

CONTENIDOS DEL CURSO INICIAL DE DESCENSO DE BARRANCOS :

1. LOGÍSTICA ESPECÍFICA:

1.1. Historia del barranquismo

1.1.1. Conocimientos básicos sobre barranquismo y entorno

1.2. Interpretación de reseñas

1.3. Equipo y materiales:

1.3.1. Conocimientos sobre el material adecuado y su uso

2. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN:

2.1. Progresión vertical:

2.1.1. Nudos

2.1.2. Anclajes, Cabeceras y Pasamanos

2.1.3. Protector de cuerda

2.1.4. Técnicas de rápel. Autoaseguro. Desviador

2.2. Progresión horizontal:

2.2.1. Progresión por terreno seco

2.2.2. Progresión en terreno irregular y mojado

2.2.3. Realizar saltos con seguridad

2.2.4. Toboganes y destrepe

3. AUTORRESCATE:

3.1. Ascensión por cuerda

3.1.1. Doble Machard, ocho a la italiana, Remy + Machard

3.2. Transferencias de carga

3.2.1. Corte de cuerda desde cabecera y al accidentado

3.3. Contrapeso

3.4. Rapel guiado

4. SEGURIDAD:

4.1. Comunicación

4.2. Prevención y primeros auxilios:

4.2.1. Conocimiento de los riesgos que causan accidentes.

4.2.2. Indicar las pautas de prevención para evitar riesgos.

4.2.3. Actuaciones y primeros auxilios básicos.

4.2.4. Botiquín básico.

5. MEDIO AMBIENTE:

5.1. Meteorología:

5.1.1. Interpretación básica

5.2. Orientación:

5.2.1. Interpretación de un plano y sus elementos

5.2.2. Uso de brújula

5.2.3. Nuevas tecnologías

6. ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN:

6.1. Cardiovascular:

6.1.1. Capacidad aeróbica y anaeróbica

6.2. Fuerza:

6.2.1. Resistencia

6.3. Propiocepción, equilibrio y flexibilidad.

6.4. Planificación

6.5. Pautas de alimentación