



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## TALLER DE CAIDAS

### QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El taller de caídas va dirigido a escaladores y escaladoras que quieran aprender más sobre las caídas, practicarlas y quieran ganar confianza en el material. Las sesiones están enfocadas tanto en las caídas en escalada deportiva o en bloque.

### REQUISITOS

Es necesario saber usar el dispositivo de seguridad para poder aprovechar al máximo las sesiones.

### OBJETIVOS

1. Aprender a realizar caídas con seguridad
2. Asegurar caídas de una manera segura según la normativa oficial
3. Realizar caídas previsibles e imprevisibles
4. Perder el miedo a las caídas
5. Escalar de primero, de segundo y en bloque de una manera segura

### PROGRAMA

**Sesión 1:** Conocer los 4 roles de la escalada + Escalar de segundo y realizar caídas.

**Sesión 2:** Conocer los tipos de cuerda y dinamización + Escalar de segundo y realizar caídas.

**Sesión 3:** Errores comunes + Caídas de primero (progresivas).

**Sesión 4:** El porteo y el crashpad + Caídas en bloque y ubicación del crashpad.

### HORARIOS

Los talleres de caídas se realizan de lunes a viernes en un horario que puede variar durante dos semanas. Son un total de 4 sesiones de 90 minutos cada una. Si no hay ningún taller previsto déjanos tu contacto y te avisaremos cuando realicemos uno.

\*Número mínimo de participantes para la realización del curso = 6

### TARIFAS

SOCIO	NO SOCIO
40€	55€

### INCLUYE

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad
- Pies de gato
- Casco
- Arnés



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



[tecnicafoux@climbat.com](mailto:tecnicafoux@climbat.com)



Climbat.com



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## TALLER DE CAIDAS

### CONDICIONES

Los cursos son cerrados y con fechas fijadas. En el caso de ausencia la sesión no podrá ser recuperada. Los participantes no socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes y después de la sesión para el uso de los vestuarios y, bajo ningún concepto, para seguir escalando.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



[tecnicafaix@climbat.com](mailto:tecnicafaix@climbat.com)



[Climbat.com](http://Climbat.com)