



I PRÁCTICAS DE AUTORESCATE

12 de Noviembre de 2016

OBJETO DE LAS PRÁCTICAS

Al igual que las demás actividades de formación que organiza el Grupo de Montaña Pegaso, estas prácticas están enfocadas a aumentar la seguridad en montaña. Es decir, no vemos las técnicas del autorescate y paso de obstáculos como una actividad en sí o la finalidad de una actividad del club, sino como unas **técnicas** usadas en escalada, montañismo y alpinismo para poder resolver una situación comprometida en la que hay que remontar por una cuerda por ejemplo después de un rápel frustrado o una caída en grieta encordado o saltar un obstáculo en la cuerda como puede ser un nudo, desmontando y montando el sistema de rápel.

El realizar estas técnicas entraña sus propios riesgos por lo que requiere de conocimiento en su realización y experiencia, de lo contrario podemos sufrir un accidente por caída durante el montaje del dispositivo o quedarnos atrapados en la cuerda sin posibilidad de subir ni bajar por un mal montaje.

Por esto, queremos realizar estas prácticas en un ambiente cómodo y seguro en el que poder tener claras la realización de nudos, utilización del distinto material existente y adquirir experiencia en estas técnicas y conocer sus riesgos.

- En las prácticas de AUTORESCATE vamos a explicar un montaje con el que una persona con una forma física normal puede conseguir ascender muchos metros.

Existen distintos métodos para montar el dispositivo para ascender por una cuerda. **Pero muchos de ellos resultan extenuantes** para una persona con una forma física normal. Incluso para personas en excelente forma física puede resultar agotador si tenemos que subir varios metros de cuerda, **sin alcanzar el objetivo.**

- La otra práctica que vamos a realizar es **CÓMO SALTAR UN OBSTÁCULO EN LA CUERDA** (nudo) durante un descenso rapelando. En ocasiones podemos encontrar nudos en un rápel durante el descenso. Simplemente porque tengamos la necesidad de unir dos cuerdas de diferente longitud. Cuando llegamos a este punto del rápel, debemos desmontar todo el dispositivo y volver a montarlo otra vez por debajo del nudo para poder continuar.

En estas prácticas vamos a ver el método a seguir para realizar esta maniobra sin peligro de caída o quedarse bloqueado en la cuerda.



PROGRAMA DE PRÁCTICAS A REALIZAR

- Repaso de utilización del material necesario: arnés, mosquetones, descensores, bloqueados, cuerdas, cordinos y cintas.
- Nudos (dinámico y bloqueo, machard, prusik, bachman, ocho simple y doble, pescador doble).
- Repaso de técnicas de rápel.
- Técnicas de AUTORESCATE: cómo remontar por una cuerda
- Cómo saltar un obstáculo en la cuerda.

LUGAR: Rocódromo o similar por determinar

HORARIO: Toda la mañana a partir de las 9:00.

MATERIAL NECESARIO PARA LAS PRÁCTICAS

- Arnés
- Casco
- Mínimo 3 mosquetones con seguro
- Descensor
- Cabo de anclaje
- 2 cordinos de 1 m. de 5, 6 y 7 mm.
- Cintas planas cerradas en anillo (cosidas) de 80 y 120 cm.

TRANSPORTE

En vehículo particular. El coordinador de la salida recogerá información sobre disponibilidad de vehículos y facilitará dicha información a los inscritos que quieran compartir los vehículos para que ellos mismos se pongan en contacto.

* Las normas de utilización de vehículos particulares son las establecidas en el apartado 6 de las "NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO DE MONTAÑA PEGASO"

http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

PRECIO

Federados (excluida modalidad A): **10 €**
Otro: **13 €** (incluye seguro)



INSCRIPCIONES

Sólo socios que hayan realizado las prácticas de rápel en cualquiera de sus ediciones.

A través de la web del club en www.montanapegaso.com. A partir del 31 de octubre de 2016.

CONSULTAS

- Por correo electrónico: franciscomalop@gmail.com (Paco Maldonado)
formacion@montanapegaso.com (Fernando Serrano)
- En el foro de la WEB del club



ANULACIONES

Con la finalidad de garantizar el compromiso, seriedad y responsabilidad por parte de los participantes a la hora de la reserva de las plazas, **la penalización por baja producida a menos de 72h del inicio de la actividad o por falta de asistencia injustificada será de 30 €.**

MÁS INFORMACIÓN

- Cada participante será responsable de su seguridad, no realizando ninguna operación sin que ésta sea supervisada por una persona con mayor experiencia. En general las responsabilidades por parte del participante y del Grupo de Montaña Pegaso son las especificadas en las Normas de Participación de las Actividades http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf
- Cualquier información de última hora se publicará en la página web del Club y se enviará por correo electrónico a los inscritos.
- Las plazas están limitadas a 5 participantes por grupo. Habrá tantos grupos como cuerdas montadas con dos asistentes que supervisen la actividad.
- Los colaboradores, miembros de la Junta Directiva y, en general, aquellas personas que colaboran con el funcionamiento del club, tendrán preferencia a la hora de inscribirse durante la primera semana del apunte.
- Estas **prácticas** no sustituyen a los cursos de la FMM ni similares ya que **no** se consideran **cursos** de formación.