

PRÓLOGO POR J. ANTONIO MILLÁN	11
INTRODUCCIÓN	13

PRIMERA PARTE. LA PREVENCIÓN

1. EVITAR ACCIDENTES	17
2. ANTES DE LA ESCALADA	19
Reseña	19
Material	20
Comida	20
Informar	21
Cómo llegar	21
Meteorología	22
Chequeo	23
Vivac	24
3. VESTIMENTA	25
Equipo por capas	25
Cuerpo	26
Manos	27
Pies	28
¿Qué ropa me compro?	29
Cabeza	29

Capa inicial	29
Primera capa	31
Segunda capa	31
Tercera capa	31

4. A ESCALAR 33

Organización	33
Código	34
Primeros metros	36
Horario	37
Rápel	38
Reuniones	41
Reunión fija o móvil	42
Triángulo de fuerzas móvil	42
Triángulo de fuerzas semimóvil	42
Triángulo de fuerzas fijo	42
Colocación de anclajes	43
Sujetar el nudo	44
Bajar la reunión	45
Aseguramiento	45
Escalada en línea	46

5. ESCALADA EN ENSAMBLE 47

Distribución de la cuerda para dos personas	47
Distribución de la cuerda para tres personas	47
Nudo en potencia	49
Arnés integral con cuerda	51

6. INVIERNO 53

Piolets y crampones	53
Afilado de crampones y piolets	55
Cambio de pegamento en las pieles de foca	56
Afilado de los cantos del esquí	57

7. ALGUNAS SOLUCIONES 59

Pasamanos recuperables	59
Cuerda con un corte o deterioro	60
Separado de la pared	61

8. PRECAUCIONES ESPECÍFICAS EN ESCALADA DEPORTIVA	63
Descuelgues	63
Descuelgue cerrado: cómo pasar la cuerda	66
Aseguramiento dinámico	67
Daisy Chain: cómo se coloca	67

SEGUNDA PARTE. SOCORRO Y AUTOSOCORRO

9. AUTOSOCORRO	71
Aviso	71
Progresión por cuerda	72
Sistema de bloqueo al ARNÉS	73
Sistema de bloqueo de la PEDALA	75
Material mínimo (kit de autorrescate)	76
Compañero por encima de la reunión	78
Antes de abandonar la reunión	79
Salimos de la reunión	80
Paso de ascenso a descenso	81
Rápel poleado	83
Compañero por debajo de la reunión	86
Antes de abandonar la reunión	86
Salimos de la reunión	88
Paso de nudo	88
Con aparato, Reverso y cazoleta	89
Con dinámico	90
Por cuerda dañada	90
Evacuación a pie	91

10. GRUPO PROFESIONAL DE SOCORRO	93
Helicóptero	94
Aterrizaje y despegue	95
Precauciones	95

11. AVALANCHA	97
Observar	97
ARVA	98
Comprobación de funcionamiento	99
Antes de pasar una zona de avalanchas	99
Alud	100
Primeros instantes después del alud	100

Método de búsqueda	101
Búsqueda primaria	101
Búsqueda secundaria	101
Búsqueda terciaria	102
Sondeo	103
Paleo	103

12. PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA

<i>por el doctor Miguel Bernabé Carlos</i>	105
Cadena de supervivencia	105
Reanimación cardiopulmonar básica en adultos	106
Soporte vital básico	106
Conceptos sanitarios de asistencia al politraumatizado	107
Protocolo de valoración del paciente politraumatizado	107
Valoración primaria	108
Asistencia a fracturas óseas	108

TELÉFONOS DE INTERÉS / BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Y RECOMENDADA	111
----------------------------	-----