

# PRÀCTIQUES DE RÀPEL



www.grupmuntanyabcn.com

## Dissabte 13 de desembre de 2008

A tall teòric:

### Instal·lació des d'on fem el ràpel:

- Cal comprovar la seguretat dels ancoratges (2 pitons, 2 espits, 2 parabolts, cadenes, mosquetons, etc.) o dels elements naturals (arbres, ponts de roca, etc).
- Si ja hi ha bagues, potser és millor incorporar-ne una altra de nova.

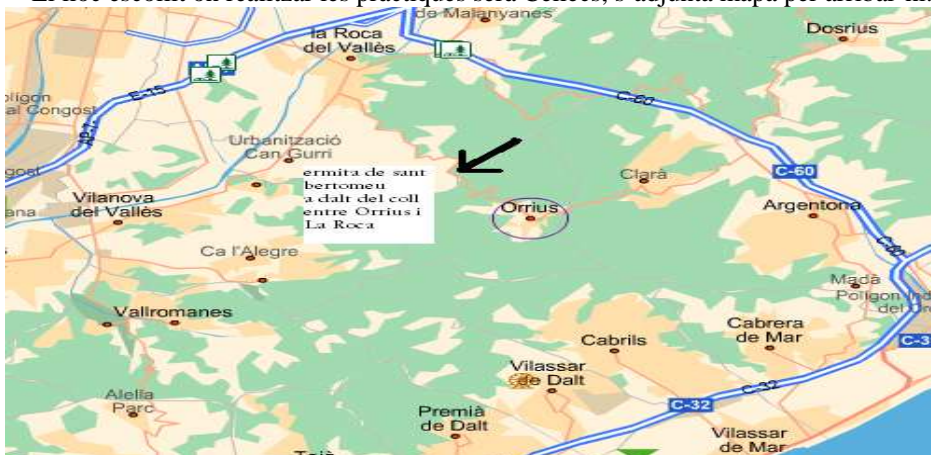
### Material:

- Corda homologada. Hem de conèixer la llargada (40 o 60 m, o més) a fi de poder acabar el ràpel, ja que amb una corda farem la meitat de baixada; o bé lligar dues cordes (amb un nus seguit o un vuit seguit. I cal recordar quina corda cal estirar, ja que l'altra té el nus i no passaria per l'ancoratge).
- La corda estarà en la seva meitat o en la unió de les dues molt a prop del punt d'ancoratge (per on l'hem passada), recollint la resta en anelles separades per llançar-les al buit, tot avisant (no fos cas que hi hagués algú a sota). Si no estem segurs que les cordes arribaran al final, és millor fer-ne un nus a cada extrem, per no perdre la corda i seguir baixant. Al tirar-les es poden haver enredat, el primer en baixar caldrà estar atent i autoassegurat per poder desfer els nusos.
- Arnés (es pot fer sense, però es perillós i dolorós en el fregament amb el cos).
- Rapeladors: Vuit, cassoleta, doble mosquetó, i altres estris. També es pot complementar amb un "shunt" o un nus prúsic per autoassegurar-nos.
- Cal portar alguna cinta amb mosquetons (amb tancament de seguretat) o cinta exprés per a lligar-nos a la instal·lació abans de començar o en reunions quan cal fer mes d'un ràpel. Cal estar en tot moment lligat de la reunió a les cordes del ràpel. Alhora, en un canvi de ràpel, cal assegurar-se que la corda surt de l'anterior ancoratge i passa pel següent ancoratge.
- Al finalitzar avisarem que les cordes estan "LLIURES".
- Al finalitzar el ràpel, cal recuperar les cordes (l'últim és convenient que baixi amb una cinta exprés per una de les cordes, fa que estiguin separades i puguin recuperar-se fàcilment). Atenció al recuperar-les perquè poden caure pedres. En cas de quedar encallades, cal remuntar per totes dues cordes alhora (mai per una sola).
- El que ja ha arribat pot controlar la velocitat del següent tot estirant-li la corda fins a frenar-lo si cal.

### El descens:

- Serà a velocitat constant, com si caminéssim (no s'han de fer salts ni aturades sobtades).
- Una mà controla la velocitat de descens per sota del rapelador. L'altra només ajuda a mantenir l'equilibri.
- El cos separat de la paret amb les cames lleugerament obertes per augmentar l'equilibri.
- Parar compte a no enganxar-se cabells, dits o roba amb el rapelador (fa mal !!!).

El lloc escollit on realitzar les pràctiques serà Céllecs, s'adjunta mapa per arribar-hi.



Ens trobarem a l'aparcament de Sant Bertomeu a les 9,00 del matí, dalt del coll de la carretera BV5106.

Cal comunicar l'assistència per correu-e: [jbastus@emailpersonal.com](mailto:jbastus@emailpersonal.com) en cas que s'anul·lés la sortida (per mal temps o altres motius) ho comunicarem per resposta del correu-e.

- **És molt important que els participants en l'activitat estiguin federats o assegurats i duguin la documentació que ho acrediti durant el desenvolupament de la mateixa.**
- **Recordeu que, segons normes de l'Associació del Personal, els participants que no siguin Associats ni Beneficiaris de la Secció de Muntanya sempre hauran de pagar el val d'acompanyant (4 euros), malgrat que la sortida no comporti despeses. I, si en comporta, l'import de les despeses més els 4 euros del val d'acompanyant.**