

## **FICHA TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD: Escalada en Roca.**

- **Duración de la actividad:** Full Day / Día completo.
- **Ubicación:** Cajón del Maipo, Sector El Manzano.
- **Época del año:** Todo el año.
- **Condiciones Meteorológicas:** El clima es cálido y templado en el Cajón del Maipo. Los inviernos son más lluviosos que los veranos. En San José de Maipo, la temperatura media anual es de 12.7 ° C. La precipitación media aproximada es de 623 mm. El mes más caluroso del año con un promedio de 19.0 °C de enero. Las temperaturas medias más bajas del año se producen en junio, cuando está alrededor de 7.3 ° C.
- **Consideraciones:** Durante los meses de invierno el frío puede dificultar la escalada. En verano se debe tener precaución con los tábanos que abundan en la zona. Por lo demás árboles de litre rodean la zona, este puede causar reacciones alérgicas en la piel en personas susceptibles.
- **Número de participantes:** Mínimo 3 / Máximo 6.

### ➤ **Limitaciones y/o restricciones de la actividad:**

Los límites de edad son los siguientes:

- a) Escalada en roca de menos de un largo: 5 años
  - b) Escalada en roca de más de un 1 largo: 12 años
  - c) Escalada en roca tradicional de más de 1 largo: 15 años
  - d) Para expediciones la edad mínima es de 15 años
- 
- Edad Mínima: 10 años; Edad Máxima: 70 años (variable). En caso de menores de edad deben, contar con permiso de sus apoderados o tutores para poder asistir a la actividad.
  - Previo a la actividad, se debe llenar la ficha médica requerida y especificar problemas de salud tales como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y/o lesiones recientes entre otros, para evaluar si el cliente cumple con los requerimientos básicos para participar en la actividad.
  - En cuanto a los límites de carga por cliente, esto dependerá de su edad y fisiología. También, pasará por una evaluación por parte del guía encargado.
  - La mochila no debe pesar más de 15 kg y por periodos no mayores a 90 minutos, en ningún caso el peso cargado deberá superar el 40% del peso corporal.
- 
- **Experiencia y capacidad técnica requeridas al cliente:** No se requiere experiencia ni capacidad técnica.
  - **Objetivos de la actividad:** Realizar la actividad de escalada en roca, con todos los elementos de seguridad que este deporte requiere.
  - **Nivel de dificultad de la actividad:** El nivel de dificultad de las rocas que escalaremos son en escala Francia / España **6a a 6b** en escala USA es un equivalente a 5.9 hasta 5.10b
  - **Tipo de actividad:** Escalada en Roca Deportiva. Conformado por roca volcánica, típica del manzano, posee rutas de predominio vertical, extraplomo suaves y fuertes, con

dificultades que van desde 5 grado hasta 8b en un número aproximado de 40 rutas en que las tomas son principalmente agujeros de todo tipo. El equipamiento consta de volts y con cada uno de sus anclajes compuestos por cadena para poder desequipar.

**Escala de dificultad técnica Escalada:**

USA	UK Tech	UK Adj	French	UIAA	Australian
5.5		VD			
5.6	4a	S			
5.7	4b	HS			
5.8	4b	VS	5a	6-	16
5.9	5a	HVS	5b	6	17
5.10a		E1	5c	6+	18
5.10b	5b		6a		19
5.10c		E2		7-	20
5.10d	5c		6b	7	21
5.11a		E3		7+	22
5.11b			6c		23
5.11c	6a	E4		8-	24
5.11d			7a	8	25
5.12a		E5		8+	26
5.12b	6b		7b	8	25
5.12c		E6		9-	27
5.12d	6c		7c	9	28
5.13a		E7		9+	29
5.13b			8a		
5.13c	7a			10-	30
5.13d		E8	8b	10	31
5.14a				10+	32
5.14b	7b		8c		
5.14c		E9		11-	33
5.14d	7c		9a	11	
5.15					

**Para realizar una escalada en roca deportiva de forma segura, se deben manejar estas 10 reglas básicas de seguridad en escalada.**

**1) Chequeo Cruzado.** Es vital comenzar con el chequeo cruzado. El asegurador debe cerciorarse de que el escalador tenga **bien hecho su nudo** y por su parte el escalador debe revisar si la cuerda esta correctamente introducida en el freno, sea un ATC o un Gri-Gri. Es importante que al comenzar algo, por ejemplo a atarnos el nudo, jamás lo dejemos a medias. ¡A no desconcentrarse!.

**2) Manejar los comandos.** La comunicación es vital, por lo que conocer los comandos básicos de la escalada es mandatorio. Muchas veces en la roca tenemos que asegurar o ser asegurados por gente con la que nunca antes habíamos compartido la cuerda, por lo que es importante saber si nuestro compañero maneja y entiende los comandos básicos de la escalada.

**3) Haz un nudo al extremo de la cuerda.** Asegúrate que tu cuerda mide lo suficiente para llegar a las cadenas y bajar hasta el piso. Si una ruta mide xx metros, obligatoriamente tu cuerda tiene que medir un poco más del doble. De todas maneras siempre debes hacer un nudo en el extremo de la cuerda para evitar que ésta llegue a correr hasta salir del freno llevando al escalador a sufrir una caída hasta el piso en caso de que la cuerda no tuviera la longitud necesaria para la ruta en cuestión.

**4) Utiliza el casco.** En resina no es estrictamente necesario, pero en roca sí. Sobre todo para el asegurador, ya que siempre está el riesgo de que se desprenda una piedra (o vuelen mosquetones, o celulares) y caiga en su cabeza. No nos descuidemos.

**5) Lleva equipo suficiente.** Antes de escalar una ruta, mírala desde abajo e identifica qué y cuánto equipo vas a necesitar. Si escalas deportiva, cuenta las chapas para definir las cintas express que vas a necesitar. Siempre lleva al menos una extra.

**6) Los pies jamás debajo de la cuerda.** Cuando escalas la cuerda siempre tiene que ir bajo tus pies, de lo contrario, al caer te puedes dar vuelta y pegarte en la cabeza contra la roca. Es muy peligroso. Por esta razón también el casco es necesario.

**7) Nunca chapar la cuerda al revés.** Cuando chapas, es importante que la cuerda quede pasada correctamente por el mosquetón, es decir, asegurándote que su apertura quede de manera opuesta a tu dirección de subida, ya que de lo contrario al caer la cuerda puede salirse.



**8) Agárrate sólo de la roca o las presas.** Jamás utilices las chapas como agarres, así como tampoco intentes tomar la cinta express cuando estas por caer, este tipo de accionar puede producir graves heridas en tus dedos o lamentables accidentes.

**9) Siempre atento.** Si estás asegurando, la primera regla es nunca dejar de mirar al escalador, pase lo que pase. Si se te enreda la cuerda por ejemplo, avisa al escalador, espera que se ancle y luego la desenredas. Si estás escalando, comunícate siempre con tu asegurador. Grita "atento" cada vez que lo sientas necesario.

**10) Siempre debes anclarte a dos puntos.** Ya sea en el top de la ruta o en una reunión, por tu arnés o mosquetón unido al arnés deben pasar mínimo dos cintas ancladas a dos bolts diferentes. No te ancles con cintas express al final de una ruta, asegúrate de utilizar un mosquetón con seguro como mínimo.

## Comandos básicos de escalada deportiva en Chile

Una buena comunicación entre el asegurador y el escalador es clave para evitar accidentes. Aún cuando no existe un protocolo universal de comunicación, hay expresiones relativamente consensuadas en nuestra comunidad que contribuyen a optimizar este proceso y a evitar posibles confusiones. Es importante siempre definir y delimitar este vocabulario con las personas con las que se escala. Aquí les presentamos una buena pauta para la escalada deportiva.

1. Una vez que el escalador y el asegurador revisan el equipo y chequean que el nudo esté bien y la cuerda correctamente pasada por el dispositivo de seguridad, la persona que realiza el ascenso debe indicar que está listo y esperar que el asegurador lo autorice.

2. **“Atento!”**: el escalador grita esta palabra para confirmar que el asegurar está mirando y concentrado en su trabajo. También se utiliza cuando el escalador se siente cansado o proyecta una pasada difícil de la ruta y siente que podría caer. Respuesta Asegurador: **“OK” o “Gracias”**.

3. **“Tensa!”**: el escalador grita este comando para indicar al asegurador que debe recoger la cuerda y tensar al escalador para que descanse. Éste último debe hacerlo con la mayor velocidad de respuesta posible. Respuesta: **“OK” o “Gracias”**. Importante: responder cuando ya esté tenso y no antes, de lo contrario el escalador se puede soltar y caer más de lo que tenía presupuestado.

4. **“Voy!”**: después de un descanso o de haber estado atento, se debe gritar este comando para alertar al asegurador y acaparar nuevamente su atención. Respuesta: **“OK” o “Gracias”**.

5. **“Cuerda!”**: se debe gritar a viva voz este comando al sacar la cuerda de un top, de modo de alertar a los demás escaladores o personas que estén próximas a la ruta el riesgo de que les pueda caer la cuerda desde arriba.

6. **“Dame! (Cuerda)”**: se utiliza para desequipar. Indica al asegurador que ya estamos anclados a las cadenas (sin depender de la cuerda) y que nos de cuerda suficiente como para pasarla por el top y volver a hacerse el nudo, sin tensión. También se utiliza para chapar, cuando el asegurador no responde autónomamente al pedir cuerda. Respuesta: **“OK” o “Gracias”**.

7. **“Recoge!”/“Recupera!”**: se utiliza para indicar al asegurador que debe recuperar la cuerda dada cuando estamos desequipando ruta. El asegurador debe confirmar respuesta: **“OK”** o **“Gracias”** para que luego el escalador pueda desanclarse y volver a depender de la cuerda.

**“Libre!”**: este comando suele mal utilizarse. Muchos lo ocupan para indicar al asegurador de que ya se encuentran anclados a la cadena y por lo tanto no requieren estar tensos. Pero en realidad indica al asegurador que saque su dispositivo de freno y que libere al escalador para descender por su cuenta (en rapel). Si la intención es sólo desequipar y que nuestro compañero nos baje, sólo se debe pedir cuerda y no usar esta palabra. Respuesta: **“OK”** o **“Gracias”**.

9. Siempre es bueno avisar al asegurador cuando llega a las cadenas, gritando **“Listo”**, **“Ya”** o **“Bájame”**, de tal modo que si no está atento reaccione tensando y luego baje al escalador.

**NUNCA DEBES CONFIAR 100% EN TU ASEGURADOR. COMO ESCALADOR DEBES AYUDARLO LO MÁS POSIBLE A QUE DISPONGA SU TOTAL ATENCIÓN EN TUS MOVIMIENTOS. Si no lo conoces, es importante que revisen que los comandos de ambos sean los mismos.**

No olvides siempre decir el nombre de la persona antes de gritar un comando, para evitar que otro asegurador se confunda y crea que son para él.