

CURSO DE AUTORRESCATE EN ESCALADA

Fecha, horario, lugar y ratio —○

- **Fecha y Hora:** 24 y 25 de Julio 2021 de 9:00 a 17:00
- **Lugar:** Rapún
- **Ratio máximo:** 4 personas

Resultados de aprendizaje —○

Al finalizar el curso con éxito deberías ser capaz de:

- Resolver, con seguridad y con el mínimo material necesario, posibles problemas en pared en los que:
 - Te puedas ver envuelto tú mismo como segundo de cordada.
 - Tengas que ayudar a un segundo de cordada a superar un paso o secuencia por falta de fuerzas o capacidad técnica.
 - Tengas que auxiliar a un segundo de cordada (consciente), que se vea incapacitado para seguir con la escalada.

¿Qué es lo que vamos a ver y a trabajar

- Apelando al sentido común, ¿Cómo actuar ante una situación de autorrescate? ¿Cuál es el objetivo?
- El kit de autorrescate y equipo de seguridad. El mínimo material para no desesperar en el intento.
- Huyendo de los líos de cuerdas en reunión. 3 métodos que desearías haber conocido antes.
- 3 sistemas a elegir para un “indeseable” ascenso por cuerda + el amigo Swizero.
- Como reconvertir un descenso en ascenso.
- Salvándote a ti mismo:
 - Caídas en desplomes.
 - Embarcada y rapel de emergencia.
- Desbloques del reverso para poca, media o larga distancia.
- Configurando un arnés de pecho medio decente. ¿Qué tenemos que saber sobre el Síndrome del Arnés?
- Descolgando a tu compañera desde la reunión. Sin y con paso de nudo.
- Ayudas a un segundo de cuerda desde la reunión. Los tres infalibles (Contrapeso directo; polipasto simple; Marinero doble)
- Amor-Odio. Los rápeles:
 - Tres medidas que te pueden ahorrar un susto.
 - Rápeles asistidos (Rápel poleado y doble reverso).
 - Encadenamiento de rápeles asistidos. (* a ver según el ritmo del grupo).
- Comienza la fiesta. Situaciones de autorrescate a un segundo de cuerda:
 - Segundo de cuerda (consciente) es preciso subirla hasta nuestra reunión.
 - Segundo de cuerda (inconsciente) es preciso descender hasta ella y acompañarla hasta un nuevo punto seguro. (segundo a menos de mitad de cuerda o a más de mitad)

El material que necesitas —○

Tendrás que traer el siguiente material (si no dispones de él, será dispuesto por mi parte, excepto pies de gato):

- Arnés de escalada, casco, cabo de anclaje.
- Reverso con dos mosquetones de seguridad (recomiendo un tipo B y un tipo HMS)
- Kit de reunión y un anillo de cinta de 120 cm en un mosquetón de seguridad tipo HMS.
- Dos machard en un mosquetón de seguridad tipo B (los que uséis normalmente. Recomiendo combinar uno de poliamida 7 mm. y uno de kevlar, flexible, de 6 mm o 5.5 mm según fabricante).
- Cordinos de 5-6 metros de longitud y 7mm de poliamida en un mosquetón de seguridad tipo HMS (Opcional), Guantes (recomendable),
- Agua, un pequeño picnic y ropa adecuada para la actividad. Mascarilla y desinfectante de manos.

¿Qué es lo que va incluido en el curso y precio —○

- Técnico deportivo en escalada.
- Seguro de accidente y responsabilidad civil.
- Dossier técnico con todas las técnicas vistas durante el curso.
- Reportaje fotográfico.
- Acceso a la plataforma online del alumno y asesoramiento ilimitado a través de la página web www.horizontevertikal.es

No Socios Club Peña Guara

160 € (2 persona)

140 € (3 personas)

Socios Club Peña Guara

140 € (2 persona)

120 € (3 personas)

Si necesitas más información escríbeme ha:
info@horizontevertikal.es