

## Curso de Escalada Deportiva Básico en Zenit Climbing

### Descripción del curso

**Objetivo:** Instruir a los alumnos con los conocimientos básicos de escalada deportiva para que puedan desarrollar la actividad de forma autónoma, responsable y consiente de los riesgos e impactos que implica la escalada en roca.

**Duración:** 2 sesiones Teórico-Prácticas, en gimnasio Zenit Climbing (3 horas aprox. cada una) más 4 días de terreno en roca, lugar a confirmar según condiciones climáticas.

### Contenidos y Cronograma

SESIÓN I	SESIÓN II
<b>Viernes (Teórico-Práctica)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción e historia de la escalada y sus distintas disciplinas</li> <li>• Equipo, características y cuidados.</li> <li>• Reuniones</li> <li>• Nudos</li> <li>• Dinámica de Aseguramiento</li> </ul>	<b>Viernes (Teórico-Práctica)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudos</li> <li>• Rapel</li> <li>• Montaje de rapel</li> <li>• Simulación de rapel</li> <li>• Presentación de posibles problemas y soluciones</li> </ul>
<b>Sábado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de escalada en roca</li> <li>• Aplicación de nudos en terreno</li> <li>• Asegurar en <i>top rope</i></li> <li>• Escalar en <i>top rope</i></li> <li>• Comandos y protocolos de escalada</li> </ul>	<b>Sábado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapel en terreno</li> <li>• Desequipar con técnica de rapel</li> <li>• Práctica de maniobras</li> </ul>
<b>Domingo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caída y fuerza de choque</li> <li>• Equipar una vía de primero</li> <li>• Aplicación de reuniones en terreno</li> <li>• Desequipar una vía</li> <li>• Práctica en <i>top rope</i></li> </ul>	<b>Domingo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación en terreno</li> <li>• Presentación de soluciones a problemas en terreno</li> <li>• Cierre de Curso</li> </ul>

**Fechas:** Sesión I: 3 al 5 de mayo 2019.

Sesión II: 10 al 12 de mayo 2019.

### Incluye

- Equipo de escalada: casco, arnés, cuerda, mosquetones, cintas y dispositivos de aseguramiento. Si no tienes zapatillas de escalada también las incluimos (según disponibilidad de tallas en rental del gimnasio).
- Guía con certificación EDN1 Training Standard UIAA.



- Escalada Libre en Zenit durante la duración del curso (Inicio sesión I y termino sesión II)
- 10% descuento en Cafetería y tienda Zenit Climbing durante la duración del curso.
- Certificado de participación en el curso.

#### **No Incluye**

- Alimentación.
- Transporte.
- Costos de estacionamiento y/o ingreso a zonas de escalada.
- Seguros.

#### **Requisitos**

Buena condición física.

No se requiere experiencia previa.

Vestimenta adecuada y cómoda (según estación del año).

#### **Al Terminar de este curso podrás:**

Ir a un sector de escalada deportiva, reconocer riesgos y limitaciones según tu nivel de escalada.

Planificar tu equipo correctamente según el sector y a la vez tener los cuidados que estos necesitan.

Saber qué nudos usar según la ocasión.

Equipar y desequipar vías.

Y lo más importante escalar, de forma segura y responsable.

#### **Inscripción y Valores**

Precio \$220.000 por persona.

Para confirmar tu participación debes comenzar el proceso de inscripción en recepción de Zenit Climbing, completar tu ficha y rellenar ficha medica solicitada. Abonar el 50% del valor, para reservar tu cupo, el 50% restante debe estar cancelado 1 semana antes de su inicio. Si contratas este curso en abril 2019 deberás cancelar la totalidad de él en un solo pago.

Socio de Zenit Climbing tienes un 15% descuento.

El curso se llevará a cabo con un mínimo de 4 personas y existe un máximo de 10 inscritos. No habrá cupos extra para asegurar la calidad del servicio.

FICHA MEDICA



**I. Antecedentes Personales**

Nombre Completo:

Fecha de Nacimiento:

Edad:

Rut:

**II. Antecedentes Médicos**

Grupo Sanguíneo:

Soy alérgico a (factores ambientales o medicamentos):

---

**III. Sistema de salud:**

ISAPRE: \_\_\_\_\_

FONASA

Particular

**IV. Tengo alguna enfermedad crónica o alguna intervención quirúrgica de relevancia:**

NO  SI

---

**V. Estoy consumiendo algún tipo de medicamento:**

NO  SI

---

**VI. Observaciones:**

---

Declaro que he leído la descripción del Curso de Escalada Deportiva Básico, sus componentes y requisitos, y que toda la información proporcionada por mí en este documento es verídica. Asimismo, confirmo contar con el estado físico y de salud adecuados para la realización de este curso, y comprendo que la escalada es un deporte que comprende riesgos inherentes a su naturaleza.

---

Firma del Alumno

---

Firma del Profesor

