

CURSO DE AUTOSOCORRO EN BARRANCOS Y CAÑONES

30 horas

MB03-2016-01

AUTOSOCORRO EN BARRANCOS.



8, 9 Y 10 ABRIL

ORGANIZAN:

escuela murciana de actividades de montaña

Federación de Montañismo de la Región de Murcia

BARRANCOS COMITÉ

FEDERACIÓN DE ESPELEOLOGÍA DE LA REGIÓN DE MURCIA

ESCUELA MURCIANA DE ESPELEOLOGÍA Y DESCENSO DE CAÑONES

INSCRIPCIONES EN WWW.FMRM.NET HASTA 7 DE ABRIL 2016 .

FECHAS

8, 9 y 10 de abril de 2016.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- **Teoría:** Aula de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia
- **Prácticas:** Paredes Monte Ope de Archena.

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 desembragables 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 trasportar a una persona durante el rápel mediante maniobras específicas.
- Saber aplicar los primeros auxilios en barrancos.

CONTENIDOS

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

CURSO DE AUTOSOCORRO EN CAÑONES Y BARRANCOS				
Nº	ÁREAS	Teoría (P+O-Line)	Práctica	Total
I.	MATERIAL TÉCNICO EN BARRANCOS.	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
TOTAL		10:00	20:00	30:00

CONTENIDOS POR ÁREAS

ÁREA I: MATERIAL TÉCNICO EN BARRANCOS

Objetivo generales:

Conocer el equipo técnico necesario e imprescindible que debe de llevar el que acometa acciones de autosocorro para evitar el exceso de material y ser lo más eficiente posible con el mínimo material.

Objetivos específicos:

- Conocer los materiales de los que debe estar compuesto el equipo personal mínimo para el descenso de cañones y el autosocorro.
- Adecuar el tipo de material para las maniobras de autosocorro.
- Conocer el comportamiento de los materiales del equipo personal.
- Conocer otros tipos de materiales actuales que facilitan la labor de autosocorro.

Contenidos:

- Arnesees que hay en el mercado actual. Ventajas e inconvenientes.
- Arnés de pecho.
- Confeccionar un arnés de pecho con material de fortuna.
- Tipos de cordinos y comportamiento de sus materiales para la realización de maniobras.
- Tipos de mosquetones.
- Poleas y microbloqueadores mecánicos.
- Cuerda de socorro.
- Navaja y silbato.
- Mantenimiento del material.

ÁREA II: NUDOS ESPECÍFICOS

Objetivo generales:

Recordar la cabuyería básica que se necesita en el descenso de barrancos para unificar criterios en el uso de nudos en el desempeño de un autorescate.

Objetivos específicos:

- Recordar los nudos más empleados en las distintas instalaciones y maniobras, y conocer sus características, aplicaciones y resistencia.
- Conocer y confeccionar nudos autobloqueantes, así como otros utilizados en las técnicas de autorrescate.
- Saber aplicar el nudo adecuado a cada situación.

Contenidos:

- Nudos. Utilización y resistencia
 - Ocho.
 - Ocho de doble oreja.
 - Ocho cosido por chicote.
 - Ocho triple. (Empalme de cuerdas).
 - Nueve.
 - Nueve triple.
 - Dinámico.
 - Bloqueo del nudo dinámico.
 - Nudo de fuga.
 - Ballestrinque
 - Duffourd.
 - Nudo de cinta
 - Conocer el nudo de alondra que se puede formar en el descensor “ocho”.

- Pescador doble.
- Nudos autoblocantes. Ventajas e inconvenientes.
 - Prusik.
 - Swicero o Veronés.
 - Marchard. (Bidireccional).
 - Valdostano.
- Nudos aplicados a mosquetones o descensores.
 - Remy, utilizado para ascenso con medios de fortuna.
 - Nudo corazón.
 - Ocho en grandes cargas.
 - Ocho a la italiana.

ÁREA III: INSTALACIONES EN BARRANCOS

Objetivo generales:

Promover las instalaciones desembragables frente a las fijas para poder abordar multitud de incidentes de forma rápida y segura.

Objetivos específicos:

- Conocer los diferentes tipos de instalaciones.
- Conocer las ventajas e inconvenientes de cada tipo de instalación, para utilizar el más adecuado en cada situación.
- Saber qué metodología de autosocorro aplicar dependiendo de la instalación que se presente para minimizar tiempos y ser más eficaz.

Contenidos:

- Montajes no desembragables. Ventajas e inconvenientes.
 - Montaje en simple con nudo (OCHO, NUEVE, DIEZ, BALLESTRINQUE TRIPLE) en retención.
 - Montaje en simple con ocho en retención con llave peinada (dependiendo del rescatista puede ser desembragable). (SOLO MOSTRAR, NO USAR PARA QUE PRACTIQUEN PUESTO QUE DA PROBLEMAS EN USUARIOS INEXPERTOS).
- Montajes desembragables. Ventajas e inconvenientes.
 - Montaje en simple desembragable con descensor ocho empotrado. Diferentes formas. SE ESTABLECE PARA IMPARTIR UNIFICANDO CRITERIOS LAS SIGUIENTES:
 - Con nudo de fuga en ojal grande.
 - Con Duffour en el ojal grande.
 - Con cinta exprés en ojal pequeño para evitar que se escape la cuerda durante el desembragado.
 - Montaje en simple desembragable con nudo dinámico.

- Montaje en doble. Cuerdas independizadas con ocho a la italiana. (EXPLICAR MANIOBRA PARA QUE LAS CUERDAS NO SE ENREDEN Y SEPARAR LAS CUERDAS. NO CON EL CABO DE ANCLAJE POR ENCIMA DEL DESCENSOR, SINO CON UN MOSQUETÓN POR DEBAJO DEL DESCENSOR O DE FORMA MANUAL).
- Montaje Joker, para realizar descenso en “Tándem”.

ÁREA IV: MÉTODOS DE FORTUNA

Objetivo generales:

Aprender las técnicas de fortuna suficientes para la elaboración de material de emergencia en caso de extravío del material.

Objetivos específicos:

- Aprender las técnicas de fortuna para improvisar un arnés pelviano, un arnés de pecho y las diferentes formas de elaborar un pedal.
- Saber aplicar la técnica adecuada para realizar un descenso ante la pérdida del descensor.

Contenidos:

- Elaboración de equipos con elementos de fortuna.
 - Elaboración de arnés pelviano con cinta.
 - Elaboración de arnés pelviano con cuerda.
 - Elaboración de arnés de pecho con cinta o cordino.
 - Elaboración de un pedal con cordino o con la propia cuerda de progresión.
 - Elaboración de un descensor con métodos de fortuna. Con el método de cruzar 5 mosquetones, a modo de Rack.
- Descenso por cuerda con elementos de fortuna.
 - Descenso con Nudo Dinámico.

ÁREA V: ASCENSO POR CUERDA.

Objetivo generales:

Aprender las técnicas de ascenso por cuerda con seguridad.

Objetivos específicos:

- Conocer las técnicas de progresión vertical por cuerda en ascenso con métodos de fortuna realizando las maniobras con seguridad.

Contenidos:

- Ascenso por cuerda en simple con elementos de fortuna.
 - Ascenso con Marchard + Marchard.
 - Ascenso con Marchard + nudo Remy.
 - Ascenso con Marchard + nudo CORAZÓN.
 - Ascenso con Marchard + ocho a la italiana.
- Ascenso por cuerda en doble.
 - Con alguna de las técnicas de fortuna vistas en simple. Con ocho a la italiana y con nudo corazón.
 - Con Shunt.

ÁREA VI: DESCENSO POR CUERDA EN SITUACIONES ESPECIALES.

Objetivo generales:

Aprender a aplicar la técnica adecuada para realizar un descenso por cuerda no habitual en descenso de barrancos.

Objetivos específicos:

- Conocer la técnica para realizar un descenso por cuerda tensa.
- Saber salvar un nudo durante el descenso para no interrumpir un rápel en donde se pueda encontrar un obstáculo en la cuerda de progresión.
- Conocer el posicionamiento correcto del descensor “8” para cuando haya que realizar un descenso con 2 personas a la vez.
- Recordar cómo se alondra un descensor y qué medidas preventivas podemos poner en práctica para evitarlo.
- Conocer alguna técnica de autosocorro para el autodesbloqueo de una alondra en el descensor.

Contenidos:

- Descenso por cuerda tensa con elementos de fortuna.
 - Descenso con Marchard + Valdostano.
- Paso de nudo en descenso ante la necesidad de empalmar cuerdas.
- Medidas preventivas para evitar una alondra.
 - Colocación correcta del descensor ocho.
 - Ocho en Rápido.
 - Ocho en Clásica.
 - Ocho en Vertaco.
- Autodesbloqueo de una alondra.
 - Realización de un Marchard como segundo punto de seguridad.
 - Elaboración de pedal con la propia cuerda.
 - Elaboración de pedal auxiliar con cordino anclado al Marchard.

- Conversión de la alondra en posición de descenso.

ÁREA VII: RESCATE DESDE CABECERA CON POLIPASTOS Y CONTRAPESO.

Objetivo generales:

Conocer las situaciones en las que sea ventajoso un izado puntual o completo del accidentado y aprender las técnicas adecuadas para poder izarlo de forma segura y con el método más eficiente.

Objetivos específicos:

- Convertir una reunión fija a un sistema desembragable para poder efectuar posteriores técnicas de descuelgue de un rescatado.
- Convertir una reunión cualquiera a un sistema poleable con retención para poder efectuar posteriores técnicas de izado.
- Aprender las técnicas de izado puntual mediante polipastos más eficientes y rápidas para poder elevar a un accidentado de la forma más eficiente posible.
- Conocer la técnica de izado mediante contra peso para izar una víctima que se encuentra lejos de la reunión.
- Paso de un nudo por un sistema desembragable, polipasto o contrapeso para el descenso/ascenso del rescatado.

Contenidos:

- Saber realizar la conversión de una instalación fija en un sistema desembragable.
- Saber realizar la conversión de una instalación fija en un sistema poleable con retención.
- Saber realizar la conversión de una instalación desembragable en un sistema poleable con retención.
- Saber aplicar el polipasto 1:3.
- Conocer el polipasto 1:5.
- Saber realizar un contrapeso para el izado de un compañero.

ÁREA VIII: RESCATE DIRECTO Y TÉCNICA DE DESALONDRE DEL DESCENSOR.

Objetivo generales:

Conocer cómo desalondrar el descensor propio o de un compañero que ha quedado bloqueado durante el descenso para que pueda continuar con el descenso por cuerda, de forma segura para rescatador y rescatado.

Objetivos específicos:

- Conocer los peligros y riesgos específicos de esta maniobra.
- Recordar las medidas preventivas para evitar tener que realizar un desbloqueo directo de un compañero. (Reuniones desembragables.)
- Conocer la técnica para desbloquear el propio descensor de manera autónoma, sin ninguna ayuda externa.
- Conocer la técnica para desbloquear el descensor de un compañero transfiriéndolo a una cuerda auxiliar de forma segura mediante transferencia de carga por la técnica de contrapeso directo con acceso a la víctima desde la cuerda auxiliar (la misma técnica que el rescate mediante contrapeso en la cuerda tensa de rápel, pero que la maniobra se realiza en una cuerda auxiliar-pudiendo ser la con el tramo de cuerda de recuperación haciéndola previamente fija).
- Conocer la técnica de rescate de un accidentado en cuerda en tensión accediendo desde la recepción del rápel.
- Aprender los métodos de corte indirecto y directo de cuerda para efectuar un descenso de un accidentado de forma rápida en una instalación no desembragable.
- Conocer los riesgos inherentes de cada método y saber cuál aplicar dependiendo de la incidencia que se presente para realizar una gestión del autosocorro lo más ajustada en tiempo y en adecuación.
- Saber realizar una gestión correcta de la cabecera para llevar un orden y que la maniobra quede lo más simplificada posible para dar lugar a equivocaciones

Contenidos:

MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Recordatorio de las medidas preventivas para evitar tener que acceder a una víctima con un bloqueo de su descensor con las materias vistas a lo largo del curso.
 - Instalaciones desembragables.
 - Colocación correcta del descensor.

RESCATE POR MÉTODO DE CONTRAPESO DIRECTO.

- Aplicar la técnica de acceso a una víctima por cuerda auxiliar independiente, y desbloquear a un accidentado que se encuentra bloqueado con su descensor. Pasos unificados para que elaboren los alumnos.

MÉTODO DE CORTE INDIRECTO.

- Casos en los que aplicar esta técnica.
 - Víctima inconsciente o en estado grave pero el rápel es volado y hay visual desde la cabecera y existe compañero en la recepción.
 - Víctima consciente y cooperadora.

- Pros y contras del uso de esta técnica (rápel volado, sin obstáculos, control visual del descenso, cabecera adecuada para esta técnica).
 - Método de corte indirecto de cuerda.
- MÉTODO DE CORTE DIRECTO.
- Casos en los que aplicar esta técnica.
 - Víctima inconsciente o en estado grave.
 - No existe compañero en la recepción, el rápel no es volado o no hay control visual que nos cerciore seguridad en la maniobra.
 - El descenso desde la cabecera no es viable.
 - Pros y contras del uso de esta técnica (rápel con obstáculos, en el que no tenemos contacto visual con la víctima, control difícil del descenso, cabecera inadecuada para la ejecución de corte de cuerda indirecto.
 - Método de corte directo de cuerda.

ÁREA IX: MANIOBRAS ESPECIALES.

Objetivo generales:

Conocer otras maniobras de autosocorro aplicables a situaciones en las que se origina una incidencia en el compañero.

Objetivos específicos:

- Saber aplicar la técnica para descender una persona colaboradora junto con el propio guía.

Contenidos:

CACOLET ITALIANO.

- Descenso mediante la conexión en serie de dos descensores tipo “ocho”.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

PARTE ON-LINE:

Las clases teóricas on-line tienen como objetivo fundamental dotar al alumno de los conocimientos básicos que hayan podido olvidar y complementar los contenidos previos adquiridos, puesto que se requieren unos conocimientos teórico-prácticos previos al inicio del curso.

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 a partir del 4 de abril, 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).

Las clases teóricas tienen como objetivo fundamental dotar de unos contenidos mínimos y una base teórica para poder practicar las técnicas que se desarrollan durante este curso. Complementarán a la parte teórica on-line.

PRÁCTICAS:

Tanto el sábado como el domingo se realizarán las prácticas y talleres en las paredes del Monte Ope en Archena. Los horarios se establecerán en la teoría.

Las clases prácticas tienen como objetivo fundamental el aprendizaje real y la consolidación de los conocimientos adquiridos a través de las áreas teóricas. Con ellas se pretende que el alumno sea capaz de poner en práctica, de forma autónoma y con seguridad, las técnicas de autosocorro adecuadas a cualquier incidencia común que se le pueda presentar en el desarrollo de una actividad de barranquismo. Además se le dota de unos conocimientos y un material didáctico que le pueden permitir el entrenamiento de las técnicas mostradas durante el curso para su perfeccionamiento y consolidación de las herramientas de autosocorro adquiridas.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 90€ euros para federados (100€ para NO federados).
- Ratio Profesor/Alumno en la teoría: 1:20.
- Ratio Profesor/Alumno en la práctica: 1:3.
- Profesorado: Instructores de Barrancos EMA/FMRM y Técnicos Deportivos en Barrancos en Prácticas.
- Mínimo de 6 alumnos y máximo de 12.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Barrancos EMA/FMRM 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 apartado "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.

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 (Opcional).
- Frontal.
- Agua, comida para los dos días y crema solar.

MATERIAL TÉCNICO INDIVIDUAL. **Necesario para poder desarrollar las maniobras y técnicas de autosocorro que se van a impartir en el curso.**

- Casco de barrancos homologado.
- Arnés específico de barrancos homologado. (NO DE ESCALADA).
- 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 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).
- 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.
- 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 en barrancos.**

Los requisitos requeridos en los dos puntos anteriores son ineludibles para el desarrollo normal de la programación del 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 7 de abril.**
- 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), 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.fmr.net/intranet>

- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- 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 podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA 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.

fmrmm@fmrmm.net – Teléf. 968 340 270 - Fax 968255372