



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

www.rescueproject.it

0463.973278 - 3292743226



PROGRAMMA

Corso movimentazione su roccia

ORE

ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 1

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

ORE

ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 2

8:30 – 12:30	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
12:30 – 13:00	Pranzo al sacco in ambiente
13:30 – 18:30	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**