



JORNADA TÈCNICA D'AUTORRESCAT EN ROCA

El 19 de novembre a les 9 del matí i durant tot el dia, tindrà lloc al rocòdrom Joan Colet de Vic un nou curs d'autorrescat en escalada. L'horari serà de 9 a 13 i de 15 a 19.

Aquest curs va destinat a escaladors que tinguin ganes de conèixer i practicar les maniobres bàsiques necessàries per poder ajudar en el cas de patir un accident un dels companys de la cordada. L'assistència sanitària immediata queda fora de l'abast d'aquest curs.

La jornada constarà de dues parts, en la primera es treballaran les diferents tècniques utilitzades en autorrescat de manera aïllada. A la segona part resoldrem possibles situacions reals utilitzant una combinació de les tècniques apreses anteriorment.

Continguts:

- Nusos (encordament, fixar, autoblocants, fugats).
- Tècniques d'ascens (ascensió per corda fixa, assegurament a primer i segon de cordada).
- Tècniques de descens (ràpel: autoassegurat, politjat, assistit; despenjar al company, pas d'un nus).
- Ajudes al segon de cordada (polipasts, contrapès).
- Transferència de càrregues.
- Protocols de seguretat (reunions, backup).

Material necessari:

- Material específic per escalar vies equipades de més d'un llarg (peus de gat, arnès, casc, cordes, aparell assegurador, mosquetons de seguretat, ...).
- Cordinos curts (1,5 m de 5 mm) i llargs (4 o 5 m de 7 mm).

Preu del curs: 35 € pels socis de la U.Exc.Vic i 40 € pels que no son socis de la U.Exc.Vic.

Imprescindible estar en possessió de la tarja de federat d'aquest any que cobreixi les activitats d'escalada.

Instructors:

- Jaume Anglada – Tècnic d'Esport en Escalada i instructor de l'ECAM.
- Marc Vilaplana – Tècnic Superior d'Esport en Escalada, monitor de l'ECAM i membre de la AEGM.