

## INICIACIÓN A LA ESCALADA

### Descripción de la actividad:

La **escalada**, en [montañismo](#), es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que siendo fácil, difícil o imposible de realizar (según el estado físico de la persona) con las extremidades inferiores (pies y piernas; en algunos casos también se podía llegar a utilizar la rodilla, por si hubiera alguna pared al lado) y las extremidades superiores (brazos y manos). En la escalada hay alturas de peligro considerable y con el objetivo de tener seguridad se utiliza equipo de protección.

Como sistema de seguridad, utiliza anclajes previamente fijados a la pared mediante sistemas mecánicos colocados estratégicamente a lo largo de la vía, lo que permite ampliar las posibilidades de escalada a las placas de roca compacta carentes de aristas o fisuras. Estos anclajes ("chapas") sirven para asegurar a los escaladores lo que permite concentrarse mucho más en la técnica o en algunos pasos difíciles. La escalada deportiva se caracteriza por reducir notablemente el riesgo del escalador a cambio de aumentar el nivel de dificultad (el grado de la vía). Esta modalidad generalmente busca zonas relativamente accesibles y con paredes no necesariamente muy altas, en las que se equipan vías de diferentes grados de dificultad. Por lo general, estas vías, antes de equiparse, se "limpian" de maleza y de piedras sueltas o susceptibles de romperse, para ganar en la seguridad del escalador deportivo.

**Riesgos y forma física:** Podrán participar cualquier persona mayor de 10 años (en caso de menores, deben de estar debidamente autorizados por su tutor/a legal) que no tenga impedimento físico para el desarrollo de la actividad. No conlleva ningún riesgo si los participantes siguen las instrucciones impartidas por los monitores y utilizan adecuadamente el material que se les pone a su disposición.

**Material a utilizar y que será entregado por Berjactiva:** Arnés, Casco, Cinta aseguradora, Mosquetón y Cuerdas.

**Lugar de realización de la actividad:** Parque Periurbano de Castala (tajo de las fuentes).

**Plan de emergencia:** En caso de peligro y para cualquier emergencia los participantes se reunirán siempre en el punto de partida de la actividad, y en todo caso, lo más lejano posible de donde se encuentre la situación de peligro.

### Recomendaciones:

Llevar calzado adecuado para la actividad, ropa cómoda, bebida y comida