El límite de edad que se establece para esta actividad en concreto, es de 8 años en adelante, y no padecer cualquier afección que pudiera ser contraindicada para una actividad física moderada. Todos los participantes, serán protegidos con un seguro de accidentes compatible con la actividad. El equipo de seguridad y el equipamiento, será homologado y estará en condiciones óptimas de uso. Este será suministrado por los técnicos encargados de la actividad. Los técnicos instructores, cuentan con titulación y con las competencias para realizar, impartir y supervisar actividades de formación en escalada, según DECRETO 4/2024, de 4 de enero, del Consell, regulador del turismo activo y el ecoturismo en la Comunitat Valenciana. [2024/163].

### **Equipo y equipamiento:**

Los participantes, deberán acudir con vestuario deportivo adecuado y calzado apropiado para actividad deportiva.

La entidad y los técnicos, aportarán a cada participante su correspondiente equipamiento personal de seguridad (EPIs), y en conjunto, el equipamiento colectivo de seguridad.

~Equipo personal: Casco y arnés

~Equipo colectivo: Cuerda, asegurador, cintas, mosquetones de seguridad.

El equipamiento del sector, consiste en instalaciones ya configuradas y probadas, de pernos de expansión mecánica homologados para escalada, y que se encuentran insertados en taladros efectuados para tal fin en la roca. Se complementa con una cabecera de varios pernos enlazados por cadena, con anilla y/o mosquetón de descuelgue.

### **Programación y Organización:**

Se hará efectiva la inscripción de participantes por orden de fecha de inscripción hasta completar el ratio máximo de 10 inscritos.

El presente curso, comprende **2 jornadas** que se llevarán a cabo los días 26 y 27 de abril, en horario de 09:00 a 14:30,

Se indicará a los participantes y se establecerá un punto de encuentro en el acceso a las instalaciones o en el propio rocódromo.

El técnico, realizará "in situ" una presentación de la actividad. Indicará una premisas y normas de seguridad y comportamiento.

En el sector de escalada, el técnico procederá a equipar a los participantes con arnés y casco.

El Técnico procederá a montar una vía de escalada de poca dificultad, con su correspondiente descuelgue, y dará instrucciones precisas para efectuar la escalada.

El técnico asegurará a cada participante, mientras están realizando la escalada de forma individual, mientras, el resto de participantes, permanece en zona segura, y observan el procedimiento o realizan ejercicios/juegos de psicomotricidad o calentamiento.

Lugar de realización: Rocódromo (Polideportivo municipal)