

SESSIONS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA 23-24

PREU persones abonades: **GRATUÏT**

Sessió per assolir uns coneixements bàsics de tècnica i seguretat per començar a fer aquesta activitat pel teu compte i sempre acompanyat/da de persones experimentades.

OBJECTIUS:

- Adquirir el coneixement mínim de tècnica i seguretat per disposar de l'autonomia necessària per introduir-te en l'activitat.
- Donar a conèixer i/o millorar els recursos personals per afrontar reptes d'escalada en roca.

CALENDARI CURS 2023-24

DIES	DATA	HORA	PROFESSORAT	PLACES màxim	INSCRIPCIÓ (online)
Iniciació escalada	3/10/2023	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 5/9/23 al 3/10/23
Iniciació escalada	24/10/2023	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 5/9/23 al 24/10/23
Iniciació escalada	14/11/2023	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 5/9/23 al 14/11/23
Iniciació escalada	28/11/2023	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 5/9/23 al 28/11/23
Iniciació escalada	12/12/2023	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 5/9/23 al 12/12/23
Iniciació escalada	16/1/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 16/1/24
Iniciació escalada	6/2/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 6/2/24
Iniciació escalada	20/2/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 20/2/24
Iniciació escalada	12/3/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 12/3/24
Iniciació escalada	9/4/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 9/4/24
Iniciació escalada	23/4/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 23/4/24
Iniciació escalada	14/5/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 14/5/24
Iniciació escalada	28/5/2024	de 14 a 15.30 h	Octavi	16	Del 8/1/24 al 28/5/24

Aquestes dates de realització i inscripció poden patir modificacions durant el curs, confirma-les sempre mitjançant l'apartat de notícies del web o amb el personal d'atenció al públic.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT:

Millora de l'estat físic general - La gran varietat de moviments que requereix l'escalada permeten la millora i el manteniment de la força, l'elasticitat, la coordinació i l'equilibri.

Millora de l'estat anímic, psicològic i les relacions socials – Estimula l'esperit de superació, l'autocontrol nerviós i l'autoconfiança personal. El fet que sigui necessària la col·laboració de la resta de persones participants facilita la interrelació i la sociabilitat.

SESSIONS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA 23-24

Millora de la capacitat d'aprenentatge – Encara que no es tracta d'un curs de formació, es proporcionen els coneixements bàsics necessaris perquè les persones participants disposin de l'autonomia mínima necessària per a poder desenvolupar l'activitat.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ:

1. Rebuda i explicació general (10 min) - Explicació general del funcionament de la sessió: contingut, capacitat límit de participants, equipament recomanat, nivells d'exigència física, normes de seguretat,...
2. Escalfament (10 min) – Justificació respecte a la importància de fer escalfament i els estiraments, especialment dels grups musculars de tronc i extremitats superiors. Demostració pràctica i proposta d'exercicis. Degut a què a l'hora d'inici de cada sessió no solen estar la majoria de persones participants, es recomana que l'escalfament es faci de manera individual a l'arribada.
3. Tècnica bàsica de progressió (15 min) – Exposició i demostració del posicionament i desplaçaments bàsics en paret. Control del centre de gravetat corporal en repòs i en moviment. Aplicació d'aquests conceptes i recursos en plaques verticals i desplomades, en díedres i en xemeneies.
4. Utilització i cura de l'arnès (5 min) – Explicació sobre l'elecció, col·locació i ajustament de l'arnès, tenint en compte les talles disponibles. Recomanacions per a treure-se'l i desar-lo correctament.
5. Escalada amb *top-rope* (15 min) – Explicació sobre el funcionament del sistema bàsic de protecció anticaiguda amb corda. L'escalador i la funció de l'assegurador. Ús correcte i precaucions en l'ús de l'aparell assegurador durant l'ascens i el descens.

CONSULTA LA [NORMATIVA D'ÚS DEL ROCÒDROM EXTERIOR](#).