



del 9 al 11 de marzo de 2018

Presencial

Iniciación a la escalada deportiva (2ª edición)

Madrid

Extensión universitaria

créditos
1.0
(2.º LC)

La escalada, catalogada dentro de los deportes de riesgo, debe ser una actividad que se realice desde el principio con total seguridad. En este curso de iniciación el alumno aprenderá las técnicas de progresión y las de seguridad de una manera clara y sin riesgos. Será capaz de abrir vías de primero, asegurar a un escalador y absorber de manera dinámica la caída en caso de que existiera, montar-desmontar reuniones, uso adecuado del material de seguridad (arnés, casco, curda, cintas exprés, mosquetones y asegurador), y el material de progresión (pies de gato, magnesio), los nudos básicos de encordamiento (el ocho por seno y por chicote), y el material de aseguramiento fijo en la pared (chapas y reuniones). Practicaremos las posiciones básicas de colocación en la pared, el aseguramiento correcto para el paso de la cuerda por los seguros de la pared y desmontaje final de las vías para recoger el material.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Viernes, 9 de marzo de 2017 a las 17:00 horas en el Centro de la UNED de San Martín de Valdeiglesias (Madrid), calle Fuente,4, segunda planta.

- Sábado 10 de marzo de 2017, de 09:00 a 20:00 horas, con descanso para almorzar.

Lugar: Ermita Virgen de la Nueva, San Martín de Valdeiglesias (Madrid).

- Domingo 11 de marzo de 2017, de 09:00 a 20:00 horas, con descanso para almorzar.

Lugar: Ermita Virgen de la Nueva, San Martín de Valdeiglesias (Madrid).

MATERIAL INCLUIDO EN LA ACTIVIDAD:

Guía titulado: Técnico Deportivo en Montaña y Escalada

Seguro de accidentes

Material individual: arnés y casco

Material colectivo: cuerdas, cintas, aseguradores, mosquetones, clavosde anclaje

MATERIAL NECESARIO, NO INCLUIDO EN LA ACTIVIDAD:

Ropa y calzado aptos para la actividad (ropa cómoda para la escalada y aproximación, y zapatillas o botas de suela con tacos)

Bocadillo, fruta, frutos secos, chocolate, galletas para picoteo y almuerzo durante la sesión

Agua para el día (1,5 litros mínimo por persona). Hay fuente en la ermita, pero se recomienda llevar por si acaso

Pies de gato y Magnesera con magnesio. El arnés y el casco lo facilita la organización si no se dispone de ellos

Chaqueta/forro de abrigo (las temperaturas bajan rápidamente al caer el sol)

Mochila ligera (20-30 L), protección solar, gafas de sol, gorra.

Lugar y fechas

Del 9 al 11 de marzo de 2018

Lugar:

Centro de zona de la UNED Madrid de San Martín de Valdeiglesias

Horas lectivas

Horas lectivas: 25

Créditos

1 crédito ECTS y 2 créditos de libre configuración .

Programa

viernes, 9 de marzo

17:00-17:05 h. **Presentación del curso**

Victoria Martín Tejedor *Coordinadora Centro de Zona San Martín de Valdeiglesias. Profesora-Tutora Grado en Educación Social y Pedagogía. UNED.*

17:05-20:30 h. **Material de escalada: reconocimiento y uso**

Exhaustiva explicación del material de escalada y su correcto uso en condiciones seguras: arnés, casco, pies de gato, magnesera, cuerda, cintas exprés, asegurador (Grigri), mosquetones de seguridad, anclajes en la pared (chapas y reuniones).

Eduardo Andrés Calzada Sánchez *Técnico deportivo en escalada*

sábado, 10 de marzo

09:00-20:00 h. **Falso primero**

Secuencia a seguir: Equipación de los participantes con el material individual (arnés y casco) Calentamiento y técnicas gestuales. Montaje de vías por parte del guía, técnica de encordamiento, progresión, guiado de cuerda, aseguramiento y descenso del escalador. Nudo de encordamiento, uso del Grigri, técnica de mosquetonear/desmosquetonear la cuerda. Escalada y aseguramiento en polea. Explicación técnica de chapaje y aseguramiento a un primero de cordada. Ascenso con la técnica del falso primero. Recogida de material y técnica de enrollado de cuerdas.

Eduardo Andrés Calzada Sánchez *Técnico deportivo en escalada*

domingo, 11 de marzo

09:00-20:00 h. **Primero de cordada**

Secuencia a seguir: Calentamiento y repaso de la técnica gestual. Repaso de técnicas de chapaje y aseguramiento, escalada con la técnica del falso primero. Escalada y aseguramiento en Primero de cordada. Explicación técnica demontaje/desmontaje de reuniones. Práctica en suelo. Escalada de primero y desmontaje de la vía (pasar la cuerda por el descuelgue cerrado y recogida de material de la pared). Metodología de la caída y aseguramiento dinámico. Recogida de material y despedida del curso.

Eduardo Andrés Calzada Sánchez *Técnico deportivo en escalada*

Inscripción

MATRÍCULA ORDINARIA	
PRECIO	165 €

Matrícula online

Ponente

Eduardo Andrés Calzada Sánchez

Técnico deportivo en escalada

Dirigido por

Luis Grau Fernández
Profesor Titular de Universidad

Coordinado por

Victoria Martín Tejedor

Coordinadora Centro de Zona San Martín de Valdeiglesias. Profesora-Tutora Grado en Educación Social y Pedagogía. UNED.

Titulación requerida

No se requiere

Sistema de evaluación

No hay

Más información

UNED Madrid
C/ Tribulete, 14 - 3ª Planta
28012 Madrid Madrid
91 4295465 / cursos-extension@madrid.uned.es