



# CORSO MOVIMENTAZIONE SU ROCCIA

 DURATA 2 giorni



## PER CHI

Corso rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'arrampicata in ambiente naturale imparando gli aspetti tecnici di movimentazione in verticale, attrezzatura specifica e di sicurezza.

L'arrampicata è un qualcosa di innato che chi più e chi meno ha sperimentato, per lo meno da bambino! Poi con il tempo, alcune abilità e il desiderio stesso di elevarsi ed esplorare la verticalità, vengono messe da parte.

Ma per chi è interessato a riprendere in mano le grandi emozioni che l'arrampicata può dare ... allora questo corso è l'ottima risposta!

Questo programma è per chi vuole avvicinarsi al mondo dell'arrampicata sportiva, imparando le tecniche di progressione e manovre base con la corda.



## REQUISITI

Buona salute fisica

Differenze tra arrampicare da primo o da secondo, gestire gli autobloccanti e molto altro.



## METODOLOGIE FORMATIVE

Lezioni frontali, parti pratiche  
De-briefing, lavori di gruppo.

Un corso utile anche per chi vuole migliorare la propria tecnica e per coloro che sono fermi da anni su un livello e non riescono a progredire, magari perchè non hanno "alcuni movimenti", oppure non sanno come fare i giusti riposi, o semplicemente per la paura di cadere quando si arrampica da primi di cordata. Tutti argomenti importanti che, con le nostre guide alpine, potremo sviscerare e approfondire!

## @ INFO & PRENOTA

[info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it)

[www.rescueproject.it](http://www.rescueproject.it)

0463.973278 - 3292743226



# PROGRAMMA

## Corso movimentazione su roccia

### ORE

### ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 1

<b>8:30 – 9:00</b>	Ritrovo Compilazione dei moduli di iscrizione Presentazioni e chiarimenti sulle giornate di formazione
<b>9:00 – 12:30</b>	Parti teoriche: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve storia dell'arrampicata</li> <li>- Caratteristiche delle tipologie di roccia che possiamo trovare</li> <li>- Attrezzatura di arrampicata</li> <li>- Tecniche di salita da primo e secondo</li> <li>- I sistemi di sicurezza</li> <li>- Arrampicata sportiva VS arrampicata alpinistica</li> <li>- Pericoli e rischi in arrampicata</li> <li>- Video e commenti</li> </ul>
<b>12:30 – 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 17:00</b>	Spostamento in ambiente Prove pratiche di arrampicata / gestione sicurezza con diversi sistemi di bloccanti e autobloccanti Nodologia 1
<b>17:00- 19:00</b>	Rientro in struttura Debriefing e integrazioni nivologia e stratificazione alla luce delle analisi pratiche fatte in giornata

### ORE

### ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 2

<b>8:30 – 12:30</b>	Ritrovo e partenza per la falesia Nodologia e sistemi di passaggio del nodo in sosta chiusa Sistemi di abbandono di parete e calata in corda doppia La progressione in salite a più tiri
<b>12:30 – 13:00</b>	Pranzo al sacco in ambiente
<b>13:30 – 18:30</b>	Sistemi di sicurezza friend e dadi Prove pratiche con friend e dadi Simulazioni di primo soccorso, chiamata d'emergenza e primo intervento Rientro in struttura Debriefing e valutazioni dell'esperienza Saluti



# PROGRAMMA

## Corso movimentazione su roccia



### **ATTREZZATURA**

Ogni partecipante dovrà munirsi di :

- Tutta l'attrezzatura tecnica sarà fornita dall'organizzazione
- In caso i partecipante fossero già in possesso di imbraco e scarpette, potranno usare la loro attrezzatura personale

Si consiglia di portare degli snacks e delle bevande a base di integratori idrosalini. È importante ricordare che qualsiasi controindicazione nell'esecuzione di alcune manovre dovrà essere comunicata all'istruttore.



### **OBIETTIVI**

- **Conoscere** in modo più approfondito i rischi in ambiente di arrampicata
- **Analizzare** dal basso una parete e valutare i rischi
- **Utilizzare correttamente** i principali sistemi di sicurezza in arrampicata
- **Conoscere** le principali tecniche di **autosoccorso e di soccorso sanitario in ambiente**