

**CURSO DE  
AUTOSOCORRO EN PARED  
MANIOBRAS Y TÉCNICAS PARA  
AUTORRESCATE EN ESCALADA  
20 horas**



**15, 16 y 17 DICIEMBRE de 2023**

## FECHAS

- 15, 16 y 17 de diciembre de 2023.

## OBJETIVOS

- Ejecución de las maniobras básicas de autosocorro en escalada, con el material habitual de la escalada clásica.
- Conocer la técnica básica de ascender y descender al herido.

## CONTENIDOS

- Material. características y uso.
- Nudos. Confección y aplicación.
- Progresión y descenso por cuerdas.
- Ascender y descender al herido.
- Recursos para resolver situaciones delicadas.
- Transferencias de cargas y paso de nudos.
- Protocolo de actuación en accidente y evacuación del herido.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: 17:00 – 21:00h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5. – 30008 Murcia.  
\* Llevar arnés, anillos, mosquetones de seguridad, freno tipo “cesta”, a la clase teórica.
- Sábado: 09:00 – 17:00h. Parque Regional El Valle, sector de escalada. Murcia.  
Lugar de encuentro: Aparcamiento frente centro ecuestre del Valle. 8:30h.
- Domingo: 08:00 – 17:00h La Cresta del Gallo, Murcia.  
Lugar de encuentro: Aparcamiento del mirador de la Cresta. 7:30h.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 90€ federados. 100€ personas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 4 alumnos.
- Ratio nº mínimo alumnos: 4.
- Ratio máxima nº de alumnos: 8.
- Profesorado: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.

## INCLUYE

- Prácticas con Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña Técnicos /Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.
- Todo el material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared..., excepto casco, arnés y pies de gato que tiene que llevar el alumno.

## CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

## EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva para escalar adecuada a la época del año.
- Comida y Agua.
- Mochila de pared, poca/media capacidad (20/30l aprox.)
- Zapatillas de aproximación o deportivas de montaña.
- Pies de gato, arnés, casco.

## EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal:
  - 1 microbloqueador: tibloc, ropeman o similar.
  - 1 polea simple oscilante.
  - 1 maillón.
  - 4 mosquetones de seguridad (1 simétrico, 2 HMS, 1 de D).
  - 1 anillo de 120cm de cinta cosida
  - 1 anillo de 60cm de cinta cosida
  - 2 cordinos para autobloqueante (7mm poliamida, o 5.5mm de kevlar maleable para hacer anillo de 55cm).
  - 1 cordino de 7mm y 4/5m de longitud de poliamida o 5.5 de Kevlar maleable.
- En caso de carecer de este equipo será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- **Escalador en activo de pared. Vías de varios largos. Nivel mínimo 6a.**
- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su

localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>.
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

### **OBSERVACIONES GENERALES**

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

### **MÁS INFORMACIÓN**

**Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrn@fmrn.net - Tlf 968 340 270