

CURS DE DESCENS DE BARRANCS

NIVELL III

Temari

ESCOLA CATALANA D'ALTA MUNTANYA



1. Objectiu general del Curs

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

A més els alumnes han d'aprendre a sortir de situacions imprevistes i evitar entrar en situacions perilloses.

2. Matèries a impartir i els seus objectius específics.

Cada matèria té els següents objectius específics:

Matèria	Objectius específics
Material III	Coneixement del material. Tipus i utilitats específiques. (Shunt, Stop, Jumar, Croll, cordes aquàtiques)
Preparació i logística	Coneixement de la preparació i logística d'un descens. (Orientació, cartografia, informació, alimentació, horaris, ...)
Progressió per la llera	Assolir confiança i seguretat en la progressió per terreny rocós, sec o amb aigua, de dificultat alta.
Ancoratges a la roca III	Conèixer la realització d'instal·lacions definitives.
Descens en ràpel III	Conèixer les tècniques d'auto-detenció i ascensió per cordes amb mitjans mecànics.
Passamans II	Coneixement de les tècniques de construcció de passamans
Medi ambient II	Coneixement de la salvaguarda de l'entorn natural on es desenvolupa l'activitat.
Tècniques d'auto - socors	Coneixement de les tècniques d' auto - socors
Tècniques per evitar obstacles	Coneixement de les tècniques per evitar obstacles naturals (rebufs, sifons, cascades,...)

Organització

El curs consta d'una presentació, tres sessions teòriques, sis 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 tres 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_n3**) 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, a mes de 2 de barrancs tipus "flota" o una corda de salvament de les que s'utilitzen en kayak. Per cada alumne, 1 talabard, 1 baga d'ancoratge (amb dos mosquetons de seguretat), 5 mosquetons de seguretat (HMS), un descensor (vuit), 2 cordinos de 7 mm, 2 m de cinta plana, un bidó estanc.

També per cada alumne un Shunt, un Jumar, un Croll i uns estreps. Per cada grup un Stop perquè vegin el funcionament. Mapes i bibliografia de la zona on es faran els descensos.

Equip: Casc, motxilla de barrancs de 35 litres mínim, vestit de neoprè, botes de trekking o similar, manta tèrmica, 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 d'auto - rescat es realitzaran sempre assegurades amb una corda dinàmica. Quan es realitzin les pràctiques en aigües braves haurà d'haver una persona al final del recorregut amb una corda de salvament de les usades en kayak.

Quan es realitzin accessos a instal·lacions complicades o es construeixin passamans, l'alumne ha d'estar assegurat mitjançant una corda dinàmica d'escalada, de diàmetre igual o superior a 8 mm.

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 pernoctacions) 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 flota
Corda de socors
Shunt
Croll
Jumar
Stop

Equip

Casc
Motxilla
Botes, vestimenta
Vestit de neoprè, guants, escarpins
Manta tèrmica, xiulet, navalla
Ulleres d'aigua

Explicar com s'ha de caminar pels barrancs, procurant que sigui el menys perjudicial possible pel medi, cal evitar caminar per l'aigua quan sigui possible.

Explicar l'ús dels bloquejadors, ascensors i descensors.

Explicar característiques de les cordes "flota". Indicar que sempre s'ha de rapel·lar en doble amb aquest tipus de cordes.

Instal·lacions: Tipus d'ancoratges: Pitons, Spitz, Naturals, Parabolts i tensors.

Col·locació correcta dels ancoratges

Explicar com s'instal·la un passamans, incloent-hi els ancoratges. Diferents tipus de passamans (recuperable i fix).

Segona sessió teòrica (Ràpel: guiat i tirolines. Auto-socors. Logística: preparació d'una sortida.)

Conferència - col·loqui sobre:

Documentació

Bibliografia i cartografia

Preparació d'una sortida

Els alumnes hauran de preparar la sortida de la segona sessió de pràctiques a partir de les directrius del professor.

Hauran de preveure horaris, alimentació, dades del barranc, possibles escapaments,....

Aprentatge de les tècniques del ràpel guiat

Aprentatge de parada amb les eines. Bloqueig i desbloqueig

Aprentatge del pas de un nus per la corda del ràpel amb les eines

Aprentatge de les tècniques de tirolines

Passabloc i bloqueig amb nus dinàmic de fuga.

Bloqueig amb Jumar

Tercera sessió teòrica (Aigua: diferents accidents aquàtics.)

Conferència - col·loqui sobre:

Repàs sobre els accidents aquàtics

Corrent.

Contracorrent.

Rebuf

“Drossage”

Sifó

Tècniques per a sortir dels accidents aquàtics

Conèixer com sortir de situacions compromeses.

Utilització de les cordes en aquestes situacions.

Tècniques per creuar les lleres amb cabdal fort

Nedar. Com i en quin sentit cal nedar

Tirolina en diagonal al corrent.

Tècniques per esquivar cascades, rebufs,....

Com aplicar els fraccionaments, tirolines i ràpels guiats per esquivar accidents aquàtics.

Moviments verticals d'aigua: Cascades > ràpel guiat o fraccionat

Moviments horitzontals d'aigua: Contracorrents > Tirolina (també per a rebufs)

Preparació per part dels alumnes de l'última sortida de pràctiques

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

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 a mínim.
Martell	Burilador, spitz, tascó i una clau
Pitons	Shunt

Jumar, Croll, Estreps

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.

Nus de set, romà, dinàmic, Swichero, “de cor”.

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

2 Instal·lacions.

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

Ensenyar la col·locació de Parabolts i long life.

Ensenyar col·locació de tensors amb resines de tipus EPOXY.

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

3 Tècniques ràpel.

Practicar ràpels de més de 40 m, tant en normal com en ràpid.

4 Tècniques d'auto-detenció en els ràpels.

Ensenyar a descendir utilitzant com a assegurança Shunt. Parar-se i a continuació desbloquejar-se. Passar nusos utilitzant el Shunt per ajudar-se.

Ensenyar a pujar per una corda usant el Jumar, el Croll i els estreps.

Ensenyar a pujar per una corda usant combinacions de Jumar i Machard, Croll i Machard, Swichero i Machard, “de cor”, etc.

Segona sessió de pràctiques (Tècniques de passamans, tirolines, desviament de ràpels, ràpels guiats i pènduls.)

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 a mínim.
Martell	Burilador, spitz, tascó i una clau
Pitons	1 Màquina de foradar
Jumar, Croll, Estreps	Shunt

1 Tècniques passamans.

Ensenyar a col·locar els ancoratges dels passamans.

Ensenyar a instal·lar passamans recuperables i no recuperables

2 Rapels fraccionats.

Ensenyar a muntar ràpels fraccionats.

Desviament de ràpels

Ensenyar a desviar ràpels en el cas de cascades amb cabdal fort.

3 Ràpels guiats.

Ensenyar a muntar ràpels guiats sobre instal·lacions següents.

Ensenyar a muntar ràpels guiats sobre el propi alumne (es dir fent ells mateixos de punt d'ancoratge de subjecció del ràpel).

4 Tirolines.

Ensenyar a instal·lar i buscar ancoratges segurs.

Ensenyar a muntar i tibar tirolines.

Sempre s'aplicarà un nus romà com punt de tensió i la tensió s'ha de realitzar bloquejant amb un nus Machard o amb un Jumar, i fixant amb un nus dinàmic de fuga.

Ensenyar a tibar la tirolina mitjançant un Passabloc.

5 Pènduls.

Ensenyar a pendular per acostar-se a les instal·lacions.

Tercera sessió de pràctiques (Tècniques de progressió i seguretat en un barranc sec, de grans verticals amb passamans.)

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.
Martell.	Burilador, spitzs, tascó i una clau.
Shunt	Jumar

Taller de descens d'un barranc sec, amb ràpels llargs, amb aplicació de totes les diverses tècniques de re-instal·lacions, desviacions 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 de ràpel guiat i tirolines amb un barranc sec)

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

Cascos	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.
Martell	Burilador, spitzs, tascó i una clau
Jumar, Croll	Shunt.

Descens d'un barranc sec, en el que es posaran en pràctica les tècniques apreses del ràpel guiat i de les tirolines.

L'itinerari serà de dificultat assumible pels alumnes.

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

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

Cinquena sessió de pràctiques (Tècniques sobre els moviments aquàtics)

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

Cascos	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 de barrancs "flota".
Vestit de neoprè	Corda de seguretat

Es practicarà en un sector del riu les diverses tècniques per poder sortir dels accidents aquàtics (contracorrents, rebufls, ...).

També es practicarà la forma de creuar el riu tant amb corda (tirolina creuada) com sense i la manera de subjectar la corda i d'encordar-se quan s'està a l'aigua (llaçada al voltant del cos i del canell).

Ha d'haver sempre dues persones al final del recorregut, a punt per utilitzar la corda de socors si es produeix qualsevol incident.

La zona escollida per la pràctica serà de dificultat assumible pels alumnes.

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

Sisena sessió de pràctiques (Tècniques sobre barrancs aquàtics)

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

Cascos	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	Martell, Burilador, tascó i spitzs
Corda de barrancs "flota"	Corda de salvament
Jumar i Croll	Shunt

Descens d'un barranc aquàtic, en el que es posaran en pràctica les tècniques apreses sobre accidents aquàtics i de les tirolines sobre barrancs.

L'itinerari serà de dificultat assumible pels alumnes.

També s'aplicaran les tècniques de ràpel guiat per evitar les cascades o rebufts.

Els alumnes faran de cap de descens alternant-se, muntant i desmuntant ràpels 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.

