

# CURSO DE AUTOSOCORRO EN BARRANCOS Y CAÑONES

30 horas

MB03-2017-01

## AUTOSOCORRO EN BARRANCOS



5, 6 Y 7 MAYO

ORGANIZAN:

ema escuela murciana de actividades de montaña

Federación de Montañismo de la Región de Murcia

murcia COMITÉ BARRANCOS

FEDERACIÓN DE ESPELEOLOGÍA DE LA REGIÓN DE MURCIA

ESCUELA MURCIANA DE ESPELEOLOGÍA Y DESCENSO DE CAÑONES

INSCRIPCIONES EN [WWW.FMRM.NET](http://WWW.FMRM.NET) HASTA 4 DE MAYO 2017 .

## FECHAS

5, 6 Y 7 de Mayo de 2017

## LUGAR DE REALIZACIÓN

- **Teoría:** Aula de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia
- **Prácticas:** las prácticas se realizarán en las paredes de la escuela de escalada del Valle (Murcia).

## DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO

El curso de Autosocorro en Barrancos y Cañones tiene una duración total de 30 horas de las cuales 6 horas teóricas se impartirán de forma on-line. Está dirigido a aquellos que efectúan con destreza la práctica del barranquismo.

Se trata de una formación avanzada en la que se enseñarán las operaciones de autosocorro para solventar las incidencias más habituales que suelen ocurrir durante la práctica del barranquismo de forma segura y sabiendo aplicar la más eficiente en cada caso.

## OBJETIVOS

- Conocer el equipo necesario para la realización de las técnicas de Autosocorro.
- Conocer la cabuyería específica para las técnicas de Autosocorro.
- Promover las instalaciones desembagables frente a las fijas para poder abordar multitud de incidentes de forma rápida y segura.
- Conocer los medios para elaborar sistemas de conexión con elementos de fortuna.
- Aprender las técnicas de progresión vertical por cuerda en ascenso con métodos de fortuna con seguridad.
- Aprender a salvar un nudo durante el descenso por cuerda para cuando se presente un empalme de cuerdas.
- Aprender la técnica para descender por cuerda tensa de forma segura para acceder hasta un accidentado por la cuerda de rápel.
- Saber aplicar las técnicas de rescate desde la cabecera mediante polipastos y contrapeso.
- Conocer las técnicas de rescate mediante contrapeso directo y cortes de cuerda directo e indirecto.
- Aprender a desalondrar el descensor propio y el de un compañero.
- Aprender a transportar a una persona durante el rápel mediante maniobras específicas.
- Saber aplicar los primeros auxilios en barrancos.

## CONTENIDOS

El curso tiene una duración de 30 h., repartidas en 20 h. para las prácticas, 4 h para las teóricas presenciales (P) y 6 pertenecientes a la parte teórica on-line (On-line).

<b>CURSO DE AUTOSOCORRO EN CAÑONES Y BARRANCOS</b>				
<b>Nº</b>	<b>ÁREAS</b>	<b>Teoría (P+O-Line)</b>	<b>Práctica</b>	<b>Total</b>
I.	Equipo y material	0:30 (0:00+0:30)	0:30	0:30
II.	Nudos específicos	0:45 (0:00+0:45)	2:00	3:00
III.	Instalaciones en barrancos	0:45 (0:00+0:45)	1:00	3:30
IV.	Métodos de fortuna	1:00 (0:30+0:30)	1:00	1:20
V.	Ascenso por cuerda	0:45 (0:30+0:15)	3:00	3:30
VI.	Descenso por cuerda en situaciones especiales	1:15 (0:45+0:30)	2:30	1:30
VII.	Rescate desde cabecera con polipastos y contrapeso	1:45 (1:00+0:45)	3:00	4:00
VIII.	Rescate directo y técnica de desalondre del descensor	1:45 (1:00+0:45)	4:30	2:00
IX.	Maniobras especiales	0:30 (0:15+0:15)	2:30	2:00
X.	Primeros auxilios en barrancos (en la parte on-line)	1:00 (0:00+1:00)	0:00	0:00
<b>TOTAL</b>		<b>10:00</b>	<b>20:00</b>	<b>30:00</b>

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

### PARTE ON-LINE:

La parte teórica on-line del curso se realizará en la Plataforma de Formación On-line de la EMA <http://www.fmrn.net/moodle>

Se distribuirán las indicaciones pertinentes para acceder una semana antes de la fecha como mínimo, para que puedan estudiar los contenidos generales que se van a impartir en el curso. Los alumnos podrán matricularse con posterioridad a esa fecha, pero tendrán menos tiempo para realizar la parte on-line.

Todos los alumnos deberán asistir a la clase teórica del viernes habiendo estudiado ya la parte on-line, consistente en:

Material técnico en barrancos.
Nudos específicos.
Instalaciones en barrancos.
Métodos de fortuna.
Ascenso por cuerda
Descenso por cuerda en situaciones especiales
Rescate desde cabecera con polipastos y contrapeso
Rescate directo y técnica de desalondre del descensor
Maniobras especiales
Primeros auxilios en barrancos

En su caso, deberán haber realizado las autoevaluaciones correspondientes.

#### TEORÍA:

Se realizará una clase teórica el viernes de 17:00h a 21:00h donde se verán todos los aspectos teóricos de la formación. Tendrá lugar en el aula del local social de la FMRM (Calle Francisco Martínez García, 4 bajo, Murcia).

#### PRÁCTICAS:

Tanto el sábado como el domingo se realizarán las prácticas y talleres en las paredes de la escuela de escalada del Valle (Murcia)

Los horarios se establecerán en la teoría de común acuerdo dependiendo de la procedencia geográfica del alumnado.

### **CUOTA/RATIO/PROFESORADO**

- Cuota del curso por alumno: 90€ euros para federados (100€ para NO federados).
- Ratio Profesor/Alumno: 1 a 4.
- Profesorado: Instructores de Barrancos E.M.A. / F.M.R.M., Técnicos Deportivos en Barrancos N II.
- Mínimo de 6 alumnos y máximo de 12.

### **INCLUYE**

- Prácticas con Instructores de Barrancos E.M.A./F.M.R.M y Técnicos Deportivos Nivel II en Barrancos en prácticas.
- El material necesario y **OBLIGATORIO** para realizar el curso de autosocorro es el que se especifica en el Anexo I: Equipo y Material obligatorio. La federación sólo pondrá a disposición del alumnado el equipo colectivo, es decir las cuerdas, y anclajes que sean utilizados.

### **CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS**

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.
- Comida y agua.

## ANEXO I: EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

### EQUIPO INDIVIDUAL

- Ropa técnica de montaña adecuada a la época del año y climatología para las aproximaciones. VESTIMENTA COMPLETA CAMISETA Y PANTALÓN.
- Botas o calzado adecuado (preferiblemente que cubran el tobillo).
- Guantes con dedos cortados.
- Frontal.
- Agua, comida para los dos días y crema solar.

### MATERIAL TÉCNICO INDIVIDUAL (OBLIGATORIO). Material imprescindible para poder llevar a cabo las técnicas que se enseñarán durante el curso. Material a llevar por el alumno.

- Casco de barrancos homologado.
- Arnés específico de barrancos homologado. **(NO DE ESCALADA, NI ESPELEO).**
- Cabo de anclaje doble (de la medida adecuada a cada usuario) y con sus respectivos mosquetones. Al menos uno de ellos tiene que ser mosquetón de seguro.
- 2 Descensores para barrancos tipo ocho con sus mosquetones. El Modelo PIRAÑA solo lo utilizaremos para descender.
- 5 mosquetones de seguridad HMS.
- Pedal o estribo con mosquetón.
- Bloqueador mecánico Shunt con mosquetón.
- Bloqueador mecánico. Jumar, Duck, o similares con sus mosquetones (preferible evitar dentados). (OPCIONAL)
- Polea tipo P05 con su mosquetón.
- Polea con Bloqueador con mosquetón. Tipo Minitraxion (OPCIONAL).
- Mochila de barrancos para llevar la cuerda y el material.
- Cuerda semiestática Tipo A (Diámetro Mínimo 10mm), 30-40 metros mínimo.
- Porta cuerda /SERA (opcional)
- Cuerda dinámica (Diámetro Mínimo 9mm), 30-40 metros mínimo. (Cuerda de socorro) OBLIGATORIO.
- Cintas Express con mosquetones de seguro.
- 3 cordinos de 6-7 mm para nudos autoblocantes (maniobras de auto-rescate).
- 1 cordino de 7 mm y 5 metros (maniobras de rescate. Polipastos y Contrapesos). MARINER
- Navaja específica de barrancos.
- Llave de instalación 13-17.
- Trozos de cuerda y cintas de distintos diámetros (maniobras de rescate).

### INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- **Haber realizado un Curso de Iniciación al Descenso de Cañones y Barrancos o en su defecto tener experiencia demostrable en el descenso de barrancos.**



- **Se requerirá para todos: conocimientos en materiales, técnicas de progresión (tanto horizontal, como rápel) y realización de nudos básicos Y REALIZACIÓN DE LLAVE DE BLOQUEO DEL DESCENSOR TIPO 8.**
- Los requisitos requeridos en los dos puntos anteriores son ineludibles para el desarrollo normal de la programación del curso monográfico y para que todos los alumnos puedan alcanzar con éxito los objetivos de aprendizaje.
- **Todos los alumnos deberán asistir a la clase teórica del viernes habiendo estudiado ya la parte on-line.**
- **El último día para poder inscribirse en el curso se determina para el día 4 de Mayo.**
- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación de Espeleología de la región de Murcia o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrm.net/intranet>
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

#### OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA y EME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA y EME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

#### MÁS INFORMACIÓN

**Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmrm@fmrm.net](mailto:fmrm@fmrm.net) – Tlf. 968 340 270 - Fax 968255372