



Deporte y cultura en las montañas



JORNADA FORMATIVA EN TÉCNICAS DE AUTORRESCATE EN FERRATAS (NIVEL I)

Formación dirigida a deportistas practicantes de vías ferratas que tengan consolidados unos conocimientos básicos. Durante esta jornada formativa sobre autorrescate en vías ferratas se proporcionarán los instrumentos prácticos y teóricos que permitirán analizar situaciones comprometidas y sus distintas posibilidades resolutorias. Desde la valoración de la situación en la que nos encontremos hasta el conocimiento y manejo del material que utilizaremos para la ayuda en dicha progresión, serán los puntos sobre los que más trabajaremos.

FECHA: Octubre

PUNTO DE ENCUENTRO: Se enviará por whatsapp la ubicación exacta días previos.

MATERIAL NECESARIO:

- ☐ Ropa deportiva adaptada a la meteo del día y botas de montaña o calzado de trekking
- ☐ Gorra o pañuelo para cubrirse del sol durante la aproximación/crema solar
- ☐ Agua y comida
- ☐ Mochila (mínimo de 30 L- 40 L)

CONTENIDO DE LA JORNADA:

- ☐ Presentación. Seguridad/factores de riesgo.
 - Factor caída /Fuerza choque
 - Peligros objetivos/subjetivos en las ferratas
 - Trauma por suspensión / síndrome del arnes
- ☐ Introducción al material técnico que se utilizará en la jornada.
- ☐ Tipología sobre elementos e instalaciones que encontramos en ferratas.
- ☐ Nudos básicos en Ferratas
 - marchad/prusik/pescador doble/dinámico/mariposa
- ☐ Montaje de puntos de aseguramiento (ecualización/triangulación).
- ☐ Primera técnica básica de guiado a segundo y rescate en puntos complicados y desplomes. (sistema nudo de fortuna/mecánico)
- ☐ Polipastos 4:1 y montaje
- ☐ Sistema de ayuda en tirolinas y puentes colgantes.

Jornada formativa + material técnico: 110€ persona*

* Mínimo 3 personas. La reserva de participación se realiza a través de bizum por un importe de 20 euros al número 660 678 907. Nota: En caso de incidencia meteorológica te informaremos del cambio de programa/zona.



+34 660 678 907 - 652 557 815



WWW.FEELTHEMOUNTAINS.COM



FEELTHEMOUNTAINS_GUIAS