



INSCRIPCIÓN. -

CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA 28 Y 29 DE MARZO DE 2026

Nombre y Apellidos:

Teléfono:

Correo electrónico:

Persona de contacto y teléfono:

DNI:

¿TIENES ALGUN CUIDADO MÉDICO O LIMITACIÓN QUE SEA IMPORTANTE CONOCER POR LA ORGANIZACIÓN?
(Alergias, tratamientos, diabetes...):

Club en el que estás federado:

Número y modalidad de licencia federativa:

Fecha de expedición:

DATOS TÉCNICOS:

¿Has escalado alguna vez? Sí No experiencia:

Conocimientos sobre maniobras de seguridad en escalada: nada poco suficiente dominio

Conocimientos técnicos de rápel: nada poco suficiente dominio

Cursos realizados con la montaña o escalada:

Conocimientos sobre maniobra de asegurar con grigri:

¿Cómo es tu estado de forma actual?

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- Que está informado y por tanto **conoce y asume los riesgos** que conlleva la actividad en la que se inscribe, **iniciación a la escalada deportiva**.
- Que se compromete a **cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones** de las personas responsables de esa actividad, se **abstendrá de tomar iniciativas** sin el conocimiento y supervisión de éstos, eximiendo de toda responsabilidad, en caso de **no seguir las instrucciones e indicaciones** técnicas de los mismos.
- Que no padece enfermedad ni defecto físico o psíquico que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar y que se encuentra en **forma física acorde a las exigencias físicas de la actividad a realizar**.
- **Que dispone del correspondiente seguro deportivo** de accidentes y atención sanitaria con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la formación y promoción deportiva, **sin interés lucrativo**.
- Que una vez formalizada la inscripción mediante el pago del curso, **el abono no se devolverá salvo por causa mayor**.
- Que **aporta el material necesario** para el desarrollo de la actividad y que éste reúne las **condiciones de seguridad, adecuación, homologación, certificación y fechas de no caducidad**.
- Que se compromete a **respetar la flora, fauna y el medio ambiente de las zonas a transitar**, así como a tener en cuenta actitudes responsables, educadas y respetuosas con sus compañeros de actividad y otras personas.

- De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en los ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50.001-Zaragoza.

Firma del interesado pag. 1 y 2:

Zaragoza a de de 2026

INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS EN LA ESCALADA DEPORTIVA

ACTIVIDAD: CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

OBJETIVOS: Formación de la E.D y reconocer riesgos objetivos y subjetivos

LUGAR: Chodes y Morata de Jalón.

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- concentración permanente.
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	-concentración permanente. - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO -uso cabo de anclaje
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	-concentración permaente. - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
Condiciones meteorológicas	quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda - contacto permanente - retirada
Agotamiento Físico o Psíquico	Incapacidad para realizar algunas prácticas por su carga física y nivel técnico de forma correcta	-descanso físico -descanso psíquico	-retirada en caso preciso
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto -observación escenarios	- avisar con toques sobre la roca cuando metemos dedos en huecos o agujeros rocoso
Distancia y desnivel	agotamiento	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación - selección de escenarios ok	- análisis continuo - contacto permanente - cambio de escenario de prácticas, adecuado - retirada
Caída de material	traumatismos	- aplicar primeros auxilios	- concentración en maniobras y manejo material - nunca más de un elemento en las manos
Cuerdas de escalada	Traumatismos y quemaduras, causas: roces, enganchones y latigazos	- atención permanente - ordenación	- análisis continuo

NIVEL TÉCNICO: iniciación

NIVEL DIFICULTAD: medio

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: buena condición física

EQUIPO NECESARIO: material homologado según ficha técnica

BOTIQUÍN: los monitores portaran un botiquín genérico, para usos específicos cada alumno deberá de portar uno particular según necesidades

COMUNICACIONES: tanto monitores como alumnos deberán de portar un tel. móvil con la batería cargada y los tel. de urgencias o rescate, 112, Ambulancias 060, G. Civil 062.

Firma: