



## Escuela de Montaña Peñalara

### **CURSO DE AUTORRESCATE EN PARED LOS DÍAS 20 Y 21 DE MAYO DE 2023 EN GUADARRAMA**

Actividad fija y única

**Se convoca la realización de un curso teórico-práctico de Escalada Artificial, impartido por la Escuela de Montaña de Peñalara y con las características de Actividad fija y única.**

**PLAZAS: 4**, abiertas solo a socios mayores de 16 años. Su realización está supeditada a que haya 3 personas inscritas. (3 ALUMNOS POR PROFESOR)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** en Secretaría, **hasta el 15 de mayo de 2023**

#### **PRECIOS:**

- MAYORES DE 30 AÑOS: **161 € (4 alumnos); 214 € (3 alumnos)**
- MENORES DE 30 AÑOS: **121 € (4 alumnos); 161 € (3 alumnos)** (SUBVENCIÓN DEL 25%)

**INCLUYE:** 1 hora de clase teórica y 8 horas de clase práctica el sábado, 8 horas de clase práctica el domingo.

**NO INCLUYE:** Transporte, seguro, equipo o material personal.

**ORGANIZA:** Escuela de Montaña de la RSEA Peñalara  
Francisco Díez Briones  
Tfno.: 609147038

#### **TÉCNICO QUE IMPARTE EL CURSO:**

Daniel Tejedor Moreno (Técnico Deportivo en Escalada)

#### **EQUIPO Y MATERIAL INDIVIDUAL OBLIGATORIO:**

- Vestimenta adecuada para la actividad
- Pies de gato cómodos o zapatillas adecuadas (tipo aproximación)
- Arnés y casco - Multichain o daisychain con mosquetón tipo B.
- Mosquetones de seguridad (2 HMS y 2 B)

- Guantes de cuero finos
- Linterna frontal
- Comida para picar y agua
- Crema para protección solar y labial



### **MATERIAL ACONSEJADO:**

- Manta térmica
- Gafas de montaña
- Freno (tipo "Gri-Gri" o similar) con mosquetón de seguridad.
- 1 microbloqueador.
- 1 puño "jumar".
- 1 anillo de cinta cosida de 120cm.
- 4 cintas express.
- 2 cordinos de Kevlar® 5,5 mm y 150 cm de longitud.
- 1 cordino de 6-8mm y 5m de longitud.
- Cuerda de escalada de uso simple.

### **EL RESTO DE MATERIAL TÉCNICO Y DE SEGURIDAD NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO SERÁ APORTADO POR EL PROFESOR**

### **CARACTERÍSTICAS EL CURSO:**

**-Profesor:** Técnico Deportivo Titulado, con competencias para impartir este tipo de curso.

### **Objetivo:**

- **Obtener conocimientos, recursos y técnicas que utiliza el propio escalador para** solucionar un imprevisto o un accidente.

Sabes actuar ante situaciones cómo:

- Se te han enganchado las cuerdas en un rápel y no puedes recuperarlas.
- A tu compañero de cordada le ha caído una piedra escalando y debes ayudarlo a bajar.
- Caes en un desplome, te quedas separado de la pared y tienes que subir por la cuerda.
- Tu compañero de escalada se queda inconsciente.
- Tienes que bajarte de una reunión insegura.
- Se os cae el reverso y lo necesitáis para asegurar y rapelar.
- El compañero se cae, se queda colgando de la cuerda y debes bajarlo unos metros para recuperar la pared.
- Superar un paso o sección difícil en una vía.
- Etc.

## Contenidos:

- Material fundamental en el arnés
- Los nudos básicos del autorrescate
- Métodos de ascenso y descenso por cuerdas
- Polipastos: la manera de ayudar a tu compañera
- El traspaso de cargas como recurso fundamental en autorrescate
- El paso de nudos
- Mi compañero se ha bloqueado en mitad de un rápel y no puede colaborar
- El rápel poleado
- El rescate al primero de cordada en placa, travesía y desplome.

### **TIPO DE ACTIVIDAD:** Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Profesor del curso, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Profesor podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Profesor lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Profesor. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE:** Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad, y tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos a los lugares donde se celebre el curso.

### **APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:**

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.