

ESCUELA DE ESCALADA 2020-2021



rocópolis
centro de ocio y escalada

Presentación

Hola familias; Comenzamos un nuevo curso 2020/2021 que viene con algunos cambios en los programas y las dinámicas de funcionamiento en las actividades de Rocópolis.

Os proponemos una serie de actividades para niños/as de 5 años a jóvenes de 17 años relacionadas con el ocio, el tiempo libre, la actividad físico-deportiva y el desarrollo personal y grupal en torno a la actividad de la escalada y la montaña.

Las medidas sanitarias actualizadas relacionadas con la pandemia mundial del COVID19 son uno de los grandes ejes fundamentales de estos cambios: aforo de personas a las instalaciones, grupos más reducidos, uso de mascarillas, geles hidro-alcohólicos, magnesio líquido con base alcohólica (mínimo 70%), materiales de uso personales, desinfecciones, limpiezas diversas y otros que os detallaremos en un documento anexo.

Otro de los cambios, en el que estamos involucrados y que os presentamos a continuación, tiene que ver con el diseño y planteamiento de los programas y actividades de escalada para los/las más jóvenes. Hemos estado repensado las actividades que venimos realizando desde hace ya unos cuantos años y las hemos diversificado en diferentes programas, dirigidos y coordinados por personal cualificado, para poder así ofertar un servicio más adaptado, actualizado y de mayor calidad a las necesidades del grupo y del individuo.

Importante

Este nuevo curso iremos adoptando los protocolos con las medidas de sanidad propuestas por el Departamento de Sanidad del Gobierno de Navarra según la evolución de la pandemia.

Los materiales para poder realizar la actividad serán personales:

Material personal: ropa deportiva adecuada para realizar la actividad, mascarilla, gel hidro-alcohólico, toalla y magnesio líquido.

Material escalada: arnés, pies de gato, casco, magnesera.

Recomendable: mosquetón + gri-gri y cuerda.

El préstamo de los mismos en las instalaciones quedará supeditado a la cantidad de material en la instalación y a las medidas higiénicas correspondientes.

En caso de no poder acudir a una de las clases por una causa justificada, se podrá recuperar la clase si el/la participante lo desea en otro grupo y horario, siempre y cuando haya alguna plaza libre ese día.

Las informaciones y notificaciones durante el curso escolar se realizarán única y exclusivamente por grupo de difusión de whatsapp “*extraescolar escalada 20-21*” (*tenéis que tener guardado el contacto de Rocópolis en vuestro teléfono*). Si alguna persona no quiere recibir información o no dispone de este medio, deberá comunicarlo en recepción o a través del teléfono móvil de Rocópolis (669 38 43 49).

A la hora de darse de baja de la actividad se deberá avisar antes del 25 del mes previo por escrito (vía mail o whatsapp). Una vez que se haya pasado la remesa (cuota de la actividad el 25 de cada mes) no se realizará ninguna devolución. Las cuotas devueltas por cualquier circunstancia y abonadas en recepción tendrán un suplemento de 3,00€ de gastos de comisión.

Programas Escuela Escalada Rocópolis

Desde Rocópolis Escuela de Escalada os proponemos dos programas diferentes para el curso 2020/2021:

Extraescolar de Escalada - Conquis.
Equipo Rocópolis.

1. EXTRAESCOLAR ESCALADA - CONQUIS

El programa “Extraescolar escalada – Conquis” va dirigido a aquellas personas que quieren iniciarse y familiarizarse con la actividad de la escalada deportiva y la montaña desde una perspectiva lúdico deportiva.

Además de las actividades propias de la escalada y de progresión espacio vertical y de altura (rápel, parque de aventura...), cada 15 días tendremos algunas actividades-pruebas relacionadas con el programa “el conquistador del fin del mundo” en el que adaptaremos y pondremos en práctica varias de las pruebas que se realizan en el programa de televisión.

Objetivos

Disfrutar de la actividad.

Fomentar el trabajo en grupo y promover unas normas básicas de convivencia.

Conocer las características, normas y usos de las instalaciones.

Conocer y desarrollar las diferentes habilidades relacionadas con la escalada.

Dotar a los/las alumnos/as de los conocimientos básicos sobre materiales, nudos, maniobras y conceptos para realizar la escalada deportiva en instalaciones artificiales con seguridad y ser capaces de utilizarlos correctamente.

Cumplir y respetar las normas básicas de seguridad y aprender a gestionar el riesgo que implica esta actividad, desde la responsabilidad y la seguridad de la cordada y el grupo.

Desarrollar autonomía y confianza en uno mismo, adoptando una posición optimista ante situaciones desconocidas.

Calendario

El curso comenzará el 14 de septiembre de 2020 y finalizará el 26 de junio de 2021.

Opción de 1 día o 2 días por semana.

Horario

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 17:00h a 18:30h.

Sábados de 10:30 a 12:00h.

Material

Material personal: ropa deportiva adecuada para realizar la actividad, mascarilla, gel hidro-alcohólico, toalla y magnesio líquido.

Material escalada: arnés, pies de gato, casco, magnesera.

Recomendable: mosquetón + gri-gri y cuerda.

El préstamo de los mismos en las instalaciones quedará supeditado a la cantidad de material en la instalación y a las medidas higiénicas correspondientes.

Requisitos mínimos

Atención a las medidas sanitarias correspondientes.

Grupos mínimos de 8 personas y máximos de 10 personas.

Precio

Cuota mensual 1 día / semana 39,00€ / mes por persona

Cuota mensual 2 días / semana 56,00€ / mes por persona

Cuota tarifa plana: 60,00€ /mes por persona (*)

(*) Incluye matrícula gratuita + entrada gratis a Rocópolis los días de apertura de septiembre a junio incluido + 2 días por semana de equipo Rocópolis durante el curso escolar.

2. EQUIPO ROCÓPOLIS

El programa Equipo Rocópolis va dirigido a aquellos chicos y chicas que ya llevan un tiempo escalando y quieren profundizar en la actividad de escalada deportiva y montaña.

Desarrollamos un plan formativo-deportivo progresivo para mejorar las habilidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y biológicas relacionadas con la actividad, al que acompañamos con algunas actividades extras como competiciones internas, talleres, charlas y salidas a escalar a roca natural en colaboración con la federación.

Objetivos

Disfrutar de la actividad.

Mejorar las diferentes habilidades relacionadas con la escalada: físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, biológicas...

Profundizar en contenidos y conocimientos relacionados con la escalada y el medio donde se desarrolla.

Cumplir y respetar las normas básicas de seguridad.

Desarrollar autonomía y confianza en uno mismo, adoptando una posición optimista ante situaciones desconocidas.

Aprender a gestionar el riesgo que implica esta actividad, desde la responsabilidad y seguridad de la cordada y el grupo.

Fomentar el trabajo en grupo.

Crear interés y respeto por el medio natural y conocer las incidencias y los impactos que supone la escalada en el medio.

Calendario

El curso comenzará el 14 de septiembre de 2020 y finalizará el 26 de junio de 2021.

Opción de 1 día o 2 días por semana.

Horario

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 17:00h a 18:30h.

Sábados de 10:30 a 12:00h.

Material necesario

Material personal: ropa deportiva adecuada para realizar la actividad, mascarilla, gel hidro-alcohólico, toalla y magnesio líquido.

Material escalada: arnés, pies de gato, casco, magnesera.

Recomendable: mosquetón + gri-gri y cuerda.

El préstamo de los mismos en las instalaciones quedará supeditado a la cantidad de material en la instalación y a las medidas higiénicas correspondientes.

Requisitos mínimos

Estar federado/a en la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME).

Grupos mínimos de 8 personas y máximos de 10 personas.

Precio

Cuota mensual 1 día / semana 39,00€ / mes por persona

Cuota mensual 2 días / semana 56,00€ / mes por persona

Cuota tarifa plana: 60,00€ /mes por persona (*)

(*) Incluye matrícula gratuita + entrada gratis a Rocópolis los días de apertura de septiembre a junio incluido + 2 días por semana de equipo Rocópolis durante el curso escolar.