

FICHAS DE RECOMENDACIONES N°2.

CUESTIONES DE SEGURIDAD.

No pretendemos hacer un manual pero al menos agrupamos una serie de observaciones que vale la pena seguir para que durante nuestras actividades al aire libre y de gimnasio mantengamos un mínimo de SEGURIDAD que nos permita disfrutar de la escalada.

1.- REVISIÓN MUTUA: Quien ocupe la posición de "escalador" debe observar que su "asegurador" se coloque el arnés y lo cierre adecuadamente, que coloque apropiadamente la cuerda por su aparato asegurador/descensor y que el mosquetón se seguro realmente esté cerrado y con el casco puesto (de nada sirve a un lado).

A su vez el asegurador debe verificar que el escalador cierre su arnés apropiadamente, que el nudo de encordamiento sea el adecuado y el casco puesto.

Ambos deben de comentar la estrategia y revisar el material necesario para la ruta a escalar, por ejemplo: Anillas exprés, materiales de reunión, cintas largas, etc.

2.- MÉTODO DE ASEGURAMIENTO: Observar lo siguiente.

- a) NO soltar la cuerda de freno cuando se recupera.
- b) NO agarrar juntos la cuerda y el aparato asegurador/descensor.
- c) NUNCA intentar frenar ó descansar manteniendo las cuerdas juntas y hacia arriba (Revisa el manual de tu aparato, los fabricantes son muy enfáticos en esto).
- d) NO meter los dedos en el sistema (Puedes aplastarlos al frenar).
- e) NO asegurar sentado.
- f) NO asegurar lejos de la pared (2 metros es muy buena distancia).
- g) Cuando el 1º llega a la reunión y pide "Libre" el 2º NUNCA debe de abandonar su puesto, debe estar pendiente por si se requiere algún auxilio.
- h) El asegurador NUNCA debe distraerse mientras está en su puesto y cubriendo a un escalador.
- i) El asegurador SIEMPRE debe estar observando a su escalador mientras éste evoluciona en la pared.

3.- PARA LOS PRIMEROS DE CUERDA: Recuerda que estas rompiendo con tus barreras mentales de miedo y estableciendo nuevos parámetros pero al mismo tiempo debes considerar lo siguiente.

- a) ORIENTA correctamente tus anillas exprés y mosquetones de reunión.
- b) RECUERDA que tu reunión debe ser a prueba de bombas.

- c) Si no estas seguro de tu reunión, (instalaciones viejas ó de empotradores) prepara lo mejor posible tu sistema de aseguramiento al 2º para que sea DINÁMICO (ojo con el reverso y gri-gri).
- d) VIGILA si la cuerda debe ir entre las piernas o fuera de ellas de acuerdo con tu desplazamiento.
- e) ORDENA tu material entes de iniciar tu ruta de manera que sepas donde llevas cada cosa al momento de requerirla y procura estandarizar tu método.

4.- PARA TODOS: Existen algunas situaciones que se presentan con demasiada frecuencia y somos responsables de corregirlas antes de que suceda un accidente.

- a) Hacer BUEN USO de los materiales colectivos (no pisar las cuerdas, evitar caídas de los mosquetones y materiales metálicos en general).
- b) REPORTAR plaquetas flojas ó faltantes y sobre todo no quitar las existentes.
- c) SIEMPRE debes estar pendiente de tus invitados, ellos no saben todos los cuidados que deben tener si están ahí por conocer tu deporte.
- d) NUNCA distraigas a quien está asegurando, su actividad es más importante que los chistes.
- e) SIEMPRE debes traer en la mochila tu botiquín personal.
- f) NO intentes hacer cosas demandantes si te has desvelado ó te encuentras cansado, tu rendimiento será notoriamente bajo.
- g) Cuando hay demasiadas personas cerca utiliza el NOMBRE de tu compañero con cada instrucción para evitar confusiones.
- h) Tus instrucciones deben ser cortas y claras, haciendo uso de datos como: Izquierda, derecha, abajo, arriba, etc. Además del lenguaje propio de la escalada.

Sigue estas recomendaciones y con el tiempo observarás otras que te darán muy buenos resultados, consulta con tu instructor y lee mucho para que lo antes posible tengas todos los "detalles" sobre tu deporte.