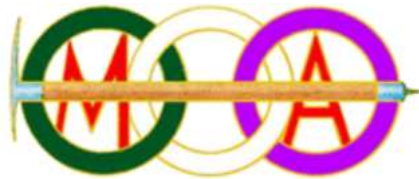


# Escuela de Adultos



**MONTAÑEROS  
DE ARAGON**

Alberto Gimeno

Alejandro Aranda

Daniel Barbero



## ÍNDICE DE LA PROGRAMACIÓN

●	INTRODUCCIÓN .....	3
●	INFORMACIÓN GENERAL .....	4
○	Nombre de la entidad.....	4
○	Organigrama y estructura de la escuela.....	4
○	Tipología de la actividad .....	5
○	Metodología practica para los entrenamientos.....	6
○	Grupos de entrenamiento .....	6
○	Número de alumnos/as .....	7
○	Tiempo total y real de clase.....	7
○	Número de sesiones por semana, mes y temporada.....	7
○	Horarios de entrenamiento .....	8
○	Relación de instalaciones y materiales.....	8
●	ESTABLECIMIIENTO DE OBJETIVOS.....	9
○	Objetivos generales .....	9
○	Objetivos específicos .....	10
○	Objetivos operativos a nivel cognitivo, socio-afectivo y psicomotor.....	12
○	Objetivos de rendimiento.....	12
○	Valoración de la consecución de los objetivos.....	12
●	VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO .....	14
○	Test de rendimiento .....	14
○	Objetivo de los test de rendimiento.....	14
○	Valoración de los resultados de los test.....	14
●	DISTRIBUCIÓN DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO .....	15
○	Contenidos y secuenciación de los mismos .....	15
○	Calendario.....	15
●	RELACIÓN DE ANEXOS .....	17
○	ANEXO I: Excursiones y actividades .....	17
○	ANEXO II: Protocolo Covid19 para entrenamientos .....	18
○	ANEXO III: Equipación de los deportistas y el equipo técnico .....	20



## INTRODUCCIÓN

El presente documento, tiene por objeto dar a conocer a los deportistas, la programación de la Escuela de Escalada de Adultos de Montañeros de Aragón, para la temporada 2021/2022. Dicho documento se redacta desde la dirección de la Escuela, y cuenta con la validación de la Junta directiva del Club y del Vocal de Escalada, el cual será durante la presente temporada el máximo responsable de la Escuela.

En ella se presentan las líneas maestras sobre las que la EEMA desarrollará su trabajo durante este curso, atendiendo a los pilares que, desde la dirección de la Escuela, se consideran fundamentales para el buen desarrollo de la misma, y la consecución de los objetivos fijados para el grupo de adultos.

Como novedad para la temporada 2021/2022 Montañeros de Aragón ha decidido apostar por la creación de un nuevo grupo de entrenamientos dirigido a vosotros los adultos en el ofreceros un programa de entrenamientos de calidad, con el que poder aprender a escalar de manera segura y guiada, de la mano de nuestro equipo técnico.

Atendiendo a la programación, en ella se recoge por puntos la información más relevante de nuestro club, el funcionamiento de la Escuela, quiénes somos, días de entrenamiento y horarios.

En un segundo apartado, se fijan los distintos objetivos que el equipo técnico ha diseñado para la temporada. Entre ellos destacan los objetivos generales y específicos para cada uno de los grupos de entrenamiento, los objetivos de rendimiento y objetivos operativos.

Seguidamente, se expone cual será la valoración del rendimiento deportivo que la el equipo técnico de la escuela ha fijado, y como se realizará la misma.

Finalmente se recogen los ciclos de entrenamiento establecidos, y tres anexos que especifican el programa de excursiones, el protocolo COVID a seguir en los entrenamientos y cómo se pretende equipar a los integrantes de la Escuela para esta temporada 2020/2021.



## INFORMACIÓN GENERAL

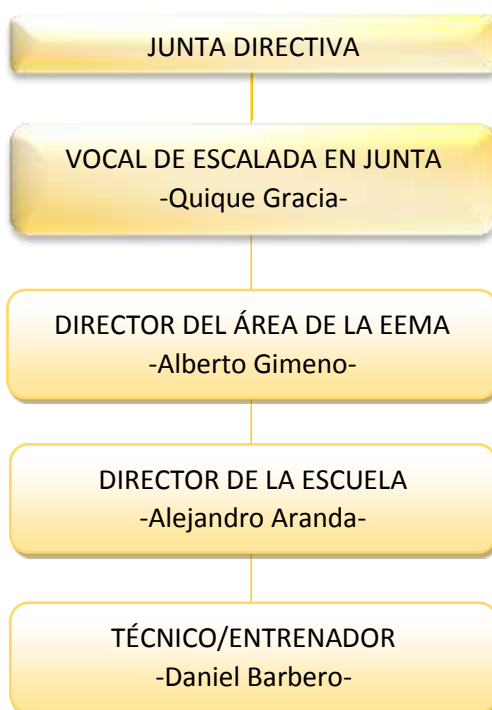
### Nombre de la Entidad

La Escuela de Escalada de Adultos de Montañeros de Aragón, cuyo objetivo y razón de ser radica en la enseñanza de la escalada deportiva como disciplina deportiva, cuenta con una sede social propiedad del club, ubicada en la calle Gran vía número 11 de Zaragoza. El club deportivo zaragozano, cuenta con más de 90 años de historia a sus espaldas siendo este un referente en cuanto a la práctica de deportes en el medio natural se refiere.

Constituido en 1929 como club deportivo, en él se practican de forma guiada actividades de senderismo, barranquismo, alta montaña, esquí y escalada.

Habiéndose dado una breve pincelada a la naturaleza y características del club, y a las actividades que en se realizan, en los siguientes apartados se hace referencia de forma específica a la Escuela de Escalada y su funcionamiento, para la temporada 2021/2022.

### Organigrama y estructura de la EEMA



#### Funciones del Vocal de Escalada del Club

- Vocal de Escalada: este cargo será el máximo responsable del buen funcionamiento de la Escuela. Recibirá comunicación periódica del estado de la Escuela por parte del director de la misma, dando salida a aquellas demandas que se pudieran generar. La tramitación de las altas y las bajas será una tarea delegada a las oficinas del Club.

#### Funciones de los responsables directos de la Escuela

- Director de área de la EEMA: encargado de la promoción y expansión de la EEMA hacia nuevas vertientes relacionadas con la alta montaña. Asesorará la gestión de la Escuela



de Escalada y buscará las sinergias necesarias con los distintos tejidos federativos y empresariales con el objetivo de mejorar la EEMA.

- Director de la Escuela: será el responsable de la planificación anual de la Escuela, distribución de los grupos, programa de entrenamientos, cursos anexos a la misma, participación en competiciones, salidas y excursiones. A su vez será el responsable de la comunicación con los deportistas, de todo aquello directamente relacionado con el funcionamiento de la Escuela. De igual modo gestionará la coordinación y supervisión del equipo técnico de la Escuela, así como de la aprobación de aquellas propuestas generadas por el equipo técnico, para posteriormente ser aprobadas por la el Vocal de Escalada y la Junta Directiva. Esta figura será la máxima responsable de la representación del Club en competiciones locales, provinciales y nacionales. A su vez será el encargado de reportar todo lo relacionado con la Escuela de Escalada a sus órganos superiores: Junta Directiva y Vocal de Escalada.
- Técnico/entrenador: responsable de ejecutar el programa de entrenamientos diseñado por la dirección de la Escuela. Siguiendo dicho programa, esta figura tendrá plena autonomía para acometer los entrenamientos, bajo su criterio, adaptándose siempre a las necesidades de la Escuela y sus deportistas. Acompañará a los equipos de competición en los eventos deportivos, siendo su figura la de Entrenador. Reportara sus avances y cualquier necesidad directamente relacionada con el funcionamiento de la Escuela, a su cargo inmediatamente superior, en este caso al director de la Escuela.

## Tipología de la actividad

La Escuela de escalda de Montañeros de Aragón centra su actividad dentro de la denominada enseñanza no formal, teniendo como objetivo la transmisión de conocimientos y valores inherentes a los deportes de montaña, concretamente a la escalada deportiva.

Dentro de las distintas modalidades que comprenden este deporte, la Escuela se centra en la enseñanza teórico-practica de las tres modalidades reguladas dentro de los marcos de competición reflejados en los reglamentos de la Federación Aragonesa de Montañismo, y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, siendo estas las siguientes:

- Escalada de dificultad. Centrada en la ascensión de vías de trazado vertical cuya dificultad radica en factores como la longitud de la vía o el tipo de agarre. En ellas el aseguramiento del deportista implicado, se realiza mediante el chapado de la cuerda, en los diversos seguros ya ubicados a lo largo de la vía.
- Escalada en bloque. Derivada de la modalidad de escalada de dificultad, este tipo de escalada cuenta con un formato en el que el trazado de la vía se desarrolla en muros de distinta inclinación y forma, de no más de 3 metros de altura, en los que la caída del deportista se protege mediante la colocación de colchonetas en el suelo.
- Escalada de velocidad. En ella se busca la ascensión de los deportistas por vías de dificultad predefinidas, en las que prima la velocidad para la consecución de las mismas. El tipo de aseguramiento suele hacerse mediante sistemas de auto retención, conocidos por su marca comercial como “Trublue Autobelay”, aunque también puede ser realizado en polea, por la figura de los aseguradores.



## Metodología práctica para los entrenamientos

Para la temporada 2021/2022, la Escuela de Escalada pretende llevar a cabo entrenamientos centrados en la enseñanza de las modalidades anteriormente descritas.

Para los entrenamientos, la Escuela trasladará sus entrenamientos a las instalaciones del CDM José Garcés, los cuales pueden sufrir modificaciones en base a acuerdos con los distintos recursos habilitados para su práctica, en los distintos establecimientos ubicados en Zaragoza, concretamente las instalaciones de 7Fun Puerto Venecia, los cuales se matizarán a lo largo de la temporada.

Como complemento a los entrenamientos, está previsto sacar un calendario de excursiones a distintos enclaves naturales, donde está permitida la escalada. Este calendario se recoge en el Anexo I, aunque su ejecución queda pendiente de la evolución de la actual situación sanitaria.

## Grupo de entrenamiento

De forma unificada el grupo de entrenamientos de adultos se enfoca a aquellos deportistas que tengan cumplidos los 18 años, y cuyas edades estén comprendidas entre los 6 y los 16 años.

## Número de alumnos

Para la temporada 2021/2022 se establecen una ratios de 10 deportistas por grupo. Estas cifras quedan condicionadas a las Ordenes Sanitarias que la DGA pudiera aplicar. En dicho caso se reajustarán los grupos y horarios, pudiendo ser desdoblados, cumpliéndose así con la normativa fijada en cada momento.

## Tiempo total y real de clase

El tiempo total de las sesiones de entrenamiento está fijado en dos horas y un día a la semana.

Dado que los descansos entre series o ejercicios son de vital importancia para optimizar el rendimiento y la mejora de factores como la resistencia, el tiempo de compromiso motor activo oscilará entre los 90 minutos y los 100 minutos.

## Número de sesiones por semana, mes y temporada

La Escuela de Escalada fija su calendario en el apartado correspondiente, guardando descanso en las festividades señaladas, siendo un total de 33 días.

A parte de los entrenamientos que se realizan de forma tutelada, en función de la evolución de la temporada, y el rendimiento buscado, se deja abierta la puerta a realizar entrenamientos personalizados de carácter individual, en los que el ejercicio físico este controlado y planificado por el entrenador, pero su realización no esté guiada.

## Horarios de entrenamiento

En la siguiente tabla queda establecido el horario del grupo de adultos.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19:00 – 21:00	/	/	/	/	Jóvenes-Adultos



## Relación de instalaciones y materiales

Para llevar a cabo los entrenamientos de la Escuela de adultos y obtener el rendimiento deseado por parte de los deportistas y del equipo técnico, los entrenamientos se desarrollarán por norma general en las instalaciones del CDM José Garcés.

El Club cuenta con un boulder interior equipado con paredes de presas con distintos desniveles, protegidas todas ellas con colchonetas en el suelo, y en ocasiones puntuales los entrenamientos podrán llevarse a cabo en el club.

A fecha de hoy la dirección de la Escuela trabaja de forma paralela para llegar a los acuerdos deseados con otro tipo de instalaciones de escalada con cuerda, en los que previsiblemente de forma mensual, se realizarán entrenamientos guiados.

Igualmente, y de forma complementaria, está previsto realizar excursiones a roca y a otros rocódromos, donde poder poner en práctica los conocimientos adquiridos en los entrenamientos.

En relación a los materiales necesarios para la práctica deportiva de la escalada, la Escuela de Escalada cuenta con cuerdas, cascos, arneses, cintas exprés y sistemas de retención propios, para el desarrollo de los entrenamientos y salidas. No obstante, recomendamos a los deportistas la adquisición de material en propiedad, como es el caso de arnés, casco y pies de gato.

## ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

En el siguiente apartado se recogen los tres tipos de objetivos que persigue la Escuela para todos sus deportistas, siendo éstos los siguientes:

- Objetivos generales. En ellos se recogen las metas globales de la Escuela para todos los deportistas inscritos, sin que existan distinciones según el grupo de entrenamiento al que pertenezcan.
- Objetivos específicos. Basados en las características intrínsecas del grupo de entrenamiento, estos recogen los fines directos que con cada uno de los deportistas se pretenden lograr, tanto a nivel grupal como de forma individual.
- Objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo, psicológico y psicomotor. De carácter interno, son los que marcan la evolución del resto de los objetivos fijados por los técnicos de la Escuela. Sobre ellos se asienta el progreso personal y de equipo, que se espera medir de forma cuantitativa y cualitativa en los deportistas.
- Objetivos de rendimiento. Adaptados a cada uno de los deportistas, buscan comprobar de forma cuantitativa el progreso real en cada uno de los miembros del equipo, mediante no solo los eventos de competición, si no también mediante la evaluación de los test de rendimiento personal.

A continuación, se desglosan los objetivos previamente mencionados, en función de los para el grupo de adultos.



## Objetivos generales

La fundamentación de objetivos que para la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón se pretende hacer, se centra en la superación por parte de los deportistas, de una serie de objetivos de carácter general, inherentes al conjunto de los grupos de entrenamiento, independientemente de las características asociadas a cada uno de los mismos. Dichos objetivos son los siguientes:

- Disfrutar del mundo de la montaña y la escalada.
- Contribuir en el proceso de educación e integración de los usuarios a través del deporte.
- Iniciar en el aprendizaje de la escalada deportiva en adultos.
- Mejorar el desarrollo técnico de los escaladores por medio del entrenamiento.
- Desarrollar las capacidades tácticas de afrontamiento para la escalada, ya sea en vías de cuerda o en boulder.
- Desarrollar y trabajar mediante el plano psicológico aquellos miedos que pudieran aparecer en los escaladores.
- Practicar la escalada de forma segura, reflexionada y supervisada por un equipo técnico especialista.
- Mejorar la eficacia motriz y aumentar el bagaje motor de los deportistas.
- Desarrollar positivamente la coordinación y el equilibrio como elementos propioceptivos.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas e intermedias (Resistencia, Flexibilidad, Velocidad, Fuerza, Potencia y Agilidad).
- Mejorar el control de respiración y relajación.
- Desarrollar y sistematizar conductas de higiene antes durante y después de la actividad física.
- Facilitar el conocimiento cercano a los nudos y cabuyería específica del deporte de la escalada.
- Fomentar el compañerismo a través de la actividad de la escalada.
- Dar a conocer nuevos entornos naturales donde llevar a cabo la práctica de la escalada deportiva.
- Preparar al deportista para afrontar las diversas competiciones existentes.
- Conocer, cuidar y valorar el medio ambiente y los espacios naturales que nos rodean, en los cuales se desarrollan algunas de nuestras actividades.

## Objetivos específicos

En el presente apartado se definen los objetivos específicos a desarrollar con el grupo de adultos de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón.

### Grupo Jóvenes-Adultos

- Acercar de una forma lúdico-deportiva la escalada a los deportistas.
- Dar continuidad a las bases de la EEAM a través de este grupo.
- Potenciar el acondicionamiento físico general para la práctica de la escalada.
- Desarrollar las capacidades de afrontamiento psicológico para la escalada.
- Aprender la técnica gestual básica para el desarrollo de la escalada.





- Aprender las técnicas básicas de aseguramiento.
- Aprender las técnicas básicas de chapaje.
- Desarrollar el compañerismo necesario para la práctica de la escalada.
- Fomentar el conocimiento de los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Preparar a los deportistas para aquellas competiciones de ámbito autonómico en las que pudiesen participar.

### Objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo, psicológico y psicomotor

El planteamiento general que se realiza de los objetivos cognitivos, socio-afectivos, psicológicos y psicomotores, se basan en el principio de progresión en la enseñanza. Es decir, se utiliza un sistema de aprendizaje de los patrones motores y psicológicos en espiral, de tal forma que todas las temporadas aprenden lo mismo, pero aumentando el nivel de complejidad. Este sistema es similar al utilizado en los centros educativos para sistematizar el aprendizaje en el alumno.

Si por un lado están los niveles psicológicos y psicomotores, por otro lado, estaría el nivel socio-afectivo.

Este nivel resulta más importante, si cabe, que los dos anteriores. La intención de los responsables de la Escuela y del equipo técnico se centra en que, por encima de todo, los deportistas se desarrollen como personas, y para ello resulta necesario el desarrollo de las relaciones interpersonales, enfocado en este caso al mundo de la escalada, de cara a que formen un buen grupo para en un futuro, poder irse a practicar escalada de una forma autónoma.

Con todo ello la Escuela, trata de dar una formación integral a todos los que se acerquen a Montañeros de Aragón a practicar escalada, enseñándoles el deporte, y a la vez ofreciéndoles una formación como personas, inculcándoles valores como el respeto, la autosuperación, la amistad, la autoconfianza y la cooperación por encima de la competición.

### Objetivos de rendimiento

Tal y como se viene recogiendo en este proyecto, los objetivos de rendimiento del equipo de adultos, tan apenas altera el curso de la programación establecida, lo que quiere decir que en primer lugar se plantea el trabajo de la temporada, y en función de ello se valoran los resultados.

No obstante, con el equipo de tecnificación se plantean de una manera distinta los objetivos, resultados y rendimiento.

Al comienzo de la temporada se mantienen sendas reuniones de forma individual y colectiva, con cada uno de los deportistas. Con ayuda del entrenador, se plantean una serie de objetivos funcionales y de rendimiento, y una fecha o fechas para su consecución, de tal forma que resultan ser más realistas, que si se tuvieran que lograr unos objetivos impuestos.

### Valoración de la consecución de los objetivos

Todos y cada uno de los objetivos anteriormente plasmados tienen una valoración objetiva o subjetiva por parte del equipo técnico que gestiona la Escuela, en función de la naturaleza de los mismos.



En el caso de los objetivos generales se realizará un seguimiento de los mismos y la valoración su consecución, se realizará de forma subjetiva, incidiéndose de forma individualizada en cada uno de los deportistas, reforzándose la actuación en cada una de las áreas que, a criterio de los técnicos de la Escuela, requieran de una mayor focalización para su logro.

En los objetivos de carácter específico, la valoración será a nivel de grupo y se buscará culminar la temporada, lográndose unos niveles aceptables de los mismos. Para su valoración se empleará tanto la observación subjetiva como objetiva. Esta última se realizará de forma conjunta con la valoración de objetivos de rendimiento.

Por último, los objetivos de rendimiento, tal y como se recoge en el punto anterior, se centran en la superación de diversas metas fijadas de forma conjunta entre el deportista y su entrenador. Más allá de los resultados puramente deportivos, en este apartado se busca la superación constante del deportista. Para su valoración se utilizan determinados test de rendimiento objetivo, y la propia valoración del deportista, buscando que sea consciente de sus progresos y limitaciones, tratando siempre de buscar la superación personal.

## VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

### Test de rendimiento

Al comenzar la temporada todos los deportistas de la Escuela pasarán una serie de pruebas físicas, para determinar y valorar su estado físico general y específico, antes de iniciar la temporada. Posteriormente, cada tres meses se repetirán los test, con el objetivo comprobar la evolución lograda a lo largo del trimestre, pudiendo determinar cuáles son las áreas en las que es necesario implementar la carga de entrenamiento, siempre bajo el criterio del equipo técnico de la Escuela.

Estas pruebas se centran en la medición de las capacidades del deportista en cuanto a fuerza, resistencia y flexibilidad se refiere. Paralelamente los deportistas se someten al test C-AAF, I.M.C e I.C.C.

Como complemento a los mismos, y para conocer aquellas debilidades y fortalezas intrínsecas a los deportistas, se ha diseñado una herramienta denominada de control de planos, en la que se evalúan a nivel de control técnico, táctico, psicológico y físico, los distintos deportistas.

### Objetivo de los test de rendimiento

El objetivo principal de los test se centra en conocer y registrar el progreso del deportista de forma cuantitativa y cualitativa, buscando así la motivación del mismo.

De igual modo, a nivel de trabajo interno, sirve para identificar y potenciar aquellas áreas en las que el escalador necesita invertir más tiempo y esfuerzo, para poder llegar a los objetivos marcados por el equipo técnico y el propio deportista.



Por último, estos test sirven para que el entrenador sea capaz de aumentar la carga de entrenamientos de forma objetiva, especialmente en los equipos de perfeccionamiento y tecnificación.

### Valoración de los resultados de los test

La valoración de los test se pondrá en común en primer lugar con el equipo técnico de la Escuela para conocer de primera mano, la evolución de los deportistas de cada uno de los grupos de entrenamiento.

De forma paralela, se transmitirá a los deportistas de forma trimestral, cómo va su evolución, para trabajar de forma transversal y conjunta con él su progresión, buscando de igual forma el entendimiento de la importancia de este tipo de pruebas, así como mejorar de forma paralela la motivación y autoestima de los integrantes de la Escuela.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO

### Contenidos y secuenciación de los mismos

La presente temporada se distribuye en ciclos de entrenamiento trimestrales, abarcando de octubre a junio, siendo el funcionamiento de la Escuela de Escalada prácticamente análogo al de la escuela convencional, guardándose en la Escuela de Montañeros de Aragón los mismos días de fiesta.

El establecimiento de los periodos de entrenamiento se ha hecho coincidir con las festividades reflejadas en el calendario escolar, de tal forma que los finales de trimestre coinciden con Navidades, Semana Santa y final del periodo lectivo escolar en verano, siendo éstas las siguientes fechas:

- Final del 1<sup>er</sup> trimestre: 17 de diciembre.
- Final del 2<sup>o</sup> Trimestre: 8 de abril.
- Final del 3<sup>er</sup> Trimestre: 24 de junio.

A grandes rasgos, los contenidos trabajados en el primer trimestre, irían destinados a lograr alcanzar unos niveles óptimos de acondicionamiento físico en los deportistas, para poder ir progresando en la dificultad y volumen de carga física, durante el segundo y el tercer trimestre. De esta forma se pretende lograr las capacidades acondicionamiento físico deseadas por el equipo técnico y el propio deportista.

### Calendario

A continuación, se plasma el calendario base de entrenamientos para la temporada 2021/2022. En él se marcan los días de entrenamiento establecidos para el grupo de adultos.

Este calendario también contempla además de las fechas de entrenamiento, las festividades tanto escolares, como provinciales, autonómicas y nacionales.

En él no se reflejan las salidas y excursiones, así como el calendario de competiciones. Todas ellas están aún por determinar, y se comunicarán las fechas con la suficiente antelación.



TEMPORADA 2021/2022

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
19	30					

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
17	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- 8 Inicio de la temporada del grupo de jóvenes-adultos.
- 27 Día de entrenamiento para todos los grupos.
- 24 Final de la temporada.
- 29 Festivo escolar.
- 17 Día festivo.



## ANEXO I: EXCURSIONES Y ACTIVIDADES

En el presente anexo se reflejan las salidas previstas para la Escuela durante la temporada. Este calendario de salidas es orientativo, dado que aún no se conocen las fechas exactas de realización de las excursiones.

Este calendario se llevará a término siempre y cuando se den las condiciones necesarias para llevar a cabo cada una de las salidas. Estas condiciones residen en factores como las condiciones climáticas, el número mínimo de inscritos, o la normativa sanitaria establecida en cada momento, la cual habrá de permitir el desarrollo de este tipo de actividades.

### Salidas previstas para el primer trimestre:

- Septiembre: salida de día a las instalaciones de 7Fun Puerto Venecia (inicio de la temporada).
- Octubre: salida de día a Morata de Jalón.
- Noviembre: salida de día al rocódromo de Ejea de los Caballeros.
- Diciembre: Salida de día al rocódromo de Zuera.

### Salidas previstas para el primer trimestre:

- Enero: salida de día a Boulderland.
- Febrero: salida de día a Rocópolis.
- Marzo: salida de día a Trasobares.

### Salidas previstas para el primer trimestre:

- Abril: Salida de día a San Fausto (Eraul).
- Mayo: Salida de día a Foz de Zafrane.
- Junio: Salida de fin de semana a Alquezar o Benasque.



## ANEXO II: PROTOCOLO COVID PARA ENTRENAMIENTOS

Para la presente temporada 2021/2022 se mantienen las medidas de prevención frente al COVID, las cuales implementadas la temporada pasada. Estas medidas podrán sufrir modificaciones en función del avance y control de la pandemia.

Estos protocolos buscan garantizar al máximo posible la seguridad tanto de los cursillistas como del equipo técnico de la Escuela, evitándose mediante la aplicación de estas normas, los contagios, durante los entrenamientos.

Los protocolos diseñados por Montañeros de Aragón se extraen de los protocolos de actuación marcados por la DGA en el ámbito educativo y deportivo, el Ayuntamiento de Zaragoza para los entornos socioeducativos, y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada para las competiciones de escalada.

Dichas medidas han sido adaptadas a la naturaleza de la actividad deportiva que la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón desarrolla. Tanto los responsables del Club, como el equipo que conforma la Escuela somos conscientes de que el riesgo cero no existe, y es por ello por lo que se quiere aplicar la máxima diligencia en el desarrollo de las actividades de la Escuela, en base a la prevención.

### **Acceso a las instalaciones de entrenamiento:**

- El acceso al recinto se hará con mascarilla debiendo de permanecer con la misma puesta durante toda la estancia, a excepción de los momentos destinados a la práctica deportiva como tal.
- A la entrada, se desinfectan las manos con gel hidroalcohólico.

### **Normas de aplicación durante la estancia en las instalaciones de entrenamiento:**

- Sobre las pautas aquí reseñadas, primará la normativa que la instalación fije en todo momento.
- Como norma general, al interior de las instalaciones los escaladores sólo podrán acceder con:
  - Una toalla de uso personal.
  - Magnesio líquido.
  - El equipo de escalada personal (pies de gato, arnés...).

### **Procedimiento a la hora de entrenar.**

- El aforo máximo estará condicionado a los ratios fijadas por parte de la instalación.
- El entrenador llevará mascarilla puesta durante toda la sesión, y será quien vele porque se mantenga la distancia de seguridad de 1,5 metros entre los escaladores.
- Para ello, de forma previa, este habrá diseñado entrenamientos adaptados a tales circunstancias.
- Antes de la escalada propiamente dicha, el escalador se aplicará magnesio líquido, cada vez que se realice un ejercicio.
- En las pausas entre los distintos ejercicios, los escaladores deberán llevar la mascarilla puesta, no siendo esta necesaria cuando estén escalando.



### **Finalización de los entrenamientos:**

- Concluidos los entrenamientos, la salida de los deportistas se realizará de forma escalonada.
- Entre los distritos grupos de entrenamiento se establecen 5 minutos de separación para evitar contactos entre los mismos.
- Los deportistas no deberán acudir a las instalaciones antes de la hora de inicio fijada.

### **Protocolo de actualización ante un posible positivo:**

- Aquellos escaladores que resulten estar infectados o crean estarlo, por prevención no deberán acudir a los entrenamientos.
- En el caso de que durante las sesiones de entrenamiento se detecte posible positivo, se comunicará tal circunstancia a la persona en cuestión, teniendo que abandonar la sesión de entrenamiento.
- El deportista deberá de comunicar tal circunstancia a las autoridades sanitarias, siguiéndose a partir de ese momento sus indicaciones.
- En el caso de realizarse una prueba PCR deberá de comunicar los resultados al Club.
- En el caso de confirmarse el positivo se establecerá el protocolo que los rastreadores determinen.

## ANEXO III: EQUIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y EL EQUIPO TÉCNICO

Para la presente temporada se equipará a los deportistas y técnicos de la escuela con las siguientes prendas básicas:

- Una camiseta de entrenamientos/competición corporativa con el logo y los colores de la Escuela.
- Una braga o buff corporativa con el logo y de la Escuela.
- Una mochila de cuerdas con el logo y de la Escuela.

El coste de las prendas del deportista correrá a cargo de los deportistas.

De forma optativa se podrá complementar la equipación de los deportistas con las siguientes prendas:

- Un pantalón corto o mayas con el logo de la Escuela.
- Un chaleco con el logo de la Escuela.

El uso de la equipación en competiciones será obligatorio por parte de todos los componentes de la Escuela, en competiciones deportivas o salidas de la Escuela.

De forma paralela, la dirección del área la Escuela trabaja para la esponsorización de la misma, a través de la entrega de materiales de escalada o textiles por parte de marcas relacionadas con el mundo de la montaña y la escalada. En el caso de llegar a acuerdos beneficiosos para el Club y la Escuela, estos serán puestos en conocimiento de los deportistas.