

# **CURS DE DESCENS DE BARRANCS**

**NIVELL I**

**Temari**

**ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA**



## 1. Objectiu general del Cours

El descens de barrancs és una activitat esportiva consistent en seguir el recorregut de la llera d'un riu o barranc més o menys encaixat, en sentit descendent, salvant els obstacles que es presentin de la manera més senzilla i segura.

Aquesta activitat utilitza tècniques d'altres pràctiques esportives de l'entorn de muntanya com l'escalada, l'espeleologia i el senderisme. En el cas d'itineraris aquàtics, també tècniques de natació. En l'actualitat hom ha desenvolupat tècniques específiques partint de les que l'hi van donar origen.

El curs està dirigit a totes aquelles persones que tenen la curiositat per conèixer el descens esportiu de barrancs, aprenent les tècniques bàsiques per a efectuar descensos.

## 2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Cada matèria té els següents objectius específics.

Matèria	Objectius específics
Material I	Coneixement del material bàsic ( Corda, mosquetons, talabard, bagues i rapelador-assegurador, bidó estanc.)
Equip	Coneixement de l'equip bàsic per fer descens de barrancs ( Casc, motxilla, vestit de neoprè, manta tèrmica, navalla, xiulet.)
Progressió a la llera	Assolir confiança i seguretat en la progressió per terreny rocós, sec o amb aigua, de baixa dificultat.
Ancoratges a la roca I	Coneixement i habilitat en una segura elecció dels ancoratges.
Descens en ràpel I	Assolir confiança i seguretat en el descens mitjançant l'aprenentatge de la tècnica bàsica.
Coneixement del medi	Coneixement del terreny dels engorjats, el seu entorn i del riscos.

## 3. Organització

El curs consta d'una presentació, dues sessions teòriques, quatre sessions pràctiques i cloenda.

La presentació del curs, les sessions teòriques i la cloenda tindran lloc en una sala de l'Entitat coordinadora del curs, que reuneixi condicions per realitzar-les amb medis àudio-visuals.

Presentació.- Per una millor organització, un o dos dies abans de la primera sessió teòrica, es farà la presentació del curs, on hauran d'assistir-hi tots els participants.

Sessions teòriques. - Són les conferències –col·loquis de temes específics del descens de barrancs, que es faran durant el curs.

Sessions pràctiques. - Les pràctiques es poden fer en dos caps de setmana seguits. Els horaris de les sessions pràctiques, es faran segons el criteri del Director del curs, respectant l'ordre i el mètode sempre que les circumstàncies ho permetin.

En aquest nivell cada professor es farà càrrec de sis alumnes com a màxim.

Per a cada alumne es disposarà d'una fitxa d'avaluació (Fitxa de seguiment **ANNEX B\_FSEG\_ENG\_n1**) per fer un seguiment dels seus progressos i comprovar si assoleix els objectius fixats.

Cloenda. - És recomanable també projectar un àudio-visual el dia de la cloenda del curs, sobre llocs i zones on realitzar activitats de descens de barrancs.

#### 4. Material i equip dels alumnes necessari per les sessions pràctiques

Material: 2 cordes semi-estàtiques i 1 dinàmica per cada grup de alumnes. Per cada alumne, 1 talabard, 1 бага d'ancoratge (amb dos mosquetons de seguretat), 1 mosquetó de seguretat (HMS), un descensor (vuit). Per cada dos alumnes, un bidó estanc.

Equip: Casc, motxilla de barrancs de 35 litres mínim, vestit de neoprè, botes de trekking o similar, frontal i vestimenta adient per a realitzar les pràctiques.

#### 5. Recomanacions importants

Per un millor aprofitament del curs per part dels alumnes, es realitzarà el TEST 1 (ANNEX T-1) en el moment de la inscripció per detectar el seu nivell esportiu, coneixements i experiències en activitats de muntanya.

Els exercicis de ràpel es realitzaran en pendents curtes de diferents inclinacions o d'inclinació progressiva, i els alumnes hauran d'estar assegurats pels professors.

Totes les pràctiques de tècniques en el terreny es realitzaran amb casc, incloent el professor.

Les pràctiques tècniques i els exercicis es realitzaran en l'ordre que són relacionats. Això no implica que per amenitzar-les s'intercalin exercicis o altres continguts complementaris que ofereixen descans i harmonia a la sessió, sempre que tinguin una relació, serà l'expertesa del professor la que aconseguirà aquesta harmonia. En resum el programa i les sessions tenen flexibilitat sempre i quan es respectin les normes d'organització d'una sessió.

La major preocupació del professor envers els alumnes sempre ha de ser la de la màxima protecció i seguretat possible.

#### 6. Programa de treball

##### Presentació del curs

- Presentació del curs i els seus objectius
- Presentació dels participants: Instructors i alumnes. Expectatives.
- Projecció o conferència breu de coneixement de l'esport: Què és el descens de barrancs? Definició, història i evolució.
- Organització logística (trasllats i pernoctacions) del curs i del material necessari dels participants.

##### Primera sessió teòrica (**Material i equip bàsic pel descens de barrancs**)

Conferència - col·loqui sobre material i equip bàsics per la pràctica de descens de barrancs, orígens, evolució, utilització, característiques tècniques, conservació, manteniment i criteris de decisió de compra.

##### Material

Corda  
Bidó  
Rapelador - vuit talabard  
Bagues d'ancoratge  
Mosquetons

##### Equip

Casc  
Motxilla  
Botes  
Vestit de neoprè  
Guants  
Escarpins  
Vestimenta

##### Segona sessió teòrica (**Progressió en la llera d'un barranc, desgrimpades, ràpel, nedar**)

Conferència - col·loqui sobre progressió en la llera d'un barranc:

Sistemes de progressió.

Desgrimpar.

Nedar.

Saltar.

Moure's per zones de rampa, caos.

Tècniques de ràpel.

Elecció de la millor instal·lació .

Dos tècniques de ràpel amb el vuit: Normal i ràpid.

**Primera sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i seguretat en roca)**

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el núm. d' alumnes).

Cascs	Cordes semi - estàtiques de 10 o 10,5 mm.
Bagues d' ancoratge	Rapeladors - vuits
Cinta plana	Mosquetons
Mosquetons de seguretat	Talabards
Cordinos de 7 o 8 mm	Corda dinàmica de 8 mm com a mínim.

1 Nusos

Nus de vuit (tant el de llaçada com l'usat per unir cordes), nus de cinta, nus de pescador doble.  
Ensenyar la forma de fer-los i explicar la seva utilització, avantatges i inconvenients.

2 Material bàsic de barrancs per la progressió i seguretat.

Repàs i dubtes sobre la corda, el talabard, els mosquetons, el rapelador - vuit, i les bagues.  
Ensenyar la col·locació amb seguretat del talabard als alumnes, segons els models.

Ensenyar el plegat i desplegat de la corda, així com les maniobres preparatòries per la seva utilització

Ensenyar la col·locació de les bagues d' ancoratge.

3 Tècniques bàsiques de progressió per la llera.

Desgrimpar.

Grimpar.

Fer progressar a l' alumne sobre blocs en totes les direccions, fent servir el màxim de tipus diferents de preses de mans i de peus, assegurant-lo amb corda des de dalt.

4 Cercar i utilitzar instal·lacions de ràpel.

Presentar diferents instal·lacions i ensenyar a l' alumne les millors, tenint en compte la solidesa, situació i facilitat d' accés de les mateixes.

Utilització: Ensenyar la correcta col·locació de les cordes en la instal·lació.

Fer experimentar als alumnes, prop de terra, el muntatge i recuperació de la corda de la instal·lació.

Confiança: Penjar-se de la instal·lació per comprovar la seva solidesa.

6 Tècniques de descens: ràpel.

Totes aquestes pràctiques es realitzaran assegurant l' alumne amb la corda dinàmica des de dalt.

Ensenyar la col·locació i utilització del descensor - vuit tant en ús normal com en ràpid.

Ensenyar com aproximar-se a les instal·lacions. Utilització de les bagues d' ancoratge en les mateixes. Fer experimentar als alumnes, prop de terra diferents instal·lacions, amb dificultats diverses.

Ensenyar la correcta posició del cos en el descens tant en rampes com en ràpels aeris.

Ensenyar a tenir cura amb la caiguda de pedres, tant en la sortida com durant el trajecte.  
 Ensenyar a assegurar des de sota amb les mateixes cordes de ràpel al company que realitza el descens. Fer experimentar als alumnes a prop de terra, amb diferents rapels, tant aeris com amb rampes.

### **Segona sessió de pràctiques (Tècniques de ràpel i aquàtiques)**

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el nº d'alumnes).

Cascs	Cordes semi - estàtiques de 10 o 10,5 mm.
Bagues d'ancoratge	Rapeladors - vuits
Cinta plana	Mosquetons
Mosquetons de seguretat	Talabarts
Cordinos de 7 o 8 mm	Corda dinàmica de 8 mm com a mínim.
Vestit de neoprè	

1- Progressió sobre caos. Aplicació de les tècniques de grimpar i desgrimpar en un recorregut de caos.

2 - Ràpels. Aplicació de les tècniques de ràpel amb ràpels d'uns 10-12 metres variats, sempre assegurats des de dalt.

3 - Tècniques aquàtiques.

Nedar. Diferents tècniques : Crol, braça i esquena.

Saltar. Tècnica de salt. Posició del cos, entrada a l'aigua sempre amb les cames per davant.

Tobogans. Tècnica dels tobogans, posició del cos i entrada a l'aigua sempre amb les cames per davant. Fer experimentar a l'alumne en una bassa les diverses tècniques, sempre amb salts curts i posant atenció en que l'alumne no estigui exposat a possibles cops amb troncs o roques.

4 – Nusos. Repàs de la forma de fer els nusos: Nus de vuit, nus de cinta i pescador doble. Corregir errors.

5 - Ràpels amb aigua. Ensenyar a accedir a les instal·lacions en les que sigui necessari travessar la llera prop de la cascada.

Ensenyar la tècnica de recepció de ràpel en una bassa.

**Sortida del ràpel abans del contacte amb l'aigua.**

**Sortida del ràpel amb el cos submergit en l'aigua.**

Ràpels fora de cascada. Fer experimentar a l'alumne en una cascada amb poc cabdal i d'una alçada no superior als 10 – 12 m. La bassa de recepció ha de ser tranquil·la.

### **Tercera sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i seguretat en un barranc sec.)**

Cascs	Cordes semi - estàtiques de 10 o 10,5 mm.
Bagues d'ancoratge	Rapeladors - vuits
Cinta plana	Mosquetons
Mosquetons de seguretat	Talabards
Cordinos de 7 o 8 mm	Corda dinàmica de 8 mm com a mínim.

Taller de descens de un barranc sec, amb aplicació de totes les diferents tècniques possibles de progressió i seguretat.

El descens serà de dificultat assumible pels alumnes.

Els alumnes faran de cap de descens alternant-se, muntant i desmuntant instal·lacions i assegurant al company.

L'instructor ha de corregir tots els errors dels alumnes.

Aproximació al refugi o zona del bivac, punt de partida del descens de la quarta sessió de pràctiques.

Repàs de totes les tècniques de seguretat i progressió dubtoses dels alumnes, tenint en compte les fitxes de seguiment dels alumnes i les seves demandes.

El temps dedicat per aquest repàs restarà condicionat pel temps emprat en fer l'aproximació.

Planificació del descens a realitzar en la quarta sessió pràctica.

### **Quarta sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i seguretat en un barranc aquàtic.)**

Material necessari per realitzar aquesta sessió (quantitat segons el núm. d' alumnes).

Cascs	Cordes semi - estàtiques de 10 o 10,5 mm.
Bagues d'ancoratge	Rapeladors - vuits
Cinta plana	Mosquetons
Mosquetons de seguretat	Talabarts
Cordinos de 7 o 8 mm.	Corda dinàmica de 8 mm com mínim.
Vestit de neoprè.	

Descens d'un barranc aquàtic, en el que es posaran en pràctica les tècniques apreses.

L'itinerari serà de dificultat assumible pels alumnes.

Els alumnes faran de cap de descens alternant-se, muntant i desmuntant rapels i assegurant al company.

L'instructor ha de corregir tots els errors dels alumnes.

### **Cloenda**

- Realització del TEST-2 (ANNEX T-2) pels alumnes.
- Lliurament de diplomes d' assistència al curs.
- Lliurament de: Dossier del curs, telèfons dels participants i recull de zones aconsellables per a la pràctica del descens d'engorjats.
- Informació d'altres cursos interessants i relacionats amb el descens de barrancs (Orientació, Primers Auxilis, Socorrisme Aquàtic, Meteorologia).
- Lliurament, si cal, d'avaluació personal.
- Àudio-visual de llocs i zones on realitzar descens de barrancs.
- Petit àpat de cloenda.