



## III PRÁCTICAS DE AUTORESCATE

21 de octubre de 2018

### 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:** Parque de Enrique Tierno Galván (Madrid)

**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 o transporte público.

\* Las normas de utilización de vehículos particulares compartidos 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](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](http://www.montanapegaso.com). A partir del 15 de octubre de 2018.

## CONSULTAS

- Por correo electrónico: [formacion@montanapegaso.com](mailto:formacion@montanapegaso.com) (Fernando Serrano)
- En el foro de la WEB del club



## ANULACIONES

Ver condiciones de anulación en las Normas de Participación del club:  
<http://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## 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](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. Se montará una cuerda por participante.
- 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 los primeros tres días del apunte.
- Estas **prácticas** no sustituyen a los cursos de la FMM ni similares ya que **no** se consideran **cursos** de formación.