



REQUISITOS:

SECCIÓN UNO – TEÓRICO

Seguridad

- 1 Completar lo siguiente:
 - a. Hacer una lista y explicar las normas de seguridad.
 - b. Explicar la tabla de los «peligros de la caída».
- 2 Explicar los usos de los siguientes nudos:
 - a. Nudo de cinta (de agua)
 - b. Mariposa alpina
 - c. Figura de ocho con seno
 - d. Pescador doble
 - e. Prusik
 - f. As de guía

Instalación

- 3 Dibujar los diagramas para la creación de los siguientes descensos de rápel:
 - a. Técnica de una sola cuerda
 - b. Instalación de descenso por un cañón o barranco
- 4 Conocer las formas de identificar los anclajes de seguridad en diversas circunstancias.

Aseguramiento

- 5 Explicar las diversas llamadas verbales.
- 6 Explicar el principio de aseguramiento y los 3 métodos utilizados. Decir las ventajas y desventajas de cada método:
 - a. Aseguramiento con el cuerpo
 - b. Aseguramiento mecánico
 - c. Aseguramiento desde la base

Cuidado del equipo

- 7 Hacer una lista de las normas para el cuidado de las cuerdas.
- 8 Explicar la diferencia entre cuerdas dinámicas y estáticas.
- 9 Conocer la clase de equipo necesario para el rápel.
- 10 Conocer la mejor manera de almacenar sus cuerdas, por ejemplo, bobinando y encadenamiento.

Descensores

- 11
 - a. Saber qué dispositivo de descenso utilizar en diferentes rapeles.
 - b. Indicar las razones por las que eligió ese dispositivo (activación/desactivación de tiempo, seguridad, calor, versatilidad, etc.).

Rapel I



| | | |
|-------|------|-----------------------|
| Nivel | Año | Institución de origen |
| 1 | 2001 | Asociación General |

Primeros auxilios

12 Saber acerca de cómo tratar a un paciente por las siguientes lesiones:

- Esguinces
- Conmoción cerebral
- Hipotermia
- Fractura
- Choque (shock)

Rescate de un acantilado

13 Explicar cómo realizar los siguientes rescates:

- El sistema de poleas
- El método de paso

SECCIÓN DOS – PRÁCTICA

1 Pasar el examen de rápel con un mínimo exigido de 60%. El examen está disponible en la oficina de ministerio juvenil de la asociación o a través del instructor.

Examen verbal

2 Responder a las preguntas sobre los siguientes temas:

- Utilización de los 6 nudos de rápel
- ¿Cuáles son? Dar el significado de los llamados básicos en escalada
- Utilización de diferentes descensores
- Dar siete reglas sobre la cuerda
- Dar siete normas de seguridad
- Saber sobre los primeros auxilios y cómo tratar a los pacientes
- Decir cinco maneras de detectar las fallas de las cuerdas

Examen práctica

3 Realizar las siguientes tareas:

- Atar los seis nudos
- Configurar una cuerda para el descenso de una sola cuerda y para el descenso en un barranco.
- Ser testigo de un rescate en un acantilado demostrado por el instructor
- Hacer una bobina y un cadeneta con la cuerda
- Establecer los métodos de aseguramiento

Rápel

4 De una altura mínima de 10 metros, hacer 2 descensos de rapel completos en cada uno de los siguientes dispositivos, y saber cómo añadirlos a la cuerda:

Rapel I



| Nivel | Año | Institución de origen |
|-------|------|-----------------------|
| 1 | 2001 | Asociación General |

- a. Cola de ballena (Whale tail)
 - b. Freno mecánico (Robot)
 - c. Descensor tipo ocho con orejas (fácil acceso)
 - d. Descensor tipo ocho sin orejas
 - e. Barra de frenado (Brake bar)
 - f. Barra de frenado (Rappel–rack)
 - g. Descensor tipo ocho con orejas (convencional)
 - h. Mosquetón en cruz
- 5** Explicar cómo hacer el clásico rápel y el rápel sobre el hombro, usado para caso de emergencia.
- 6** Ser capaz de ascender con Prusik un acantilado de 10 metros.