

<b>Introducción</b> .....	13
<b>Capítulo 1 / A tener en cuenta</b> .....	15
Explicación del manejo del manual .....	15
Normas de actuación en un autorrescate y prevención de accidentes .....	19
Glosario .....	24
Temas generales .....	28
<b>Capítulo 2 / Nudos</b> .....	31
Consideraciones generales sobre los nudos .....	31
<b>Nudos para fijar cuerdas</b> .....	32
Gaza en ocho y en nueve .....	32
As de guía (bulín), as de guía doble y as de guía doble por seno ..	33
Ashley .....	34
As de Lizama .....	34
Ocho doble (ocho con orejas) .....	35
Ocho a la italiana .....	35
Ballestrinque .....	35
<b>Nudos de carga</b> .....	36
Nudo de siete .....	36
Nudo romano .....	36
<b>Nudos móviles</b> .....	37
Nudo dinámico y nudo dinámico doble .....	37
Nudo mariner .....	38
<b>Nudos antirretorno</b> .....	38
Corazón .....	39
Lorenzi .....	39
Remy .....	40
Ocho a la italiana .....	40

<b>Nudos autobloqueantes</b> .....	40
Prusik .....	40
Machard .....	41
Machard autodesmontable .....	42
Bachman (con anillo o con cordino en simple) .....	42
Alpenverein .....	43
Nudo swicero o veronés .....	43
Valdostano trenzado .....	43
<b>Otros nudos</b> .....	44
Nudo mariposa o papillon .....	44
Nudo de fuga o mula .....	45
<b>Correspondencia entre nudos y elementos mecánicos</b> .....	45
Bloqueadores .....	45
Autoseguros .....	46
Otros aparatos mecánicos .....	47
<b>Capítulo 3 / Progresión por cuerdas</b> .....	49
<b>Remonte por cuerda</b>	
<b>Remonte por cuerda en simple (con la cuerda fijada)</b> .....	50
Sistema pedaleta por encima del bloqueador ventral .....	50
<i>Con arnés de pecho para el bloqueador ventral</i> .....	50
<i>Con bloqueador ventral directo al arnés</i> .....	51
Sistema pedaleta por debajo de bloqueador ventral .....	52
<b>Remonte por cuerda en doble (con la cuerda sin bloquear)</b> .....	53
Sistema de bloqueadores mecánico	
con la pedaleta por encima .....	53
Sistema mixto de bloqueador mecánico	
más nudo autobloqueante .....	53
Sistema de fortuna con dos nudos autobloqueantes .....	54
<b>Sistemas especiales de remonte por cuerda</b> .....	55
Con el cordino de seguridad, sin usar mosquetones .....	55
Con la propia cuerda .....	56
<b>Ascenso por tirolina o guía</b> .....	56
<b>Conversiones de remonte por cuerda a rápel</b> .....	57
Conversión clásica, de bloqueadores a descensor .....	57
Conversión rápida, usando el bloqueador ventral	
para descender .....	58
<i>Con nudo lorenzi</i> .....	58

<i>Con ocho a la italiana</i> .....	59
<i>Con nudo remy</i> .....	60
Conversiones de rápel a remonte por cuerda .....	60
<b>Sistemas de remonte por cuerda,</b>	
<b>complementados con poleas</b> .....	61
Con bloqueador ventral directo al arnés .....	61
Con bloqueador ventral más arnés de pecho .....	62
<b>Rápel por cuerda en tensión</b>	
<b>Rápel por cuerda doble en tensión</b> .....	62
Con cruce de mosquetón y ocho más un autoseguro .....	63
Con cruce de dos HMS más un autoseguro .....	63
<b>Rápel por cuerda simple en tensión</b> .....	64
Con un descensor de fortuna más un autoseguro .....	64
Con un descensor de poleas más un autoseguro .....	65
Con un sistema de remonte de dos nudos autobloqueantes ..	65
Con un valdostano trenzado más un autoseguro .....	66
<b>Capítulo 4 / Progresión con restacados por cuerdas</b> ....	67
<b>Descenso de rescatados</b>	
<b>Descenso de rescatado mediante rápel</b> .....	67
Rápel de socorrista con rescatado .....	68
Rápel de socorrista con rescatado no colaborador .....	68
Rápel poleado .....	69
Rápel guiado poleado .....	70
<b>Descenso de rescatado mediante descuelgue</b> .....	72
Descuelgue del tándem con dos cuerdas	
y dos socorristas en reunión .....	72
Descuelgue del tándem con dos cuerdas	
y un socorrista en reunión .....	73
Descuelgue del tándem con una sola cuerda	
y un socorrista en reunión .....	73
<b>Descenso de rescatado por tirolina</b> .....	75
<b>Ascenso de rescatados</b>	
<b>Ascenso de rescatado por tirolina</b> .....	77
<b>Capítulo 5 / Maniobras de autorrescate</b> .....	79
<b>Maniobras con cuerda auxiliar</b> .....	79
Izado puntual .....	79

<i>Con nudo dinámico más nudo de fuga</i> .....	80
<i>Con cordino de seguridad</i> .....	81
<i>Con nudo lorenzi</i> .....	82
Izado por contrapeso .....	82
<i>Con rescatado colaborador</i> .....	83
<i>Con rescatado no colaborador:</i> .....	84
<i>Si tenemos ayuda en reunión</i> .....	84
<i>Si estamos solos</i> .....	84
<i>Asistido por un polipasto simple</i> .....	86
Polipastos .....	87
<i>Polipasto simple (o ventaja mecánica de 3 a 1)</i> .....	87
<i>Polipasto mariner con desmultiplicación simple (v. m. de 5 a 1)</i> .....	88
<i>Polipasto mariner con desmultiplicación doble (v. m. de 7 a 1)</i> .....	88
<i>¿Con medios mecánicos o de fortuna?</i> .....	89
Corte de cuerda .....	90
<i>Desde reunión</i> .....	91
<i>A la altura del bloqueado</i> .....	91
<b>Maniobras sin cuerda auxiliar</b> .....	93
Izado puntual .....	93
Izado por contrapeso .....	94
<i>Con rescatado colaborador</i> .....	94
<i>Con rescatado no colaborador</i> .....	95
<i>Posibilidades de izado por contrapeso para rápeles en cordelette</i> .....	95
Rescate en cuerda en tensión desde arriba .....	97
<i>Sistemas para desbloquear al rescatado</i> .....	98
<i>Con una pedaleta</i> .....	98
<i>Con un contrapeso (balancín)</i> .....	98
<i>Con un izado puntual</i> .....	99
<i>Sistemas de progresión del rescatado</i> .....	100
<i>Por rápel del rescatado y posterior rápel del socorrista</i> .....	100
<i>Por descuelgue del rescatado:</i> .....	101
<i>Descolgándolo desde un autobloqueante</i> .....	101
<i>Descolgándolo desde nuestro punto ventral, reenviado a un autobloqueante</i> .....	101

<i>Por descenso del tándem socorrista-rescatado</i> .....	103
Usando el descensor del rescatado .....	103
Usando nuestro descensor .....	103
Usando dos descensores en línea .....	104
Usando el sistema de rápel por cuerda en tensión, reforzado por un mosquetón de freno .....	105
Rescate en cuerda en tensión desde abajo .....	106
<i>Ascenso hasta el rescatado</i> .....	106
<i>Paso del rescatado</i> .....	106
<i>Opciones de desbloqueo y descenso</i> .....	107
<i>Corte de cuerda</i> .....	107
<b>Capítulo 6 / Maniobras especiales</b> .....	109
Rápel con sistemas alternativos o de fortuna .....	109
Autodesbloques de urgencia .....	110
Contrapeso con mochila .....	112
Paso de nudo por reunión/transferencia de cargas .....	113
Rápel guiado alargable .....	114
Rápel guiado con mochila .....	115
Rápel guiado con el mínimo material .....	116
Paso de nudo en rápel o en ascenso .....	117
Maniobra polivalente de autodescuelgue .....	120
Rápel con tres cuerdas (o más) .....	122
<b>Capítulo 7 / Primeros auxilios en barrancos y colaboración con el rescate profesional</b> .....	127
Primeros auxilios en barrancos	
Fundamentos de los primeros auxilios .....	127
Soporte vital básico .....	128
Maniobras básicas (comprobación de consciencia, RCP y posiciones de espera y transporte) .....	129
Comprobación de consciencia .....	129
RCP (reanimación cardiopulmonar) .....	130
Aspectos especiales en la práctica de RCP en ahogados .....	132
<i>Agua en los pulmones</i> .....	132
<i>Agua en el estómago</i> .....	133
Posición de espera y transporte .....	133

<i>Posición lateral de seguridad</i> .....	133
<i>Posición antishock o trendelemburg</i> .....	134
<i>Posición de abdomen agudo</i> .....	134
<i>Posición de insuficiencia respiratoria</i> .....	134
<i>Posición TCE (traumatismo craneoencefálico)</i> .....	134
<b>Valoración secundaria</b> .....	135
<b>Síndrome del arnés</b> .....	135
<b>Hipotermia</b> .....	136
<b>Transporte de herido con medios de fortuna</b> .....	144
<b>Botiquín de barrancos</b> .....	145
<b>Colaboración con el rescate profesional</b>	
<b>Activación del rescate en montaña</b> .....	153
Recepción de la noticia .....	153
Valoración del rescate .....	154
Decisión del rescate .....	156
Intervención .....	157
Evacuación .....	157
<b>Actuación ante la intervención de helicópteros</b> .....	159
Factores a tener en cuenta .....	159
Cómo actuar ante la presencia del helicóptero .....	161
<b>Capítulo 8 / Rescate y responsabilidad civil</b> .....	163
<b>Bibliografía</b> .....	185

COMO en cualquier deporte de montaña, el autorrescate es esa parte que todos debemos conocer y que nadie quiere tener que aplicar. Si el barranquismo fuese un deporte en el que, con aplicar una serie de normas de seguridad, se pudiesen evitar los accidentes, este manual no tendría ningún sentido; con publicar “El libro de las normas de seguridad en los barrancos” sería más que suficiente. Pero, como bien sabemos o deberíamos saber, este maravilloso deporte se desarrolla en un medio natural, en el que influyen demasiados factores externos, algunos tan inestables y cambiantes como la meteorología. Es decir, en el descenso de barrancos los accidentes fortuitos o involuntarios existen, aunque conozcamos y respetemos las normas de seguridad que debemos guardar; y aquí es donde tiene cabida y sentido el autorrescate, en esos momentos en los que nosotros mismos tenemos que prestar esa primera ayuda a la persona que se ve envuelta en una situación que, en la mayoría de las veces, puede poner en peligro su vida.

Muchas personas pueden pensar que, en caso de accidente, tenemos unos estupendos cuerpos de rescate, lo cual es cierto, pero no tienen en cuenta dos factores importantísimos:

- En muchas situaciones de rescate que se pueden dar en el barranquismo, si no actuamos con rapidez y diligencia, cuando lleguen los grupos de rescate sólo podrán recuperar el cuerpo sin vida de nuestro compañero (como es en el caso del síndrome del arnés).
- En muchos países en que podemos practicar el barranquismo no existen estos cuerpos de rescate, por lo que tendremos que hacernos cargo del mismo hasta llegar a una zona donde pueda hacerse el traslado en un vehículo terrestre.

Ante esta realidad, queremos dejar patente la necesidad de conocer una serie de maniobras, que no nos van a llevar a cometer

más imprudencias, sino a estar más preparados para reaccionar ante los imprevistos. Es más, nos atreveríamos a afirmar que, cuanto más sabe sobre autorrescate una persona, más incide en que la mejor maniobra de rescate es la prevención para no cometer errores.

Teniendo en cuenta estas premisas y observando la evolución que el barranquismo ha tenido en los últimos años (se ha convertido en una disciplina con identidad propia), creímos que hacía falta un manual que recogiese las distintas maniobras que podemos emplear para realizar un rescate, sin olvidar la especial idiosincrasia de este deporte.

Decididos a meternos en harina, deseábamos hacer algo nuevo, distinto, no sólo a lo que pueda haber publicado sobre temas de autorrescate en montaña, escalada o espeleología, sino a la mentalidad con la que se suele afrontar la escasa enseñanza que sobre estos temas existe. Veíamos demasiado clara la excesiva rigidez de estas maniobras, la excesiva complejidad de algunas de ellas y el planteamiento memorístico con que se acometen (una metodología encorsetada y rígida). Es decir, el autorrescate no sólo se convertía en algo difícil de aprender y recordar, sino que, además, si la situación en la que nos encontrábamos no era como las usadas para aprender, si variaban algunos detalles, podíamos quedarnos bloqueados sin saber qué hacer.

Así que nos hemos impuesto como reto el convertir este montón de maniobras complejas y espesas en una especie de rompecabezas que pudiésemos resolver con el uso de la lógica. Y hemos llegado a una conclusión: si tenemos presentes en todo momento las normas de seguridad para realizar una maniobra de autorrescate, si conocemos los nudos y su utilidad, si tenemos claro cómo se manejan los aparatos mecánicos que podemos llevar en un barranco, si sabemos realizar algunas maniobras básicas de progresión por cuerdas y si somos capaces de aprender los fundamentos de las distintas maniobras de autorrescate, nosotros mismos seremos capaces de construir nuestras propias maniobras.

Deseamos que os sea de total utilidad para ampliar conocimientos y que no tengáis que ponerlo en práctica muchas veces.