

Nombre _____

Rápel



1. Hacer una lista y explicar las normas de seguridad.

Explicar la tabla de los «peligros de la caída».

2. Explicar os usos de los siguientes nudos:

Nudo de cinta (de agua) _____

Mariposa alpina _____

Figura de ocho con seno _____

Pescador doble _____

Prusik _____

As de guía _____

Nombre

3. Dibujar los diagramas para la creación de los siguientes descensos de rápel:

Técnica de una sola cuerda

Instalación de descenso por un cañón o barranco

Nombre _____

4. Conocer las formas de identificar los anclajes de seguridad en diversas circunstancias.

Árboles _____

Rocas grandes _____

Bolardos _____

5. Explicar las diversas llamadas verbales.

6. Explicar el principio de aseguramiento y los 3 métodos utilizados.

Decir las ventajas y desventajas de cada método:

	Ventajas	Desventajas
Aseguramiento con el cuerpo	_____ _____	_____ _____
Aseguramiento mecánico	_____ _____	_____ _____
Aseguramiento desde la base	_____ _____	_____ _____

Nombre

7. Hacer una lista de las normas para el cuidado de las cuerdas.

8. Explicar la diferencia entre cuerdas dinámicas y estáticas.

9. Conocer la clase de equipo necesario para el rápel.

10. Conocer la mejor manera de almacenar sus cuerdas, por ejemplo, bobinando y encadenamiento.

11. Saber qué dispositivo de descenso utilizar en diferentes rapeles.

Indicar las razones por las que eligió ese dispositivo

Activación/desactivación de tiempo _____

Seguridad _____

Calor _____

Versatilidad _____

12. Saber acerca de cómo tratar a un paciente por las siguientes lesiones:

Esguinces _____

Nombre _____

Conmoción cerebral _____

Hipotermia _____

Fractura _____

Choque (*shock*) _____

13. Explicar cómo realizar los siguientes rescates:

El sistema de poleas _____

El método de paso _____

SECCIÓN DOS – PRÁCTICA

1. Pasar el examen de rápel con un mínimo exigido de 60%. El examen está disponible en la oficina de ministerio juvenil de la asociación o a través del instructor.

Fecha del examen _____

Calificación _____

2. Responder a las preguntas sobre los siguientes temas:

- a. Utilización de los 6 nudos de rápel
- b. ¿Cuáles son? Dar el significado de los llamados básicos en escalada
- c. Utilización de diferentes descensores
- d. Dar 7 reglas sobre la cuerda
- e. Dar 7 normas de seguridad
- f. Saber sobre los primeros auxilios y cómo tratar a los pacientes
- g. Decir 5 maneras de detectar las fallas de las cuerdas

Nombre _____

3. Realizar las siguientes tareas:

- a. Atar los 6 nudos
- b. Configurar una cuerda para el descenso de una sola cuerda y para el descenso en un barranco
- c. Ser testigo de un rescate en un acantilado demostrado por el instructor
- d. Hacer una bobina y un cadeneta con la cuerda
- e. Establecer los métodos de aseguramiento

4. De una altura mínima de 10 metros, hacer 2 descensos de rapel completos en cada uno de los siguientes dispositivos, y saber cómo añadirlos a la cuerda:

- a. Cola de ballena (*Whale tail*)
- b. Freno mecánico (*Robot*)
- c. Descensor tipo ocho con orejas (fácil acceso)
- d. Descensor tipo ocho sin orejas
- e. Barra de frenado (*Brake bar*)
- f. Barra de frenado (*Rappel-rack*)
- g. Descensor tipo ocho con orejas (convencional)
- h. Mosquetón en cruz

5. Explicar cómo hacer el clásico rápel y el rápel sobre el hombro, usado para caso de emergencia.

6. Ser capaz de ascender con Prusik un acantilado de 10 metros.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____