

INTRODUCCIÓN

Desde su creación en 1993, el Comité de Barrancos de la FAM ha venido trabajando en temas de formación de deportistas. En los diferentes cursos de titulación de monitores de barrancos que han tenido lugar desde entonces y las reuniones anuales de monitores, se ha tratado la programación de actividades en los clubes, estableciendo un patrón de organización común. Este modelo podemos resumirlo en los siguientes puntos:

- Se distinguen dos tipos de actividades programadas en los clubes: de promoción (salidas, viajes, etc..) y formativas (cursos). Tanto unas como otras, deben estar perfectamente planificadas, con unos objetivos definidos, una ratio definida y una organización clara.
- En las reuniones anuales se presentan las memorias de actividades, así como la programación para el siguiente año.
- En la convocatoria de los cursos de los clubes es necesario precisar una serie de informaciones: club organizador, profesorado, título del curso, objetivos, requisitos de acceso, ratio alumnos/profesor, fichas de inscripción, fechas y duración del curso, calendario con indicación de los lugares de las clases teóricas y prácticas, materia exigido al alumno y aportado por la organización, obligatoriedad de estar federado y precio.

Este documento que ahora presentamos pretende ser una ayuda en la programación de cursos. Aquí se establece que cualquier curso programado se enmarca en uno de estos tres tipos: iniciación, perfeccionamiento o especialización.

Se entiende por **Curso de Iniciación** cualquier curso que presente una descubierta del medio en relación a la actividad y una enseñanza de las técnicas consideradas básicas en las condiciones favorables del medio con el material concreto utilizado en las mismas. Es el primer eslabón en la cadena del proceso de aprendizaje y por tanto implica una economía de materias.

Los **Cursos de Perfeccionamiento y Especialización**, son un paso adelante. El perfeccionamiento tiene unos contenidos generales y puede ser más o menos completo. La especialización recogen en un curso muy pocas materias, incluso una sola, que sobrecargan un curso de los anteriores, se diferencian mucho del resto, tienen por si solas una entidad acusada, tienen una demanda clara, etc.

CURSO DE INICIACIÓN EN BARRANCOS

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer y asumir las necesidades de prevención. ▪ Conocer y asumir los métodos de seguridad y progresión básicos impuestos por el medio en condiciones favorables de caudal. ▪ Entender y valorar el cuidado medioambiental.
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experiencia escasa o nula en descenso de barrancos ▪ Experiencia escasa o nula en el manejo de cuerdas ▪ Experiencia en barrancos pero escaso o nulo manejo de cuerdas ▪ Experiencia en otras actividades pero dentro de alguno de los casos anteriores ▪ No tener impedimento médico para realizar la actividad. ▪ Estar federado en el año en curso
Duración mínima	Mínimo de 4 jornadas completas de práctica
Ratio profesor/alumno	Un monitor por cada 4 alumnos. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Base o Monitor Técnico de Barrancos en activo.

Sesiones teóricas (aula)

- De los contenidos Generales.
- Material.

Sesiones prácticas

- Una clase en rocódromo o pared-escuela, y el resto en barranco.
- Preparación con el alumnado de la última salida práctica a barranco

Esquema de contenidos

TIPO DE CURSO	CONTENIDOS		MATERIAS
INICIACIÓN (Todos los contenidos y materias son obligatorios)	General		- Deporte / Medioambiente / Población - Logística (nociones): Condicionantes personales Condicionantes del medio Normas básicas de prevención
	Material		- El empleado para los contenidos del curso
	Progresión	Sin cuerda	- Marcha - Natación - Salto - Tobogán
		Con cuerda 1	- Nudos (los empleados en el curso) - Mecánica normal de rápel (según Manual EAM) - Utilización normal del 8 (clásico-rápido) - Instalaciones: utilización normal de anclajes ya instalados - Aseguramiento En rápel desde abajo Autoaseguramiento a un pasamanos ya instalado
<i>Profesorado competente</i> MONITOR BASE MONITOR TÉCNICO			

OBSERVACIONES:

El desglose de las materias constituirá el Referencial del Curso de Iniciación.

El Manual de Barrancos editado por Prames es la fuente que rellena los contenidos indicados. El criterio de los directores de curso se encargará de extraer del Manual el desglose necesario para cumplir los objetivos planteados

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO EN BARRANCOS

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y asumir las necesidades particulares de prevención impuestos por el medio fuera de sus condiciones favorables. - Conocer y asumir algunos de los métodos de seguridad y progresión impuestos por el medio en condiciones poco favorables de caudal. - Realizar un primer contacto con las aguas vivas. - Tomar contacto con los principios básicos de autorrescate.
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none"> - Realización previa de un Curso de Iniciación. - Experiencia en descenso de barrancos con empleo frecuente del rápel. - Escaladores, alpinistas o espeleólogos sin experiencia especial en barrancos. - No tener impedimento médico para realizar la actividad. - Estar federado en el año en curso
Duración mínima	Un mínimo de 4 jornadas prácticas completas, en función de las materias del curso (recomendado: 6 días).
Ratio profesor/alumno	Un monitor cada 4 alumnos. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Base o Monitor Técnico de Barrancos en activo.

Sesiones teóricas (aula)

- Logística.
- Aguas vivas (abreviado/orientado hacia la sesión en río y una descubierta general del medio).

Sesiones prácticas

- Al menos una clase en rocódromo o pared-escuela, el resto en barranco.
- Preparación con el alumnado de al menos dos de las salidas prácticas a barrancos.
- Una sesión en río.
- Observación in situ de la geomorfología.

Esquema de contenidos

TIPO DE CURSO	CONTENIDOS	MATERIAS
<p style="text-align: center;">PERFECCIONAMIENTO</p> <p>(Todos los contenidos y materias son máximos pero no obligatorios)</p> <p style="text-align: center;"><i>Profesorado competente</i> MONITOR BASE MONITOR TÉCNICO</p>	General	<ul style="list-style-type: none"> - Logística: <ul style="list-style-type: none"> Condicionantes personales Condicionantes del medio Normas básicas de prevención y seguridad
	Repasos (sobre la marcha)	<ul style="list-style-type: none"> - Progresión sin cuerda - Progresión con cuerda - Utilización del material
	Progresión con cuerda 2	<ul style="list-style-type: none"> - Anclajes e instalaciones - Otros tipos de rápel: <ul style="list-style-type: none"> Fijado Ajustado Cordelette Guiado Alargable Con la cuerda recogida - Pasamanos sin puntos intermedios - Aseguramiento <ul style="list-style-type: none"> Rápel autoasegurado Aseguramiento a terceros
	Autorrescate 1	<ul style="list-style-type: none"> - Remonte por cuerda fija (simple y doble) - Polipasto simple anti-retorno - Contrapeso anti-retorno desde la cabecera de rápel
	Aguas Vivas 1	<ul style="list-style-type: none"> - Avance y cruce por río (corrientes y contras)

OBSERVACIONES:

El desglose de las materias constituirá el Referencial del Curso de Perfeccionamiento

El Manual de Barrancos editado por Prames es la fuente que rellena los contenidos indicados. El criterio de los directores de curso se encargará de extraer del Manual el desglose necesario para cumplir los objetivos planteados.

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN BARRANCOS

Objetivos del curso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer y asumir las necesidades de prevención y exigencias de progresión en presencia de aguas vivas. ▪ Conocer y asumir la adecuación de las técnicas de progresión con cuerda en presencia de aguas vivas. ▪ Conocer las técnicas y asumir la importancia del autorrescate.
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realización previa de un Curso de Perfeccionamiento. ▪ Experiencia suficiente asimilable, más o menos, a la de un Curso de Perfeccionamiento. ▪ No tener impedimento médico para realizar la actividad. ▪ Estar federado en el año en curso.
Duración mínima	Un mínimo de 4 jornadas prácticas completas.
Ratio profesor/alumno	Máximo 4 alumnos por monitor. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Técnico de Barrancos en activo.

NOTA PREVIA

Este tipo de cursos (ver Esquema de Contenidos) pueden ser:

- Monográficos en alguno de los Contenidos.
- Reunir Materias de diferentes Contenidos.

Sesiones teóricas (aula)

- Aguas Vivas.

Sesiones prácticas

- Salvo las Aguas Vivas el resto contarán al menos con una sesión en rocódromo o pared-escuela.
- Las Aguas Vivas contarán con una sesión previa en río y al menos una sesión posterior en barranco.
- Salvo en Autorrescate se prepararán con el alumnado las sesiones prácticas.
- Observación in situ de la geomorfología y sus condicionantes en la progresión.

Esquema de contenidos

TIPO DE CURSO	CONTENIDOS	MATERIAS
<p>ESPECIALIZACIÓN</p> <p>(Cada uno de los contenidos puede ser un curso por si mismo)</p> <p><i>Profesorado competente</i> MONITOR TÉCNICO</p>	<p>Progresión con cuerda 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selección de maniobras de Progresión con Cuerda 2 - Pasamanos con puntos intermedios - Fraccionamiento - Desviación - Tirolina - Variantes a las maniobras
	<p>Aguas Vivas 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avance y cruce por río (corrientes y contras) - Corrientes en el plano horizontal - Corrientes en el plano vertical - Estrategias de progresión - Rescate
	<p>Autorrescate 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso de Autorrescate 1 - Paso de nudo en rápel - Intervención desde cabecera de maniobra - Intervención desde base de maniobra - Descenso con heridos

OBSERVACIONES

El desglose de las materias constituirá el Referencial de los Cursos de Especialización.

El Manual de Barrancos editado por Prames es la fuente que rellena los contenidos indicados. El criterio de los directores de curso se encargará de extraer del Manual el desglose necesario para cumplir los objetivos planteados

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA BARRANCOS.

MANUAL DE DESCENSO DE BARRANCOS

Escuela Aragonesa de Montañismo (Comité de Barrancos). Ediciones PRAMES. 1999.

MANUEL TECHNIQUE DE DESCENTE DE CANYON

École Française de Descente de Canyon (Fédération Française de Spéléologie). Publicado en 1999. EFC y Spelunca Librairie Éditions. (En abril del 2001 se espera su edición en castellano por la editorial Desnivel).

DESCENTE DE CANYON. Manuel de référence

Commission Canyon. Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade. Franck Mercier éditions. 1999.

PREVENCIÓN, SEGURIDAD Y AUTORRESCATE.

Máximo Murcia. DESNIVEL. 1996.

MONTAGNE. MANUEL TECHNIQUE DE L'AUTO-SAUVETAGE

Bernard Ballarin. FFME. 1997.

SECURITÉ EN EAU VIVE

Jean Lamy. Éditions de Ravel.

KAYAK. MANUAL ANIMADO DE LA TÉCNICA DE AGUAS BRAVAS.

W. Nealy. Ediciones Desnivel. 1998.