

CURSO DE AUTORRESCATE EN PARED. NIVEL I

Fechas: todo el año

Duración: 2 días (16h)

Lugar: Sierra del Galiñeiro

Nº participantes: 1-4 alumn@s/profesor



Socio nº 1101

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

Destinado a todos los escaladores con conocimientos en técnicas de seguridad y progresión en escalada de varios largos e interesados en las técnicas específicas de autorrescate, aplicables a resolver posibles imprevistos de la escalada en pared. **Objetivo:** adquirir los conocimientos para poder afrontar con total autonomía y confianza, situaciones complicadas en caso de accidentes. Todo ello con medios y materiales limitados.

CONTENIDOS

- Situaciones de riesgo en escalada de varios largos.
- Protocolo de actuación en caso de accidente.
- Material mínimo necesario: el "Kit" de autorrescate.
- Nudos básicos.
- Aseguramiento con métodos de fortuna.
- Bloqueo del aseguramiento.
- Métodos de ascenso y descenso por cuerdas fijas (convencionales y de fortuna).
- Paso de nudos - Transferencia de cargas.
- Rescate de un segundo de cordada (ayudas a la progresión, acceso al herido, contrapesos y polipastos).
- Descenso de heridos (descuelgue, descenso asistido y poleado).
- Rescate de un primero de cordada a menos de la mitad de la cuerda.
- 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, pies de gato y cabo de anclaje), 1 cuerda simple por cordada, grigri o similar y placa autobloqueante (tipo reverso), 4 mosq. de seguridad (al menos 2 HMS), maillón, cintas express, 2 anillos de 120 cm, 1 cordino de kevlar de 5m, 1 cordino de 2m y 7mm y 1 cordino de poliamida de 7mm de 120cm para machard (o kevlar 5mm). Si se dispone de bloqueadores mecánicos o poleas, podrán traerse (optativo).

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: 310€
Grupo de 2: 170€/persona
Grupo de 3: 135€/persona
Grupo de 4: 115€/personas

Dificultad técnica: MEDIA

Exigencia física: BAJA/NORMAL



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

jjbudinho@hotmail.com 626792035

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