



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



BOULDERING

Caídas

- Evite caídas incontroladas. Es muy probable que se haga daño a sí mismo o a las personas que están a su alrededor.
- Descienda ya sea destrelando, saltando o al menos realizando una caída controlada.
- La colchoneta no hace completamente seguro el boulder.

Travesía

- Los escaladores que están escalando en vertical tienen prioridad sobre los que están en travesía.

Obstrucciones

- Mantener la colchoneta libre de objetos.
- No apoyarse ni situarse sobre la pared de escalada cuando haya gente escalando.

Portear

- Portear implica ayudar a alguien a controlar su caída, guiándolo hacia la colchoneta para que caiga sobre sus pies.
- No intente portear a alguien a menos que esté seguro de poder hacerlo correctamente.
- Asegúrese de que el escalador quiere que lo porteen.

Material de escalada

- Cuando haga bloque, evite llevar material colgando de su arnés. Podría lesionarle al caer.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



ESCALAR CON CUERDA

General

- Informar inmediatamente de cualquier problema al responsable de la instalación, como presas que se giran, cuerdas o descuelgues dañados, etc.
- No se sitúe por debajo de los escaladores a menos que los esté asegurando.

Aseguradores

- Descienda al escalador cuidadosamente con el fin de evitar colisiones o perder el control.
- No se sitúe demasiado alejado de la pared. Usted puede ser lanzado contra ella en caso de que el escalador al que está asegurando se caiga.
- Cuando asegure a un escalador más pesado que usted, ánclese al suelo para evitar ser levantado en una caída.
- No asegurarse directamente desde los anclajes del suelo.
- Sentarse o acostarse durante el aseguramiento compromete su capacidad para detener una caída y, en el caso de una caída repentina, puede causarle lesiones.

Escaladores

- Ate la cuerda directamente a su arnés mediante un nudo adecuado, no mediante un mosquetón.
- La experiencia ha demostrado que la vinculación directa es el método más fiable de unión entre la cuerda y su arnés.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



Longitud de cuerdas

- Las vías requieren una longitud adecuada de cuerda con el fin de poder descender de un modo seguro.

Vías en conflicto y de varios largos

- Los escaladores deben ser conscientes de la presencia de otros escaladores alrededor de ellos y tomar las medidas necesarias para evitar accidentes.
- El escalador situado más arriba en una vía tiene prioridad. La responsabilidad de evitar problemas recae en el escalador que va más bajo.
- Si el escalador de más arriba presenta muestras de que va a caer, retroceda inmediatamente.

Back Clipping

- Recuerde pasar la cuerda por los mosquetones de forma correcta, evitando que la cuerda se salga de manera accidental.

Escalando de segundo y en polea

- Si usted queda suspendido de la cuerda en una zona desplomada, entonces tendrá que descender hasta el suelo, tirar la cuerda y empezar de nuevo con el fin de llevar a cabo otro intento.
- Solamente escalar en polea cuando la cuerda está debidamente asegurada sobre la parte superior de las vías de escalada.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



Movimientos descontrolados y péndulos

- Si se encuentra escalando en polea en una zona desplomada, siempre escalar sobre el extremo de la cuerda que pasa a través de los expreses.
- Usted debe asegurarse de que la cuerda está lo suficientemente asegurada a través de los expreses para prevenir péndulos en el momento de la caída.
- Si otro escalador va a escalar en polea después de usted, asegúrese de volver a pasar la cuerda por los expreses durante el descenso.

PAREDES DE TRAVESÍA

Falling Off

- ¡NO HAY SUELO ACOLCHADO EN ESTA SECCIÓN DE LA PARED DE ESCALADA!
- Desciende ya sea destreando, saltando o al menos realizando una caída controlada.
- Evite caídas incontroladas. Es muy probable que te hagas daño a ti mismo o a las personas que están a tu alrededor.

Obstrucciones

- No apoyarse ni situarse sobre la pared de escalada cuando haya gente escalando.

Portear

- No intente portear a alguien a menos que esté seguro de poder hacerlo correctamente.
- Asegúrese de que el escalador quiere que lo porteen.
- Portear implica ayudar a alguien a controlar su caída, guiándolo hacia la colchoneta para que caiga sobre sus pies



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



Lesiones por mal uso

- Estas ayudas al entrenamiento están diseñadas por expertos escaladores.
- Si usted las ejecuta incorrectamente, podría sufrir lesiones a largo plazo en tendones y ligamentos.
- Si usted no está seguro de como se debería usar, entonces no lo use hasta que conozca como se utiliza correctamente.

Falling Off

- Evite caídas incontroladas. Es muy probable que te hagas daño a ti mismo o a las personas que están a tu alrededor.
- Intente descender ya sea destrepando, saltando o al menos realizando una caída controlada.
- La colchoneta no hace completamente seguro cualquier boulder, roturas y lesiones en extremidades son comunes en este tipo de pared.

Obstrucciones

- Mantener la colchoneta libre de objetos.
- No apoyarse ni situarse sobre la pared de escalada cuando haya gente escalando a menos que se esté porteando.
- No utilizar los pies sobre el campus board
- El campus board está diseñado para movimientos utilizando únicamente sus manos. El uso de los pies puede dañar la instalación.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA ESCALADA



ANCLAJES AL SUELO

Como usarlos

- Utilice los anclajes al suelo cuando está portando a un escalador con más peso que usted.
- No asegure directamente a los anclajes de suelo, pueden no estar diseñados para soportar una caída.
- Conecte su anclaje al suelo a su anillo ventral por debajo de su sistema de freno con un mosquetón de bloqueo o amarre directamente en su arnés.
- Asegúrese usted mismo al punto de anclaje para que pueda estar justo en frente del anclaje al suelo.
- Nunca se sitúe detrás de donde el anclaje se fija al suelo y nunca se sitúe con el anclaje entre las piernas.
- Nunca conecte un anclaje a tierra directamente al mosquetón que está asegurando ya que esto genera 3 vías de carga.
- No utilice nunca un pie alondras directamente en el anclaje al suelo.
- Una eslinga de escalada o cuerda de 9mm como mínimo deben utilizarse para anclar al suelo y deben estar unidos a través de un mosquetón de bloqueo.