



FEDERACIÓN DE  
DEPORTES DE  
MONTAÑA DE CUZCO



# CURSO DESCENSO DE BARRANCOS

## SEGURIDAD Y GESTION DEL RIESGO, TECNICAS DE SEGURIDAD Y AUTORRESCATE.

I EDICION CUENCA 2024.



## FECHA

1 EDICION 2024:

- 23 Y 24 DE NOVIEMBRE DE 2024, SEGURIDAD Y GESTION DEL RIESGO TECNICAS DE SEGURIDAD Y AUTORRESCATE.

## LUGARES DE REALIZACIÓN

- SERRANÍA DE CUENCA.  
Sábado 23, Arcos de la Sierra, todo el día, (9 horas).  
Domingo 24, Arcos de la Sierra, (6 horas)

## DESCRIPCIÓN

El curso de seguridad y gestión del riesgo técnicas de seguridad y autorrescate, está destinado a todos aquellos barranquistas con experiencia que quieren mejorar la seguridad en los descensos, así como conocer maniobras de autorrescate para solventar aquellas situaciones que requieran de estas maniobras más específicas, está abierto a todos aquellos deportistas que quieren conocer o perfeccionar estas técnicas, pero deben ser capaces de:

- Gestionar todo su material personal de barrancos.
- Preparación de la actividad, logística.
- Demostrar que saben montar y gestionar la cabecera de un barranco de la siguiente manera: montaje de instalación con nudo dinámico fugado “no valido 8 empotrado, ni otras”, desmontaje de esta y cambio a instalación con nudo de 9 para descender el ultimo.
- Rapelar con total autonomía y saber bloquearse en la cuerda de descenso.

El curso está impartido por la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.

## DIRIGIDO A:

Deportistas que han adquirido formación en el descenso de barrancos, durante el año 2024, formaciones realizadas en Albacete y Cuenca en los meses de marzo, Abril y mayo impartidos por esta federación.

Si quedaran plazas disponibles, está abierto a todos aquellos deportistas que quieren conocer o perfeccionar estas técnicas.

### OBJETIVOS

- Mejorar la seguridad en el descenso de barrancos, y conocer alguna de las técnicas más imprescindibles de autorrescate en barrancos.
- Informar sobre la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.

### CONTENIDOS

- La prevención
- Gestión de Emergencias
- Técnicas básicas de progresión en autorrescate
- Técnicas de evacuación y descenso con accidentados
- Técnicas de elevación y rescate de accidentados
- Maniobras de desbloqueo en cuerda

### DESARROLLO/CALENDARIO DE LA JORNADA

- Dos sesiones prácticas distribuidas en un fin de semana:
  - Sábado de 09:00 a 18:00.
  - Domingo de 9:00 a 15:00. (horarios aproximados)

### CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno:
  - **120 € para federados FDMCM.**
  - No federados y/o federados en otras federaciones, 180€ euros.
- Ratio Profesor/Alumno Prácticas: 1 a 4
- Mínimo de 4 alumnos y máximo de 8.
- Profesorado: Técnicos deportivos de FDMCM.

### INCLUYE

- Seguro temporal para los no federados.
- Prácticas con Técnicos Deportivos.
- Material colectivo.
- Certificado de formación de la FDMCM.

### CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.
- Todo lo que no se especifica en incluye.
- Material individual. Posibilidad de gestionar alquiler a través de la FDMCM.



FEDERACIÓN DE  
DEPORTES DE  
MONTAÑA DE CLM



### EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

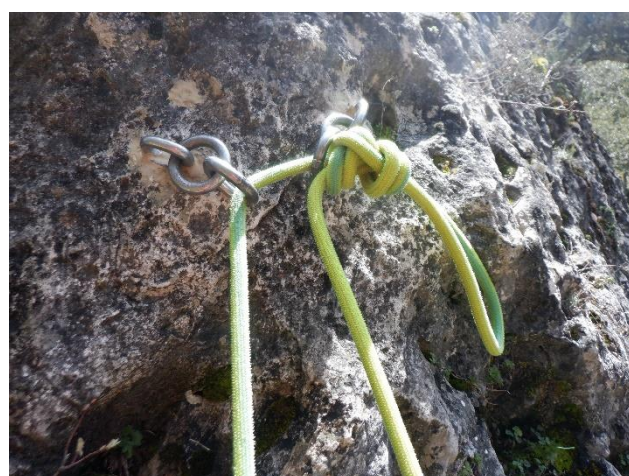
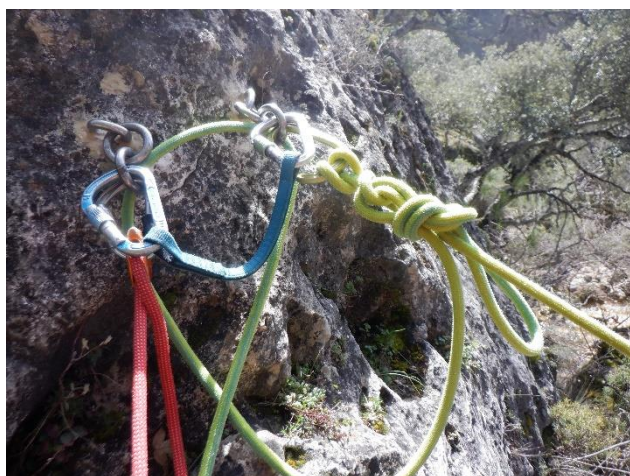
- Ropa de montaña acorde a la actividad y la meteorología.
- Botas de barrancos o montaña.
- Almuerzo, comida y agua. “Comida tipo bocadillo, barritas energéticas o dulces”.
- Material individual (Arnés, descensor, bagas homologadas con mosquetones, casco, cinta para ecualizar las reuniones y 4 mosquetones HMS).
- Mochila de barrancos y bidón estanco.
- Guantes “opcional”.

### INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Se necesita experiencia previa en barrancos y gestión de cuerdas.
- Es necesario estar federado en la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha, 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 FDMCM, deberá presentar copia de la póliza contratada, o justificante del mismo.
- INSCRIPCIÓN, a través de la web <https://fdmcm.com/>
- La fecha de inscripción finaliza el **08 de noviembre de 2024**.
- El deportista debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

#### Orden de inscripción:

- 1º Deportistas de hayan realizado el curso de descenso de barrancos nivel I y Nivel I avanzado, impartido por la FDMCM.
- 2º Deportistas que hayan realizado el curso de descenso de barrancos de nivel I.
- 3º Barranquistas con experiencia en el descenso de barrancos, que deberán saber cómo mínimo y demostrar, el instalar las cabeceras como se indican a continuación:



**“En el caso de tener más solicitudes que plazas disponibles, se realizara sorteo”**



## OBSERVACIONES GENERALES

- La FDMCM podrá suspender la jornada si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La FDMCM podrá suspender/aplazar la jornada, 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.
- Se confirmaran las localizaciones del curso y puntos de encuentro a los inscritos, en la semana previa a la actividad.
- La edad mínima para inscribirse a partir de **18 años**.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

## MÁS INFORMACIÓN

**FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CASTILLA LA MANCHA.**

Teléfono 925 185 921 o [contacto@fdmcm.com](mailto:contacto@fdmcm.com).

Avda. Francisco Aguirre 255, Bajo, Local 1, Despacho 1.

45600 - Talavera de la Reina (Toledo).