

# **CURS DE DESCENS DE BARRANCS**

**NIVELL II**

**Temari**

**ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA**



## 1. Objectiu general del Curs

El curs està dirigit a totes aquelles persones que han superat el primer nivell, i l'objectiu del mateix és aconseguir que els participants aprenguin a descendir per un barranc de dificultat mitja, emprant les tècniques adients.

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

Cada matèria té els següents objectius específics

Matèria	Objectius específics
Material II	Coneixement del material. Tipus i utilitats específiques. ( Corda, mosquetons, talabard, bagues i ràpelador-assegurador, bidó estanc, martell, burinalador, tacs auto – perforadors (spitz), tascó, clau, pitons.)
Equip	Coneixement de l'equip per fer descens de barrancs. Tipus i utilitats específiques. (Casca, motxilla, vestit de neoprè.)
Progressió a la llera	Assolir confiança i seguretat en la progressió per terreny rocós, sec o amb aigua, de mitja dificultat.
Ancoratges a la roca II	Coneixement de la realització d'instal·lacions de fortuna.
Descens en ràpel II	Coneixement de les tècniques d'auto-detenció i ascensió per cordes amb mitjans de fortuna.
Passamans I	Coneixement de les tècniques d'utilització de passamans
Medi ambient.	Coneixement de l'entorn natural on es desenvolupa l'activitat.

## 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\_n2) per fer el 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), 3 mosquetons de seguretat (HMS), un descensor (vuit), 2 cordinos de 7 mm, 2 m de cinta plana. Per cada dos alumnes, un bidó estanc.

Equip: Casca, 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.

Les pràctiques de detenció i ascens per les cordes es realitzaran sempre assegurades amb una corda dinàmica.

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.
- Organització logística (trasllats i pernотacions) del curs i del material necessari dels participants.

### Primera sessió teòrica (Material i equip, característiques específiques. Utilització)

Conferència-col·loqui sobre material i equip específics per la pràctica de descens de barrancs, orígens, evolució, utilització, característiques tècniques, conservació, manteniment i criteris de decisió de compra. Característiques específiques de cada tipus i la seva utilització

#### Material

Corda  
 Bidó  
 rapelador - vuit  
 talabard  
 Bagues d'ancoratge  
 Mosquetons  
 Cordinos  
 Martell, burilador, spitz, tascó, clau.  
 Pitons  
 Anelles i mallons

#### Equip

Casc  
 Motxilla  
 Botes  
 Vestit de neoprè  
 Guants  
 Escarpins  
 Vestimenta  
 Manta tèrmica  
 Xiulet, navalla, ulleres d'aigua

També és aconsellable impartir una explicació breu sobre l'entorn ecològic dels barrancs. Conservació. Funcionament del burilador, el spitz. Forma d'utilització.

### Segona sessió teòrica (Rapel: auto - detenció i ascens. Aigua: diferents accidents aquàtics.)

Conferència - col·loqui sobre:

Tècniques de ràpel.

Ràpel amb una corda .

Auto - detenció en normal i en ràpid, tant en rampa com en volat.

Ascens per la corda amb dos nusos de Machard.

Ascens per la corda amb italià i un nus de Machard

Tècniques de passamans.

Utilització de diversos tipus de passamans

Tècniques de descens aquàtiques: "Floating"

Coneixement dels accidents aquàtics més freqüents.

Corrent.

Contra corrent.

Remolins verticals.

Sifons i "Drossages".

**Primera sessió de pràctiques (Instal·lacions de fortuna. Tècniques de ràpel, auto - detenció i ascens per la corda)**

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

Cascs

Bagues d'ancoratge

Cinta plana

Mosquetons de seguretat

Cordinos de 7 o 8 mm

Martell

Pitons

1 Nusos

Repàs: Nus de vuit (tant el de llaçada com l'usat per unir cordes), nus de cinta, nus de pescador doble.

Machard, "ballestrinque", nou, papallona, utilització del vuit en italià, nusos de bloqueig del vuit, tant en normal com en ràpid. També el nus dinàmic.

Ensenyar la forma de fer-los i explicar la seva utilització, avantatges i inconvenients.

Cordes semi - estàtiques de 10 o 10,5 mm.

Rapeladors – vuits

Mosquetons

Talabarts

Corda dinàmica de 8 mm com a mínim.

Burilador, spitz, tascó i elau

2 Instal·lacions de fortuna.

Ensenyar la localització i col·locació amb seguretat d'instal·lacions de ràpel.

Ensenyar la col·locació de pitons i spitzs.

Ensenyar la localització i col·locació d'ancoratges naturals segurs. Arbres, ponts de roca i marlets.

Ensenyar el repartiment de forces que actuen en una instal·lació.

3 Tècniques de ràpel.

Ensenyar a rapel·lar per una corda.

Ensenyar a frenar el descens. Utilitzant primer un mosquetó complementari i sense el mateix, fent-li passar un altra volta pel mateix mosquetó que aguanta el vuit.

Instal·lació amb "cordelette".

Ensenyar a rapel·lar amb un nus de Machard d'auto - assegurança, tant amb la boga d'ancoratge per sobre del vuit com en el camal del talabard.

Ensenyar a passar nusos en la corda de ràpel.

Ensenyar rapel·lar sense vuit, utilitzant el nus dinàmic.

4 Tècniques d'auto - detenció en els ràpels.

Ensenyar l'auto-detenció passant la corda que penja entre la que ve de dalt i el vuit (només per rapels en rampes).

Ensenyar l'auto-detenció amb llaçades al voltant del vuit i del mosquetó de seguretat.

Ensenyar a realitzar nusos d'assegurança una vegada s'ha aconseguit l'auto-detenció.

Ensenyar a desbloquejar-se i continuar el descens.

### Segona sessió de pràctiques (Tècniques de rapel i aquàtiques)

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

Casc	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.
Vestit de neoprè	

1 Ascens per corda amb mitjans de fortuna.

Ensenyar i practicar l'ascens per cordes fent servir el bloqueig italià i un pedal fet amb cinta plana i un nus de Machard.

Ensenyar i practicar l'ascens per cordes fent servir dos nusos de Machard, amb un pedal fet amb cinta plana.

2 Passamans.

Ensenyar i practicar la utilització de passamans. Es realitzarà sobre diversos tipus de passamans incloent quan no hi ha recolzament evident pels peus.

Ensenyar i practicar la reposició de passamans fets malbé, fent servir nusos de ballestrinque, papallona i vuit.

3 Tècniques aquàtiques.

Ensenyar i practicar el descens nedant en un corrent : "Floating"

Corrent. Ensenyar a reconèixer i fer experimentar a l'alumne que és un corrent.

Contracorrent.. Ensenyar a reconèixer i fer experimentar a l'alumne que és un contracorrent.

Rebuf. Ensenyar a reconèixer i fer experimentar a l'alumne que és un rebuf.

Sifó. Ensenyar a reconèixer i fer experimentar que és un sifó.

Drossage. Ensenyar a reconèixer i fer experimentar que és un "drossage".

Capbussament. Tècnica del "cop de ronyons". Es practicarà la recerca d'objectes sota l'aigua, a només de 2 o 3 m. de fondària.

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

Casc	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.
Martell.	Burilador, spitzs, tascó i clau.

Taller de descens d'un barranc sec, amb aplicació de totes les diverses tècniques possibles de realització d'instal·lacions, rapels en cordelette, auto - detenció i passamans.

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 tots els dubtes sobre les tècniques, 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 ràpel, instal·lacions i passamans 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	Talabards
Cordinos de 7 o 8 mm.	Corda dinàmica de 8 mm com mínim.
Vestit de neoprè.	Martell, burilador, spitzs, tascó i clau

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.