

## *INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD*

### **SEGURIDAD Y AUTORRESCATE EN ESCALADA**

Se trata de un curso de una duración total de 16h, repartidas en dos días de formación. Este curso está diseñado para personas que quieren aprender las técnicas básicas de autorrescate y seguridad en vías de varios largos. Así pues, se trata de un curso formativo en el cual, se impartirán los conocimientos necesarios para poder solventar complicaciones durante el desarrollo de nuestra actividad de escalada, donde tener recursos técnicos podría evitar agravar situaciones de emergencia. Estas maniobras también pueden darnos una seguridad en nuestras actividades, para de este modo poder escalar en terrenos de difícil acceso y tener una mayor autonomía. Estos conocimientos son indispensables para un desarrollo seguro de la escalada, ya que en ocasiones un rescate de los servicios de emergencia puede que no sea viable en ese momento o incluso innecesario en caso de conocer las maniobras oportunas. Es por ello que en este curso se impartirán conocimientos básicos para poder solventar problemas y situaciones en paredes de varios largos.

El objetivo principal de este curso es ganar autonomía en nuestra actividad, solventar complicaciones durante el desarrollo de nuestra actividad y proteger a nuestro compañero de cordada en caso de emergencia. En esta formación nivel 1 de autorrescate y seguridad, no se impartirán contenidos relacionados con la evacuación de compañeros en accidentes muy graves.

#### **Contenidos**

- Aprendizaje y ejecución de los nudos básicos para nuestra actividad.
- Técnicas de rapel autoasegurado de fortuna.
- Técnicas de rapel con compañero indispuerto.
- Maniobras de paso de descenso a ascenso por cuerda.
- Maniobra de paso de nudo por sistema de descenso.
- Maniobra de traspaso de cargas sobre reunión de escalada.
- Maniobra de paso de nudo por sistema de aseguramiento.
- Maniobras de izado, técnica de polipastos y ayudas al compañero.
- Protocolo básico de actuación en caso de emergencia y prevención de accidentes.

#### **Condiciones necesarias para la actividad**

- Conocimientos básicos de escalada de varios largos (material, técnicas de aseguramiento, técnica de progresión y rapel).
- Condición física media (es necesario estar en una forma física adecuada para esta actividad).

## INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Material necesario para la actividad

- Casco.
- Arnés.
- 3 mosquetones de seguridad HMS.
- Sistema de freno (reverso, placa...).
- Polea anti retorno (Micro traxion).
- 2 Cordinos machard.
- 4m de cordino de 7mm.
- Cabo de anclaje Multichain.
- 2 cintas cosidas de 120 cm.
- 5 cintas exprés.
- Cuaderno y bolígrafo para apuntes (opcional).
- Agua y comida.
- Ropa adecuada a las condiciones meteorológicas.
- Teléfono móvil.

\*En caso de no tener algo avisar con antelación y lo conseguiremos.

### Lugar y hora de encuentro:

La hora y ubicación exacta se concretará los días previos al curso.

\*El horario aproximado del curso será de 09:00 a 17:00 los dos días.

\*En caso de mal tiempo o algún otro tipo de adversidad puede que haya ajustes en el lugar y fecha de la actividad. Se enviará información e indicaciones para llegar al punto de encuentro así como el parte meteorológico los días previos.

### El servicio incluye:

- Servicio Guía de Escalada y Montaña titulado.
- Material técnico colectivo.
- 21% IVA.

### No Incluye:

- Transporte hasta el lugar de la actividad.
- Material técnico personal.
- Comidas y pernoctas.

### Grupo

**Grupo max:** 6 personas.