

CURSOS DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN VIAS EQUIPADAS:

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de los conceptos básicos para escalar en vías equipadas con seguridad y autonomía. - Adquisición de conocimientos básicos sobre técnicas de progresión. - Adquisición de conocimientos básicos sobre descenso en rapel. - Adquisición de conocimientos básicos sobre el medio donde se desarrolla esta actividad.
Requisitos para acceder al curso	<p>Estar federado en el año en curso. No tener impedimento médico para realizar la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experiencia en montaña o alguna de sus disciplinas: Debido a la evolución antes comentada y a lo genérico que es el término iniciación, hoy en día no es necesario exigir ninguna experiencia o conocimientos, ya que el mayor parte de la formación va a ser sobre material y conocimientos técnicos. - Capacidad Física: Tampoco es necesario marcar un nivel físico determinado para poder acceder a estos cursos. Los lugares donde se llevan a cabo la practicas pueden adaptarse a las capacidades de los alumnos y estas no son un impedimento para la realización de los conocimientos prácticos.
Duración mínima	4 jornadas completas
Ratio profesor/alumno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 monitor/ 6 cursillistas clases teóricas - 1 monitor/ 2 cursillistas clases prácticas. - Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Base de escalada, Monitor Técnico de Escalada, Instructor de Escalada o de Alta Montaña

CONTENIDOS:

Charlas y conferencias sobre los siguientes apartados y reflejando los siguientes contenidos:

Preparación física:

- Calentamiento antes de escalar y estiramientos después de la actividad.
- Aconsejar la realización de algún tipo de preparación física que contribuya a preparar nuestro cuerpo.
- Prevención de lesiones.
- Preparación psicológica.

Conocimiento de Medio Natural.

- Litologías (Características de los distintos tipos de rocas donde se va a escalar).
- Conocimiento de los impactos medioambientales de la escalada.
- Pautas de comportamiento en el medio natural

Conocimiento de otras infraestructuras donde se puede desarrollar esta actividad

- Estructuras artificiales de escalada: Rocódromos. Conocimientos básicos de los elementos que conforman los rocódromos, como deben utilizarse: Normas de uso.

Preparación de la salida.

- Interpretación de Reseñas.
- Preparación de la actividad.

Material.

Características, mantenimiento y utilización:

- Material Individual.
 - Pies de gato.
 - Arnés.
 - Bolsa de magnesio.
 - Casco.
 - Descensor tipo ocho.
- Material Colectivo.
 - Cuerdas de escalada. (simples, gemelas y dobles)
 - Cordinos diámetro no inferior a 7 mm.
 - Cintas planas resistencia no inferior a 1.500 Kg.
 - Mosquetones de seguridad HMS para dinámico.
 - Cinta exprés completa mosquetón recto para el seguro y curvo para la cuerda.
 - Gri-gri o similar. (cuerda simple)
 - Cazoleta o similar. (cuerdas gemelas o dobles).
- Tipos de seguros fijos, (químicos, parabolts, espits y buriles). Aspectos básicos para reconocerlos en pared.

Nudos.

- Ocho (seno y chicote). (encordamiento).
- Dinámico. (asegurar y descenso).
- Machard. (autoseguro en descenso).
- Pescador doble. (unión de cuerdas).

Técnicas para la progresión en pared.

- Encordamiento con nudo de ocho.
- Aseguramiento (Sistema de fortuna nudo dinámico) y (Sistemas mecánicos cuerda simple grigri, cuerdas dobles y gemelas cazoleta).
- Progresión como primero de cordada en vías equipadas.
 - Situación de la cuerda respecto al sentido de progresión.
 - Colocación de cintas expreses. (dirección de mosquetón curvo respecto a al sentido de progresión).
- Montaje de reuniones equipadas. (Triangulación básica.)
- Protocolo para el montaje de reuniones.

Técnicas de descenso.

- Unión de cuerdas mediante el nudo Pescador doble. (ubicación del nudo...)
- Descenso con sistema de fortuna mediante nudo dinámico autoasegurado con machard.
- Descenso con sistema mecánico mediante ocho autoasegurado con machard.

Evaluación.

- Evaluación donde se compruebe el grado de asimilación de los contenidos impartidos en el curso.

Recursos.

- Debido a las características de este todas las clases pueden llevarse acabo en rocódromos, aunque es conveniente realizar por lo menos 2 salidas a roca, donde los alumnos puedan poner en practica lo aprendido.

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO.

A partir de este punto la escalada toma diferentes tendencias que necesitarán de formaciones específicas y con diferentes ámbitos.

ESCALADA DEPORTIVA Y DE COMPETICIÓN.

En muchos clubes de Aragón se han creado escuelas de escalada deportiva, donde se imparte la formación y entrenamiento de los diferentes niveles y especialidades que esta disciplina acoge. Para coordinar todas estas escuelas la F.A.M. creó un proyecto donde se exponen las normas, las figuras docentes y contenidos que se deben impartir en las escuelas de escalada.

En este tipo de escuelas se forma a los deportistas realizando entrenamientos orientados a mejorar su capacidad física y técnica teniendo en cuenta la etapa madurativa en la que se encuentre dicho deportista.

Los conocimientos técnicos sobre material u otras materias comunes con otras disciplinas de montaña quedan excluidas. Siendo suficientes los contenidos técnicos aprendidos en el curso de iniciación.

Para garantizar el nexo de unión entre la formación puramente deportiva y las técnicas necesarias para escalar en terreno natural, se plantea la realización de una concentración anual. Ésta estará organizada por la F.A.M. Asistirán todos los integrantes de las escuelas de escalada de Aragón tanto alumnos como entrenadores y coordinadores. En esta concentración se busca culminar dos objetivos.

- Uno dirigido a los entrenadores y coordinadores en el que se realizarán charlas y mesas redondas donde se expondrán los trabajos y sucesos acontecidos durante el año y se informará a las escuelas del programa previsto para el año siguiente.
- Dos dirigido a los alumnos, se trata de realizar diferentes talleres con los cuales unificar criterios y completar los conocimientos técnicos necesarios para escalar con autonomía en roca natural en escuelas equipadas. (Estos talleres serán impartidos por monitores de la E.A.M.)

ESCALADA EN VÍAS SEMIEQUIPADAS O SIN EQUIPAR

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none"> - Obtener los conocimientos para escalar con autonomía en vías sin equipar de varios largos. - Obtener los conocimientos para progresar autoasegurado de forma fiable. - Adquirir los conocimientos necesarios sobre el medio natural, para evitar la destrucción y deterioro de este, así como molestias a las especies vegetales y animales que los habitan. - Conocimientos básicos sobre meteorología para prever cambios repentinos de climatología.
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none"> • Estar federado en el año en curso. • Conocer los contenidos del curso de “Iniciación a la escalada en vías equipadas” • Realizar como primero de cordada 5+ en libre en vías equipadas. • Haber realizado 5 vías equipadas de más de 1 largo en durante el último año. • No tener impedimento médico para realizar la actividad.
Duración mínima	4 jornadas completas
Ratio profesor/alumno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 monitor/ 4 cursillistas clases teóricas - 1 monitor/ 2 cursillistas clases prácticas. - Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Técnico de Escalada, Monitor Técnico de Alta Montaña, Instructor de Escalada o de Alta Montaña

CONTENIDOS:

Charlas o conferencias

Preparación Física y psicológica

- Conceptos básicos sobre preparación física y psicológica.
Entrenamiento, programación...
Análisis de los compromisos a asumir durante la escalada y capacidad para afrontarlos.
- Conceptos básicos sobre alimentación.

Conocimiento del Medio Natural.

- Normativa sobre restricciones y figuras de protección que afecten a la escalada.
- Conceptos sobre litología y las características de cada roca con relación a la escalada.
- Pautas de comportamiento en el medio natural.

Preparación de la salida.

- Interpretación de reseñas con la toponimia de vías no equipadas y grados en artificial.
- Material específico para la salida, alimentación, estrategias.

Meteorología.

- Conocimientos básicos para determinar las variaciones que puedan inducir a un cambio de climatología.

Material.

- Bloqueadores mecánicos.
- Poleas.
- Empotradores
- Clavos
- Estribos.
- Uñas.

Nudos.

Ventajas e inconvenientes.

- Ballestrinque.
- Cola da vaca. (Unión de curdas).
- Nudo plano (unión de cintas).
- Machard unidireccional. (bloqueante).
- Baldostano. (bloqueante).
- Corazón. (bloqueante).

Equipamientos.

- Conocimientos de todos los sistemas fijos de equipamientos.
- Aprender a instalar un espits con sistema manual.

Técnicas de progresión.

- Conocimientos básicos de progresión en artificial A2.
- Autoprotección durante la progresión.
- Escalar de primero de cordada colocando seguros y aprovechando seguros naturales.
- Escalar de primero de cordada con el sistema doble cuerda.
- Montaje de reuniones colocando los seguros o aprovechando seguros naturales.
- Técnicas de progresión: Babaresa, fisura, placa, chimenea, diedros, etc...

Descenso.

- Técnicas de rapel.
- Guiado.
- Volado.
- Sortear un nudo en un rapel.
- Fraccionamientos.
- (La mayoría de los accidentes de escalda son rapelando).

Técnicas de Autorrescate.

- Montar polipasto simple y compuesto.
- Rescatar al segundo de cordada por contrapeso.
- Remontar por cuerdas por cuerdas fijas.
- Descender a un compañero rapelando.