

SEGURETAT A LA MUNTANYA I MANIOBRES AMB CORDA AUXILIAR (nivell bàsic)

“Les Guilles, junts pels camins”

Plaça de la Vila, s/n. - 08593 TAGAMANENT (Vallès Oriental)

NIF: G-63597538



<http://www.lesquilles.com>

e-mail: lesquilles@gmail.com



<http://lesquillesjuntspelscamins.blogspot.com.es>



<https://facebook.com/lesquilles>

- Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el n.º 29269
- Inscrita en el Registre d'Entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el n.º A01358
- Membres de la FEDERACIÓ D' ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA (FECC).
- Membres de la FEDERACION ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA. (FEDME).



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

SEGURETAT A LA MUNTANYA I MANIOBRES AMB CORDA AUXILIAR (nivell bàsic)

Dirigit a tots els que fan muntanya i han de superar algun pas de grimpada.

OBJECTIU: Aprendre les aplicacions dels nusos bàsics i saber fer servir la corda per assegurar un pas de grimpada.

Seguretat i prevenció. (teòrica)

La muntanya és el medi on desenvolupem les nostres activitats i ens aporta satisfacció. No obstant, cal tenir present els riscos que això pot comportar, la preparació que hem de tenir segons l'activitat que volem desenvolupar i l'experiència que hem d'anar adquirint. Hi ha dos tipus de riscos:

Objectius: Els d'origen natural, que no tenen res a veure amb el comportament del muntanyenc:

- Despreniments de roques i pedres
- Nevades, allaus, cornises, xerracs, fissures a geleres, ...
- Canvis de temps imprevistos: turmentes, llamps, vent fort, boira...
- Augment sobtat del caudal dels rius, barrancs, canyons.

Subjectius: els derivats del propi comportament del muntanyenc:

La infravaloració, la inconsciència, els desconeixements dels perills, de l'ambient, de les circumstàncies i la seguretat. Concretament:

- No tenir la preparació física adequada
- Realitzar una activitat sense els coneixements tècnics necessaris
- No utilitzar l'equip adequat
- No portar una bona alimentació o una bona hidratació
- No renunciar a temps davant del risc o imprevist o impossibilitat, etc...
- És evident que els riscos i perills existeixen a la muntanya, tot i així, una bona preparació física, una preparació tècnica adequada i portada a la pràctica, la nostra prudència i l'experiència adquirida, atenuaran els efectes dels riscos, permetent-nos d'anar amb més seguretat i valorar millor l'entorn i els riscos presents.

Prevenció:

1- Abans de sortir, cal preparar la sortida, escollir, el lloc, mirar la meteo, comprovar que estem preparats per fer aquella activitat. Avisar a casa on anem, quina activitat anem a fer, lloc on aparcarem el vehicle, itinerari previst i hores aprox., emportar-nos el mòbil pel 112.

Si és possible, tenir una ruta alternativa o una via escapatòria segons l'activitat.

2- Si vas sol, surt en una zona propera, en un recorregut conegut, preferentment amb cobertura telefònica, portant GPS i roba de colors vius. La norma 1 és indispensable en aquest cas.

3- Llista de coses a portar: frontal, manta tèrmica, aigua i alguna barreta energètica, una navalla. La resta de material i l'equip personal ha de ser perfectament cuidat i en condicions òptimes: botes, roba d'abric, material de protecció personal, material específic per l'activitat, i en acord amb la pràctica de l'activitat: piolet, grampons, etc...

4- Mentre anem ascendint, hem de valorar les nostres forces per tornar. "Sense pressa però sense pausa". Si és necessari i creieu que les condicions no són bones, s'ha de saber renunciar.

5- Teniu present que la majoria d'accidents passen a la baixada, per falta de forces o falta d'atenció perquè ja hem assolit el nostre objectiu (el cim). Quan baixem amb grampons, sempre anirem amb molta atenció i amb piolet o pals a les mans.

- 6- Utilitzeu les noves tecnologies, el GPS, sobretot en llocs difícils de situar-nos amb molts camins o bosc perdedor. Porteu suficients piles tant pel frontal com pel GPS. Recordeu que el GPS no és infalible, porteu mapa de la zona per completar l'orientació. Tot això s'ha de saber utilitzar.
- 7- Consulteu sempre la Meteo abans de sortir, el risc d'allaus, les turmentes, les crescudes de rius si aneu a baixar barrancs...
- 8- Penseu en la vostra preparació física, planegeu la sortida en funció de la vostra capacitat i no sobrevaloreu les vostres forces ni les dels companys. El ritme l'imposa el més lent del grup (i no pas al revés!), gaudiu de l'activitat: no anem a patir!
- 9- Sigueu progressiu en l'aprenentatge de la pràctica a la muntanya, sempre que us poseu grampons, tingueu present portar pals o piolet a la mà i saber utilitzar tot l'equip. El casc és molt recomanable així com una assegurança.

Material basic d'alpinisme i nusos. (teòrica i pràctica interior)

1. Vestimenta

Roba tècnica força ajustada al cos per evitar la pèrdua d'aire calent corporal, tenint bona mobilitat. Hem de portar varies capes per tal de no tenir fred però tampoc suar massa

Peus

- Mitjons: la llana torna a ser de moda per la seva capacitat d'escalfar fins i tot mullada.
- Polaines.
- Botes o altre calçat adequat per l'activitat.

Cames

Les cames són molt agradables perquè no pateixen ni massa calor ni massa fred.

- Podem optar per unes malles o uns pantalons resistent al vent o repel·lent a l'aigua.
- Pantalons amb membrana impermeable-transpirable.

Cos

- 1º capa: camiseta molt transpirable
- 2º capa: polar
- 3º capa: jaqueta impermeable-transpirable
- Plumes o jaqueta de "reunió" (és convenient portar-la sempre, i por si acaso!)

Mans

- Guants fins o mitjans amb bon tacte
- Guants gruixuts
- Manoples (millor "bidedo", per agafar pals o piolet)

Cap

- Gorro, buf, gorra
- Ulleres de sol
- Ulleres de ventisca
- Casc

2. Altres components basics:

- Piolet i grampons
- Motxilla
- Camelbak o cantimplora
- Menjar (ganyips, entrepanet...)
- Crema solar
- Mòbil (vigileu la bateria amb el fred i el 3G)
- Mapa, brúixola i GPS
- Farmaciola
- Manta tèrmica

3. Per realitzar passos encordats i assegurats:

- Cordes d'alpinisme de 30m i mínim de 8mm
- Aparell assegurador
- 4 Mosquetons de seguretat HMS
- Dues cintes cosides o bé amb nus de 60cm, una cinta de 120cm, cordino auxiliar de 5m i 7 mm
- Arnés, arnés de pit amb una бага de 1,20 o 1,4m. Arnés pelvià improvisat amb 5m de cinta plana

La muntanya es complica i comencem a necessitar la corda per superar passos en algunes ascensions. Quan utilitzem una corda comprometem la nostra vida i la del company que guiem.

CORDES:

Distinció entre les diferents cordes, *sempre dinàmiques en el nostre cas:*

Corda simple:



Corda dobla:



Cordes bessones:



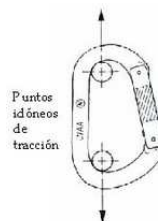
Corda auxiliar alpina:



Les cordes estàtiques serveixen principalment per fer espeleologia ja que han de remuntar corda.

MOSQUETONS

Diferents tipus de mosquetons:



BAGUES, CINTES I CORDINOS:

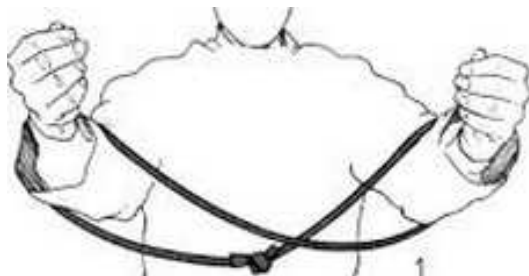
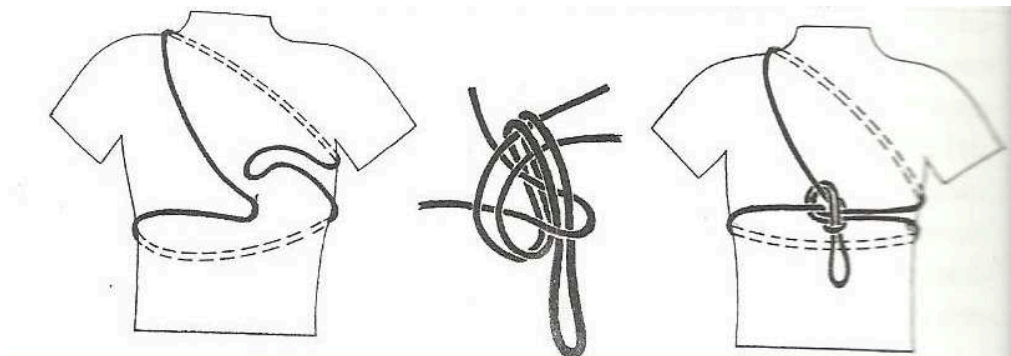


ARNÉS PELVIÀ amb 5m de cinta plana, si pot ser ampla de 2cm (per que no es clavi):

Moltes vegades, per no carregar pes o per no saber si es necessitarà realment fer un pas assegurat, no portem l'arnés a la motxilla, llavors, cal saber improvisar un arnés i anar segur



ARNÉS TORÀCIC (o de PIT) amb 1,2m de cinta plana. Quan es progressa per muntanya es carrega amb motxilla i les caigudes son brutes i descontrolades, és convenient complementar l'equipament amb un arnés de pit:



Assegurances en progressió o/i descens:

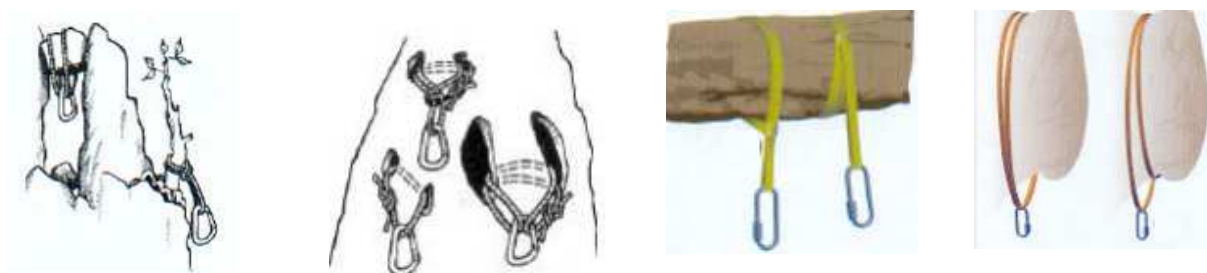
Ancoratges permanents o semi permanents: Parabolts, spits, químics, claus, burils



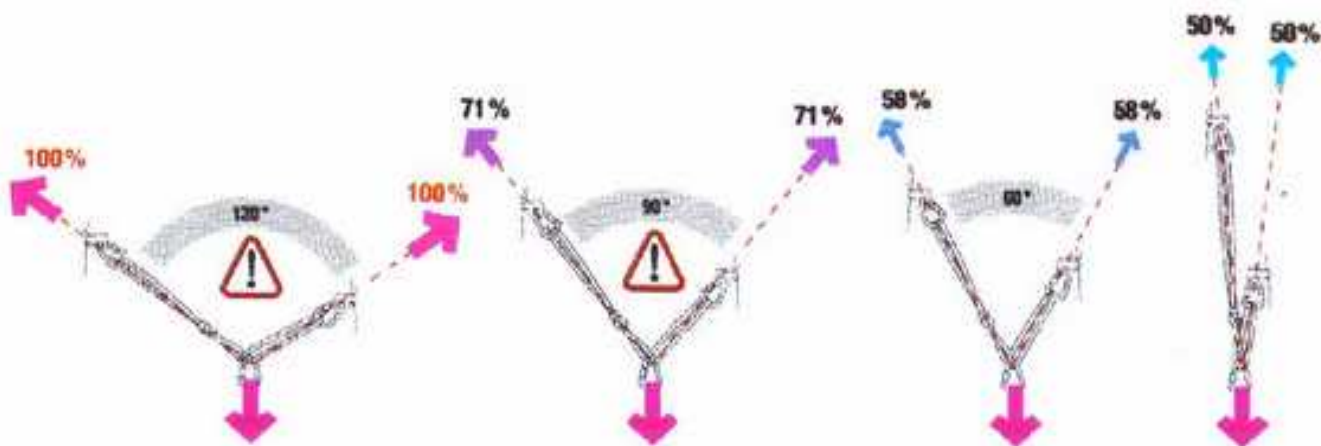
Ancoratges mòbils: Friends i tascons

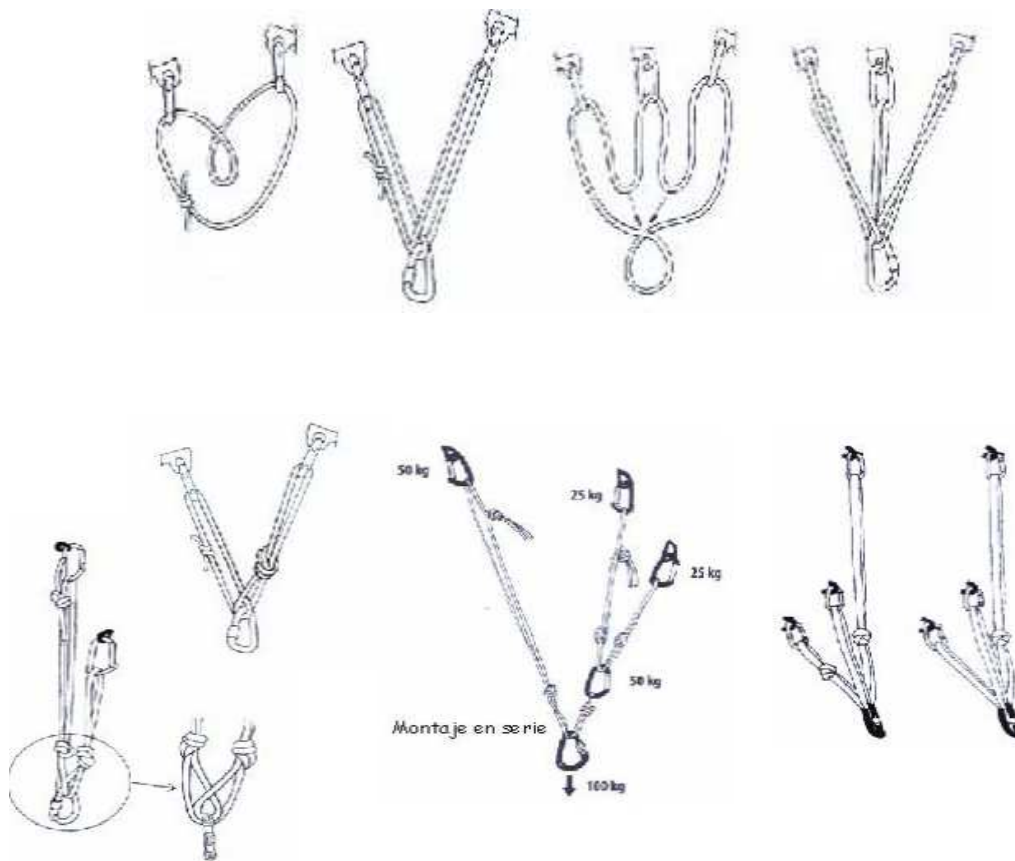


Ancoratges naturals: Ponts de roca, blocs de roca, merlets, arbres, arbustos,



Reunió triangulada i assegurança. (pràctica exterior)





SESSIÓ PRÀCTICA DE NUSOS:



Nus de vuit



Ocho Doble



Nus dinàmic



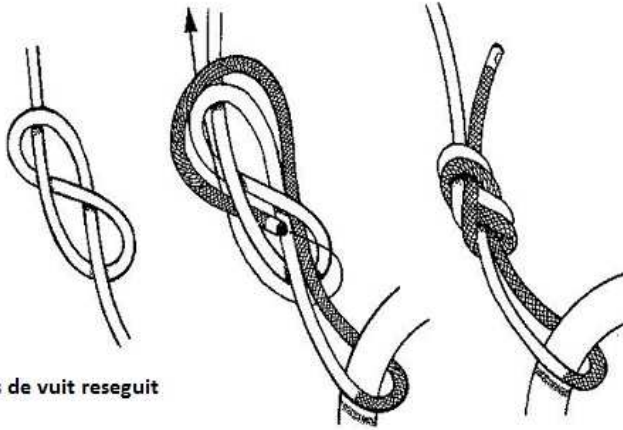
Nus pla de cinta



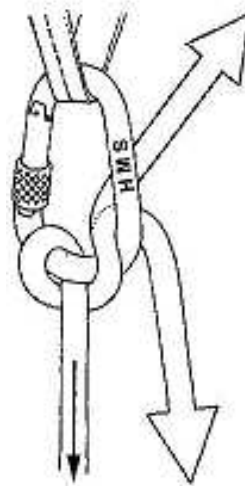
Nus autobloquejant bidireccional i unidireccional



Nus ballestrinque com a nus auxiliar.



Nus de vuit reseguít

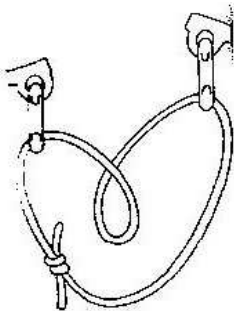


75%
DE CAPACIDAD DE FRENADO
Y RIZA MUCHO LAS CUERDAS

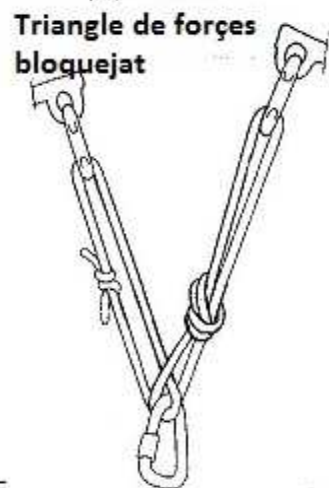
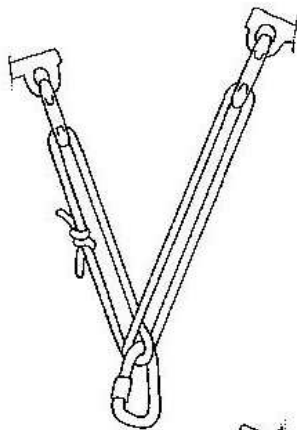
Posicio de frenada
del

NUS DINAMIC

100%
DE CAPACIDAD DE FRENADO Y
RIZA POCO LAS CUERDAS



REUNIO BASICA:
Triangle de forces movil



Triangle de forces
bloquejat

SESSIÓ PRÀCTICA D'EXTERIOR

CAS 1: el segon (o més persones) necessiten ajuda per assolir un pas. Caldrà muntar una assegurança per tal que el segon pugui pujar segur, o vàries assegurances juntes i una reunió a l'arribada perquè el segon es pugui ancorar.

CAS 2: els dos o tres tenen el mateix nivell i s'han d'assegurar per assolir un pas delicat o exposat. Els dos pugen junts i s'han d'anar assegurant a mida que pugen.

-ENCORDAMENT: En corda simple o en doble corda doble si el terreny es irregular i la corda prima. La distancia de l'encordament depèn de la dificultat del terreny

-REUNIÓ BÀSICA: Triangulació mòbil i bloquejada per repartiment de forces. Punts naturals i punts artificials (portar assegurances). Valoració de la resistència. El muntatge depèn de la direcció de l'escalada.

La reunió ha de ser visualment senzilla, fàcil de valorar, multidireccional.

-ASSEGURAMENT: En dinàmic, i de cos, importància de les mans i els guants.

-PROGRESSIÓ: Muntar assegurances naturals, reunions, tenir en compte la direcció de l'escalador.

Progressar en "ensemblés" es sempre **perillós**.



VALORAR SEMPRE EL RISC QUE ESTEM ASSUMINT PER PRENDRE UNA DECISIÓ RESPONSABLE.

-Pujar i baixar:

Pujar per la corda (remuntar corda) amb "bloquejants": machard, prusik, roperman, tribloc i amb pedal de cinta.

El ràpel (baixar per la corda) sempre es practicarà amb un nus dinàmic i una assegurança.