

# CURSO DE AUTORRESCATE EN ESCALADA DEPORTIVA

**Fechas:** todo el año

**Duración:** 1 día (8h)

**Lugar:** Sierra del Galiñeiro

**Nº participantes:** 1-4 alumn@s/profesor



Socio nº 1101

## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

**Destinado** a personas con **experiencia en escalada deportiva** e interesadas en las técnicas específicas de autorrescate, aplicables en determinadas situaciones de la práctica de la escalada deportiva.

El objetivo es aprender los protocolos de actuación y las maniobras adecuadas, para solucionar con seguridad posibles incidentes relacionados con la práctica de la escalada en vías deportivas de un largo.

## CONTENIDOS

- Situaciones de riesgo – Posibles incidentes.
- Protocolo de actuación en caso de accidente.
- Material básico recomendado.
- Nudos de autorrescate.
- Maniobra de descuelgue cerrado (repaso) – Abandono (repaso).
- Maniobra de descuelgue dudoso
- Bloqueo del aseguramiento.
- Métodos de ascenso por cuerda fija.
- Paso de nudos.
- Soluciones a diferentes supuestos:

**Desmontar una vía desplomada o en diagonal - Asegurador inexperto - Asegurador indispuerto - Caída de un 1º en determinado supuesto - Roce excesivo - Finalizar un largo - Cuerda dañada - Cuerda muy corta – Freno bloqueado.**

- El medio natural: impacto ambiental, regulaciones y normativa.
- Gestión del riesgo.

## MATERIAL NECESARIO

Vestimenta acorde para la actividad física y adecuada a la estación del año (ropa térmica, impermeable, cortavientos, guantes, etc.), calzado de aproximación o zapatillas, protección solar (gafas de sol, crema solar, cacao para los labios, gorra o gorro), mochila (30 L aprox.), agua (mínimo 2 litros), comida para el día (bocadillo, frutos secos, barritas, fruta, etc.) y frontal y pilas. Un cortavientos o forro ligero siempre es conveniente, incluso en verano.

Equipo personal (arnés, casco, cabo de anclaje y pies de gato), 1 cuerda simple por cordada, grigri o similar, 2 mosquetones de seguridad HMS, 1 maillón, cintas express, 1 anillo de 120 cm y 1 cordino de poliamida de 7mm de 120cm para machard (o kevlar 5mm).

## INCLUYE

- Guía de Escalada en roca AEGM con amplia experiencia.
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil.
- Material técnico individual en caso de no disponer de algo.
- Certificado de Realización del Curso.
- Reportaje fotográfico.
- **No incluye:** cualquier cosa no descrita en el apartado “Incluye”

## PRECIOS

1 persona: 130€  
Grupo de 2: 80€/persona  
Grupo de 3: 65€/persona  
Grupo de 4: 55€/persona  
**Dificultad técnica: MEDIA**  
**Exigencia física: BAJA/NORMAL**



**José Juan – Guía de Escalada**  
Guía de Escalada en Roca - Técnico Deportivo en Escalada

[jjbudinho@hotmail.com](mailto:jjbudinho@hotmail.com) 626792035

Registro de Empresas y Actividades Turísticas de la C. Autónoma de Galicia:  
TD- PO- 000715