



CURSO CARNET ACCESO AL ROCODROMO

La práctica de la escalada en rocódromo es una actividad deportiva no exenta de riesgo y que exige preparación física y técnicas específicas. Es por esto que para poder acceder al rocódromo sea necesario realizar previamente este curso para una vez superado, obtener el carnet de usuario.

OBJETIVO

Que el futuro usuario del rocódromo asimile y sea capaz de desarrollar tanto las normas de uso y seguridad, como las técnicas específicas de esta actividad. En definitiva que el usuario esté capacitado para desarrollar la actividad con la máxima seguridad.

REQUISITOS

Ser mayor de 16 años.

CONTENIDO

1. Normas de uso y seguridad del rocódromo.
2. Características, mantenimiento y utilización del material necesario para la actividad.
3. Nudo básico para encordarse.
4. Técnicas para la práctica, progresión y descenso.

DURACIÓN

Sin tiempo definido, hasta que los monitores comprueben que se han adquirido los conocimientos.