



Nombre actividad:	<u>PRÁCTICAS DE INICIACIÓN DE PROGRESIÓN VERTICAL DE ESPELEOLOGÍA</u>	FECHA:	28,29 Y 30 ENERO 2022
--------------------------	--	---------------	------------------------------

Fin de semana dedicado al aprendizaje de técnicas básicas de progresión vertical con material específico de espeleología.

La actividad va dirigida a personas no iniciadas en esta actividad

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

VIERNES 28 DE ENERO:

En el Centro Excursionista de Alicante tendremos una primera toma de contacto con el equipo de progresión vertical, ajustaremos las equipaciones a los participantes y realizaremos una pequeña práctica de ascenso y descenso en cuerda.

SABADO 29 DE ENERO:

Dependiendo del número de interesados iremos a una pared cercana a Alicante donde se realizarán las siguientes prácticas:

Ascenso y descenso por cuerda

Fraccionamientos sobre pared y en aéreo

Pasamanos

DOMINGO 30 DE ENERO

Visita a una cueva a decidir según nivel de los participantes

Material necesario:	Casco, frontal con pilas de reserva, equipo completo de progresión de verticales de espeleología. Recomendable mono de tela . 1.5 ó 2 litros de agua, comida para el día (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo). Documentación, dinero, tarjeta federativa que cubra espeleología. Móvil cargado.
	Material recomendable: Pequeño botiquín personal con manta térmica
Responsable organización	MªAngeles: 606 45 16 49 Pilar: 657 55 65 68
Inscripciones	A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DEL CEA SE PODRÁN APUNTAR UN MÁXIMO DE 8 PERSONAS A LA ACTIVIDAD



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE - SECCIÓN ESPELEOLOGIA

		NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL DIA DE LA ACTIVIDAD.					
		SOLO SOCIOS					
Punto de encuentro		CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE C. Olozaga, 3		HORA DE SALIDA		Viernes 28 de enero a las 18h	
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	SI
Desplazamiento		En nuestros coches particulares, viajaremos respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan.					
RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:							
Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo. Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente							
NORMAS BASICAS							
1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización. 3 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 4 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 5 -Respetar los ritmos. 6- Número de emergencia: 112. 7.- Disfrutar y respetar la naturaleza							
MEDIDAS ANTI – COVID:							
<ul style="list-style-type: none">● La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.● No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2● Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.● Recomendable gel hidro alcohólico individual.● En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.● Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.● Los descansos se realizarán en lugares amplios.● Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.● Llevaremos en la mochila una mascarilla.							



RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
- **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**

-
- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
- Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y su ficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla.
- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).