

Títol de l'activitat	Maniobres amb cordes. Aplicació en el descens de barrancs		
Codi	0000310020		
Nivell educatiu	FP	Modalitat	curs
Hores presencials	30	Hores certificades	40

PROFESSORAT

Joan Gelonch Bosch i Gabriel Portí Ballabriga

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un curs orientat a dominar les maniobres i tècniques bàsiques necessàries pel descens de barrancs, així com conèixer i controlar els perills i saber gestionar el descens de grups.

Serà un curs molt pràctic. El primer divendres es faran aspectes teòrics i pràctics. El dissabte i el següent divendres i dissabte treballarem de manera pràctica en barrancs de diferents zones.

CONTINGUTS

1. Preparació d'equips i recursos per a maniobres amb cordes.
2. Valoració de la viabilitat de mesures de control de riscos.
 - 2.1. Classes de barrancs i les seves característiques.
 - 2.2. Planificació de les sortides per a la pràctica del barranquisme .
 - 2.3. Interpretació i lectura de croquis i ressenyes.
3. Tècniques de conducció de grups per barrancs i desnivells.
 - 3.1. Tècniques generals de progressió en muntanya.
 - 3.2. Tècniques de progressió en barrancs: progressió sense corda i progressió per corda.
 - 3.2.1. Formes de progressió sense corda:
 - Tècnica i pràctica de salts.
 - Tècnica i pràctica de grimpada i desgrimpada assegurat.
 - Centres de gravetat .
 - Tècnica i pràctica de l'oposició.
 - Busseig i pas de sifons .

3.2.2 Tècniques bàsiques de progressió amb corda :

- Aprenentatge del muntatge de ràpels en barrancs. Reunió i nusos més emprats.
 - Ràpel de fortuna.
 - Maniobres de recuperació de cordes.
 - Tècniques bàsiques d'auto - assegurança (caps d'ancoratge).
3. Protocols de seguretat durant la progressió i/o l'activitat.
 4. El ritme de marxa, descans, avituallament i hidratació durant l'activitat.
 5. Adaptacions per a persones amb discapacitat.
 6. Prevenció, rescat i evacuació.
 7. Avaluació de les activitats guiades per barrancs.
 8. Muntatge de passamans fixos.

OBJECTIUS

1. Preparar els equips i recursos per a les maniobres amb cordes, indicant els procediments per comprovar el bon estat i la funcionalitat dels mateixos.
2. Adquirir coneixements bàsics per poder progressar amb seguretat en els barrancs de dificultat baixa i moderada.
3. Valorar la viabilitat en l'aplicació de les mesures de control de riscos en les activitats de descens de barrancs, analitzant les dades del context.
4. Aplicar tècniques de conducció de grups per barrancs i desnivells adaptant-les a les característiques dels participants i del Medi per avançar eficaçment en condicions de seguretat.
5. Supervisar i dirigir la realització de les activitats aplicant protocols de prevenció i control de riscos.
6. Dirigir el grup de participants en situacions simulades d'incidències o emergència coordinant els recursos, les mesures de seguretat i aplicant tècniques de rescat i evacuació.
7. Valorar les activitats guiades per barrancs, analitzant les dades disponibles.

OBSERVACIONS

El curs va dirigit a:

Docents d'educació física. Cicles formatius i tècnics esportius.
Llicenciats en CAFE

Alumnes per curs: **màxim 15**

Avaluació:

Assistència obligatòria al 80% de les hores del curs.
Prova d'avaluació a criteri del formador.

Material necessari:

L'alumne haurà de portar neoprè i escarpins de barrancs per les sessions del primer dissabte i del segon divendres i dissabte. (no cal pel primer divendres). El primer dissabte anirem a un barranc on no es possible el lloguer de neoprè en la zona. Pel segon cap de setmana si que es podrà llogar en la zona. (Disposem d'algun neoprè per deixar, cal que ho comenteu amb el professor per si us va be la talla)

Cal portar roba esportiva, banyador, bambes esport o botes muntanya, mitjons,

(Aquells que disposeu de tot el material de barrancs cal que el porteu)

CALENDARI I LLOC DE L'ACTIVITAT

Lloc: INS Mollerussa Carretera de Torregrossa, km 1.9 Mollerussa	Dates: <ul style="list-style-type: none">- Divendres, 9 de juny de 16 a 21 h.- Dissabte, 10 de juny de 9 a 20:30 h.- Divendres, 16 de juny de 16 a 21 h.- Dissabte, 17 de juny de 9 a 20:30 h.
--	--