

ORGANIZACIÓN SESIONES

DÍA 1:

1. Presentación material 90'max:

MATERIAL:

- *Cuerdas:*
 - *Simples*
 - *Dobles*
 - *Gemelas*
 - *Se puede encoger hasta un 10% con el uso*
- *Arnés: Diferentes pesos y comodidades.*
- *Gri-gri + : Rango de cuerdas de 8'5 – 11. (Gri-gri 2 : de 8'9-11)*
- *Mosquetones: Tipo B o D para gri-gri.*
- *Cabo de anclaje*
- *Gatos*
- *Casco*
- *Nudos:*
 1. *Ocho por chicote*
 2. *Ocho por seno (reunión)*
 3. *Ballestrinque*
 4. *Pescador doble + Marchard uni direccional. (a considera según carga horaria del curso y ritmo aprendizaje. Objetivo= descuelgue autoasegurado en situaciones de ser asegurado por un compañero con poca experiencia)*
 5. *Nudo fin de cuerda ¿?¿?¿?¿*

2. Nudo encordamiento (ocho por chicote)

Grigri:

Como dar cuerda con el gri-gri rápidamente:

<https://www.petzl.com/ES/es/Sport/Asegurar-con-el-GRIGRI?ProductName=GRIGRI-PLUS&Family=Aseguradores--descensores>

Diferentes técnicas para la utilización del asegurador:

<https://www.petzl.com/ES/es/Sport/Gestualidad-para-asegurar--recuperar-cuerda?ProductName=GRIGRI-PLUS&Family=Aseguradores--descensores>

Cheking: PARTNER CHECK:

Colocación del sistema de aseguramiento:

- *cuerda en el sentido correcto (prueba de funcionamiento del aparato),*
- *mosquetón conectado al lugar correcto del arnés,*
- *mosquetón bloqueado.*

Arnés:

- *cinturón del arnés por encima de las caderas,*
- *arnés ajustado cerca del cuerpo.*

Nudo de encordamiento:

- *encordamiento en el lugar correcto del arnés,*
- *nudo correcto,*
- *nudo terminado (peinado) y apretado.*

Cuerda:

- *presencia de un nudo en la punta de la cuerda.*

3. Vocabulario escalada: Voy, Pilla, reunión, para, etc.

4. Técnica de escalada:

- a. Escalar con los pies.
- b. Centro de gravedad en base de sustentación: equilibrio.
- c. Cadera pegada a pared.
- d. Movimiento brazos.

DÍA 2:

1. Cheking: Encordamiento + grigri.

2. Escalar de 2º con cintas:

Colocación/ubicación de quien asegura respecto a la pared y escalador.
Asegurador 1'5-2 metros pared, porteo al primero durante primeras chapas (1-2)

• *Trabajo de 1º:*

- *Colocación cintas express: El gatillo del mosquetón siempre debe colocarse en el sentido opuesto a la dirección de progresión del escalador. En el mosquetón, la cuerda debe pasar de la pared hacia el exterior. Una posición incorrecta de la cinta exprés o de la cuerda puede provocar un desenganche por acción directa de la cuerda o porque el mosquetón se retuerce en el anclaje durante una caída.*

▪ *Como manejar la cuerda al escalar*

▪ *Como mosquetonear*

▪ *Factor de caída: <https://www.petzl.com/ES/es/Sport/Factor-de-caida-y-fuerza-de-choque---teoria?ActivityName=Escalada>*

• *Trabajo de 2º*

3. Teoría colocación cintas (información pertiga/tramposa):
 - a. Dirección mosquetón
 - b. Como meter cuerda en cinta express
 - c. Guiado de cuerda con respecto a las piernas
 - d. Chapaje cintas juntas (cuidado X)
 - e. Altura del chapaje.
4. Falso primero:
 - a. Sin cambio de cuerda en la reunión.
 - b. Vocabulario:
 - i. Reunión
 - ii. Asegurador confirma
 - iii. Momento descenso: Pilla/Bajamos.

Día 3:

1. Ocho por seno y ballestrinque

Teoría: Cambio de cuerda (doble) Practica en suelo: MONTAR UNA REUNION DE DEPORTIVA

Procedimiento: llegada a la reunión, chapaje, observación tipo reunión/anclajes/estado – valoración y toma de decisión.

1- La cuerda pasa doble por la/s anilla.

- *1.1 Llegada a la reunión. Chapaje, observación tipo reunión/anclajes/estado – valoración y toma de decisión.*
- *1.2 Anclarse a un punto sólido de la reunión. (en el caso de doble anillas independientes, nos anclaremos a la anilla libre)(especial atención si nos anclamos con una cinta expres, trabajar manteniendo siempre una carga constante)*
- *1.3 Pedir cuerda al asegurador y pasarla doble por ambas anillas.*
- *1.4 Realizar un nudo de ocho doble por seno y conectarlo al anillo ventral del arnés con un mosquetón de seguridad.*
- *1.5 Dos opciones:*
 - *a. Deshacer el nudo de encordamiento principal, retirar la cuerda, pedir al asegurador que nos recupere cuerda, limpiar la reunión y descender con el nudo de ocho conectado con mosquetón de seguridad al anillo ventral arnés. (inconveniente: descenso con sobrante de cuerda que se puede enganchar)*
 - *b. Deshacer el nudo de encordamiento principal, retirar la cuerda y volvernos a confeccionar un nudo de encordamiento por chicote, retirar el nudo secundario de seguridad conectado al anillo ventral del arnés mediante mosquetón de seguridad, pedir al asegurador que nos recupere cuerda, limpiar reunión y descender. (Ventaja: descenso sin sobrante de cuerda, mínimo tiempo de ejecución. Inconveniente: un paso más a la hora de asimilarlo por principiantes)*

- 2- *La cuerda no pasa en doble.*
- *2.1 Llegada a la reunión. Chapaje, observación tipo reunión/anclajes/estado – valoración y toma de decisión.*
 - *2.2 Anclarse a un punto sólido de la reunión.*
 - *2.3 Pedir cuerda al asegurador y realizar un nudo de ocho doble por seno que nos conectaremos al anillo ventral del arnés mediante un mosquetón de seguridad.*
 - *2.4 Deshacernos el nudo de encordamiento principal y pasarlo por la instalación en cuestión.*
 - *2.5 Volvernos a confeccionar el nudo de encordamiento y retirar el nudo secundario.*
- *2.6 Pedir al asegurador que nos recupere cuerda, limpiar la reunión y descender*

Tipos de reunión:

- *Mosqueton*
- *Una anilla*
- *Dos anillas (reunión)*
- *Dos anillas (sin conectar)*

<https://www.petzl.com/ES/es/Sport/%C2%BFComo-pasar-la-cuerda-por-el-descuelgue-?ActivityName=Escalada>

2. Practica: Falso primero con cambio (monitor reunión), asegurador nunca saca cuerda gri-gri.
3. Falso primero

Día 4:

1. Cambio de cuerda en reunión (Teoría): Anilla pequeña en simple / dos anillas.
2. Top rope:
 - a. Por cuerda libre
 - b. Por cuerda con cintas.
3. Valoración curso.