



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

CURSO AUTORRESCATE EN PARED

DIRIGIDO A :

Deportistas que deseen actualizar o adquirir técnicas básicas de autorrescate.

OBJETIVOS:

- Aprender y poner en práctica de forma segura y autónoma las técnicas básicas de autorrescate y rescate en pared
- Obtener conocimientos básicos necesarios sobre el material, su uso adecuado y conservación.
- Analizar los posibles peligros inherentes en pared y actuar con seguridad.

CONTENIDOS

- Planificación general de la acción
- Material específico.
- Técnicas de ascenso con métodos de fortuna
- Técnicas de ascenso de heridos
- Rápel con herido
- Rescate de un primero de cordada
- Rescate de un segundo de cordada:
 - Transferencia de cargas
 - Contrapeso
- Peligros objetivos y subjetivos. Introducción a los protocolos en caso de accidente.



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

DURACIÓN: 15 H – 16 y 17 Noviembre

Sábado 16: 10:00-19:00h

Domingo 17: 9:30 a 15:30

DOCENTE: Técnico Deportivo en Roca: Titulado específico y oficial en Escalada en Roca

REQUISITOS:

- Escarlar de primero de cordada, con regularidad, vías desequipadas de una dificultad mínima de V
- Cobertura tarjeta federativa mínimo B.
- Un mínimo de condición física que permita desarrollar la actividad
- No tener ningún impedimento médico para realizar la actividad.
- Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Factoría Joven - Plasencia

Aulas y rocódromo

PLAZAS LIMITADAS

Mínimo 3.

Ratio 1 técnico / 4 deportistas.

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

MATERIAL NECESARIO

Individual:

*Equipo personal :

- Casco , arnés, pies de gato, cabo de anclaje (tipo multichain)
- asegurador/descensor para cuerda doble, y asegurador autoblocante (tipo grigri)
- 2 cordinos 5-6mm para marchad,
- reunión completa : anillo de cinta cosida, mínimo 120cm + 3 mosquetones seguridad +3 mosquetones seguridad HMS

*Se recomienda acudir con material específico propio (poleas,mosquetones seguridad, bloqueador mecánico...)para optimizar su uso

*Ropa cómoda , Mochila, Calzado adecuado para la actividad

*Comida, agua y protección solar

PRECIO

50€ FEDERADOS con cobertura de Escalada

65€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio incluye:

- Expedición del certificado (para ello es necesario acudir al 100% de las horas)
- Material colectivo
- Profesorado
- Material técnico

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES //// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

El precio NO incluye:

-Alojamiento, manutención y desplazamiento, y cualquier gasto derivado



**El curso podría ser aplazado por motivos meteorológicos.*

-El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

- La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el nº mínimo de plazas establecidas.

- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.

- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años.

- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado FEXME que acredita la formación recibida

Para más información: escuela@fexme.com

FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA