

AUTORRESCATE

A pesar de que la escalada es un deporte bastante seguro, a veces las cosas se tuercen y ocurren percances. Sin embargo, el dominio de unas técnicas básicas podrá ayudarnos a solventar la situación y continuar adelante.



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Autorrescate

Introducción

La escalada es una actividad realmente apasionante. Sin embargo, como todo deporte de riesgo, conlleva el conocimiento y aplicación de técnicas y maniobras específicas, así como el uso de determinados equipos y materiales, para poder llevarla a cabo con seguridad y de este modo, disfrutar de la grandeza de esta disciplina. Pero está claro que en ocasiones ocurren imprevistos y las decisiones que tendremos que adoptar en medio de una pared pueden ser complejas. Extender la ayuda al segundo de cuerda, y, por ejemplo, ayudarle a subir por un tramo de pared muy difícil es imprescindible. Todo/a escalador/a que se precie debería conocer las técnicas de autorrescate.

Objetivos

El curso de autorrescate está pensado para todas aquellas personas escaladoras con experiencia en vías de varios largos o incluso que practican habitualmente escalada deportiva. En cualquier tipo de vías podrán ocurrir situaciones comprometidas y en este curso aprenderemos a resolverlas. Para ellas nos centraremos en el uso del material habitual que llevamos en el arnés. Durante el curso practicaremos con situaciones reales, por lo que es imprescindible acudir con las nociones básicas de escalada perfectamente controladas.



Contenidos del curso



1- Introducción/repaso:

- Conocimiento del equipo y material básico de pared: arnés, pies de gato, casco, mosquetones de seguridad, aparatos aseguradores.
- Montaje de reuniones.
- Practica de progresión en cordada en pared: técnica de doble cuerda, largos...
- Rapeles: encadenados, abandono de una vía...

(este apartado variará en función del nivel de los alumnos)

2- El "kit" de autorrescate: material mínimo necesario para las maniobras habituales.

3- Nudos básicos para maniobras de rescate en pared:

- Nudo dinámico, ballestrinque. Paso de dinámico a ballestrinque, ocho de doble oreja...
- Nudos antirretorno: corazón.
- Nudos autobloqueantes: machard (unidireccional y bidireccional), prusik, bachman, valdostano o trenzado.

4- Maniobras individuales:

- Dominio del descenso: rapel diagonal, en desplome, descenso por cuerda tensa, atasco de un nudo en descenso, paso de un nudo durante el rapel.
- Dominio del ascenso: diferentes métodos de ascenso, paso de un nudo, paso de descenso a ascenso, remontar y descender por cuerdas fijas.
- Desbloqueo de un reverso o placa cargada.

5- Rescate de un primero de cordada a manos de la mitad de la cuerda.

6- Maniobras para ayudar al segundo de cordada a superar cortos tramos.

7- Descuelgue y descenso de un accidentado desde la reunión.

8- Maniobras de auxilio de un segundo de cuerda bloqueado a menos de la mitad de la cuerda.

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Autorrescate	97,5 €	65 €	130 €

Material necesario

1- Ropa cómoda para actividades deportivas de montaña: Prendas transpirables que nos protejan del frío y el viento. **Nota especial para llevar pantalón largo.**

2- Mochila adecuada de unos 40 litros de capacidad.

3- Material básico de montaña: una botella grande de agua, gafas de sol, crema y protector labial, y caso de hacer falta, gorro guantes y chubasquero.

4- Material básico de escalada (en caso de tener): arnés, casco, pies de gato... Durante el curso se harán muchas indicaciones sobre el material.

5- Material técnico (en caso de disponer): mosquetones de seguridad, asegurador tipo reverso, cintas de distinta longitud (60, 120 y 240 cm), cordinos (4-5 m. y 6-7 m.), expreses, otros fragmentos de cordino para hacer nudos como el machard (125-150 cm/6 mm).

¿Has participado en algún curso de la Escuela de Alta Montaña? Tienes asegurado el buen ambiente, además, en este curso trabajaremos con actividades realmente técnicas.



Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña. Hay que tener conocimientos de escalada y hábito de escalar vías de varios largos.

Notas

La Escuela de Alta Montaña tiene material para prestar. En todo caso, se recomienda llevar lo que se tenga.

-Lugar: Escuelas de escalada y rocódromos en Bizkaia o cerca de Bizkaia.

- Horarios: Dos días (sábado y domingo). 9:30-18:30h aprox.

- Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.

El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o del nivel.

Número de cuenta

ES84 3035 0071 64 0710024655

NOTA: Se debe pagar el curso en el momento de hacer la inscripción.

Incluido en el precio:

Servicios del instructor.

Material homologado de seguridad colectivo.

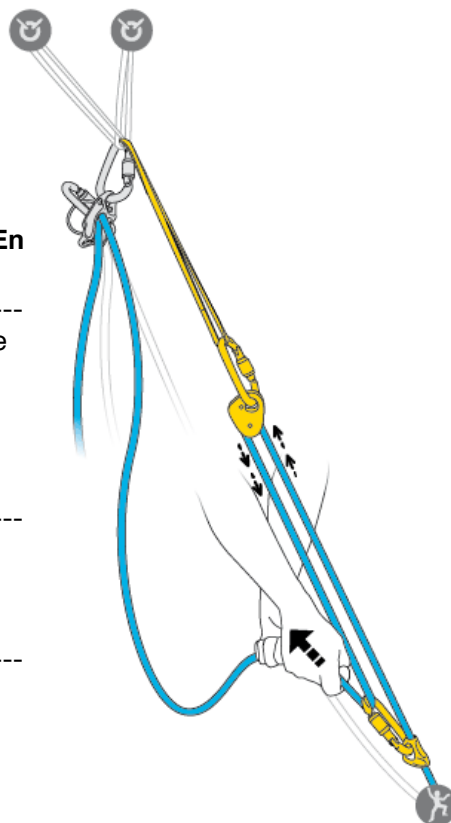
Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

Comida.

Transporte.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA /
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**

c/Martin Barua Picaza 27, 4. solairua.

48003 Bilbao

goimendieskola@bmf-fvm.org