

CURSO DE AUTORRESCATE EN PARED



2020



Contenido

1	Presentación	2
2	Datos básicos	3
2.1	Observaciones de nivel	¡Error! Marcador no definido.
3	Objetivos	3
4	Requisitos.....	3
5	Contenidos	3
6	Programa.....	4
7	Más información	4
7.1	Incluye.....	5
7.2	No incluye	5
7.3	Material necesario	5
7.4	Observaciones.....	6
7.5	Puntos fuertes.....	6
8	Cursos relacionados	6
9	Contacto.....	6

1 Presentación

Es posible que durante la ascensión por una pared nos veamos implicados en un accidente, ya sea de nuestra cordada o de una cercana. Pedir ayuda profesional es un recurso que no siempre es posible, o simplemente el tiempo de espera hasta recibir esta ayuda puede ser crucial.

Nuestros propios recursos en momentos así pueden hacernos **salir airosos** de situaciones complicadas.

El **practicante de escalada** cada vez tiene más al alcance la posibilidad de practicar esta disciplina, de formarse, de inscribirse a un curso, de leer manuales pero en la mayoría de las ocasiones nos olvidamos de algo fundamental y es saber que hacer en caso de que tengamos un **accidente** u otra cordada que nos precede o viene por detrás sufra también un **accidente** y tengamos que **socorrer**.

Por eso, **es muy importante** tener unas nociones básicas de **autorrescate** que nos permitan solventar problemas pudiendo **salvar la vida** de nuestro compañero de cordada o de otros que lo necesiten.

Y además, estos conocimientos no sólo nos ayudarán en casos de gravedad, también nos ayudará a solventar situaciones tan frecuentes cómo tener que **progresar por una cuerda fija**, **tener que izar al compañero** que no puede superar un paso o tener la cuerda dañada y tener que **rapelar** por la misma sin poner en peligro nuestra vida.

Verás que no sólo el conocimiento adquirido lo utilizarás en pared, también es trasmisible al rescate en glaciar.

La mejor opción es instruirnos por un **profesional**. Conocer la teoría y las técnicas básicas del **autorrescate** nos dará **confianza en nosotros mismos** ya que sabremos que somos capaces de resolver situaciones delicadas.

2 Datos básicos

Destino: en todo el territorio, España.

Actividad: Curso de autorrescate en pared.

Duración: 2 días.

Época: todo el año

Grupo mínimo-máximo: 2-4 personas.

3 Objetivos

Instruir a los alumnos para que puedan **solventar cualquier situación crítica en la practica de la escalada que implique el rescate de nuestro compañero de cordada, de otro miembro de otra cordada o de nosotros mismos**. Además adquirir conocimientos técnicos que mejorar cualquier incidencia que aunque no sea grave dificultan la progresión de la cordada.

4 Requisitos

- **Nivel técnico:** Se requiere estar iniciado en la escalada, haber realizado vías de varios largos o haber cursado al menos el **Curso de Escalada nivel 2 (vías de varios largos equipadas)**.
- **Estado físico:** personas con hábito de realizar ejercicio de forma regular.

5 Contenidos

Dos sesiones donde se verán los siguientes conceptos:

- Material fundamental.
- Nudos fundamentales para realizar las maniobras.
- Métodos de ascenso autónomo por la cuerda.
- Transición entre ascenso y descenso de forma autónoma por la cuerda.
- Métodos de descenso por la cuerda. Convencionales y de fortuna. Con cuerdas liberadas y con cuerdas tensas.
- Métodos de izado del compañero u otra carga desde una reunión. Polipastos, contrapesos etc.
- Cómo bajar al segundo de cordada que no llega a la reunión. Situación puntual, descenso prolongado y descenso total hasta la reunión.
- Cómo rapelar para socorrer a nuestro compañero que escalaba de segundo y ha sufrido un incidente que no le permite avanzar.
- Métodos de descender a un herido. Descuelgue, descenso conjunto, descenso conjunto a contrapeso, con reenvío, etc.
- Descenso de un compañero que estaba rapelando y se queda bloqueado en el descenso bien por accidente o por otra causa.
- Pase de nudos durante el ascenso o descenso. Por ejemplo si la cuerda está dañada y hemos tenido que aislar la zona afectada.
- Montaje de una tirolina.
- Montaje de un pasamanos.

6 Programa

Día **1-2**. Dos jornadas en montaña donde se desarrollará el curso.

7 Más información

Precio:

- 4 personas 160 euros.
- 3 personas 160 euros.
- 2 personas 250 euros.

7.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.
- Resolución de cualquier tipo de duda posterior al curso.

7.2 No incluye

- Transporte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Alojamiento y manutención durante la actividad.

*Muntania Outdoors puede gestionar el alojamiento y coordinar el transporte entre los participantes.

7.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para que la jornada sea cómoda, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material nosotros te lo prestamos.

- Mochila 30-40 litros para la aproximación.
- Mochila pequeña de 15 o 20 litros para escalar.
- Zapatillas o botas tipo trekking para la aproximación y pies de gato.
- Casco.
- Arnés, cabo de anclaje con mosquetón de seguridad, asegurador-descensor y 5 mosquetones de seguridad.
- 2 anillos dineema 13 mm de ancho y al menos 120 cm de longitud. 2 cordinos de al menos 7 mm y 120 cm y otro de 150 cm.
- 1 cordino de 7 mm de 4 o 5 metros de longitud.
- Polea bloqueadora micro traxion o similar.
- Ropa térmica apropiada para el destino y época del año.
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta corta viento.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

7.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los cursos a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Flexibilidad del lugar donde se desarrolla el curso

Cursos a medida en función de los conocimientos previos que tengas

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, así que puede estar tranquilo. Ahora bien, sin ninguna duda, si usted hace con frecuencia deportes de montaña u otros deportes y además viaja, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata “**con cancelación**” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

7.5 Puntos fuertes

- Curso especializado en autorrescate.
- Muy útil y necesario para cualquier escalador.
- Programa adaptable a nuestro nivel.

8 Cursos relacionados

- Curso de escalada en roca, nivel 2 (vias de varios largos equipadas)
- Curso de escalada en roca, nivel 3 (vias de varios largos desequipadas)

- Curso de escalada en roca, nivel 4 (fisuras, diedros y chimeneas)
- Curso de progresión en crestas y aristas
- Curso de autorrescate en pared
- Curso de iniciación a la escalada artificial
- Curso de escalada. Artificial extremo
- Curso de escalada - Bigwall Grandes paredes

9 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

C/ de las Cruces Nº1-Bloque 2 - 2ºC 28491 Navacerrada (España).