

## **INICIADOR ESPORTIU**

### **Espeleologia – Descens de Canyons**

**Prova d'avaluació mòduls M1E, M2E, M3E i M1C, M2C i M3C.**

#### **M1E i M1C. Coneixements bàsics:**

- 1- Prova test, o descripció curta dels coneixements teòrics impartits en el cursos d'iniciació de nivell 1 i 2.

#### **M2E i M2C Autosocors:**

##### **Espeleologia:**

- 1- Despenjar un ferit que està ascendint venint des de baix. Temps màxim 9 minuts.
- 2- Despenjar un ferit que està ascendint venint des de dalt. Temps màxim 9 minuts.
- 3- Ascendir un ferit des de capçalera. (pot ser amb corda auxiliar o amb la mateixa corda). Temps màxim a determinar segons ubicació de la instal·lació.
- 4- Muntar un punt calent amb el material propi.

##### **Canyons:**

- 1- Canviar una instal·lació d'estàtica a contra nus a desembragable. Temps màxim 5 minuts.
- 2- Desbloquejar instal·lació de corda doble en tensió i baixar a un ferit. Temps màxim 10 minuts.
- 3- Ascendir un ferit des de capçalera. (pot ser amb corda auxiliar o amb la mateixa corda). Temps màxim a determinar segons ubicació de la instal·lació.
- 4- Muntar un punt calent amb el material propi.

#### **M3E i M3C Progressió i instal·lació:**

##### **Espeleologia:**

- 1- Avaluació de la progressió, fraccionament, fraccionament aeri, pas de nus, canvi de sentit, pas de desviador, passamà, passamà ascendent, ràpel guiat i tirolina.
- 2- Avaluació de nusos bàsics de curs d'iniciació
- 3- Instal·lació de capçaleres amb repartició d'esforços. Temps màxim a determinar segons ubicació de la instal·lació.
- 4- Instal·lació de via de progressió, amb tots els obstacles d'un curs d'iniciació. Temps màxim a determinar segons ubicació de la instal·lació.
- 5- Tensat de corda (ràpel guiat o tirolina). Temps màxim a determinar segons ubicació de la instal·lació.

6- Valoració de l'elecció dels materials i la seva col·locació

### **Canyons:**

- 1- Instal·lació de corda doble.
- 2- Avaluació de nusos bàsics de curs d'iniciació
- 3- Instal·lació de corda simple en capçalera. Contranus, contra-vuit, nus dinàmic amb fuga i equalització sense passar la corda pels ancoratges (anell cosit).
- 4- Gestió capçalera. Ràpel allargable, desbloqueig, fregament.
- 5- Instal·lació passamà recuperable amb i sense punts intermitjos .
- 6- Ràpel Guiat.

### **MATERIAL OBLIGATORI**

El material personal mínim que el participant de les proves ha de portar el primer dia és:

#### **Espeleologia:**

- Granota exterior i roba tèrmica interior + roba adequada per a les practiques a paret.
- Botes de cautxú o botes canya alta.
- Sac de transport específic d'espeleologia amb capacitat per transportar el material personal.
- Arnés o cinta de pit.
- Davallador d'espeleologia per a corda en simple semiestàtica EN1891
- Mosquetó de fre.
- Pedal regulable pel puny amb connector.
- Manta tèrmica + font de calor .
- Bidó (de 3 a 6 litres).
- Navalla.
- Equip complet d'equipar- instal·lar (clau fixe, mànec, martell, ungla...)
- Casc de muntanya segons norma EN12492 amb il·luminació ben subjecta.
- Arnés de tipus pelvià per espeleologia segons norma EN12277C.
- Connector per tancar l'arnés i emplaçar dels diferents elements de progressió. Pot ser de tipus "maillon 10mm" segons norma EN362 o tipus mosquetó semicircular "omni" segons norma EN12275.
- Bagues d'ancoratge segons norma EN354 o fetes amb corda dinàmica Simple segons norma EN892-1 de 3mts com a màxim. En ambdós casos tindran mosquetons segons norma EN12275.
- Mosquetó per al davallador segons EN12275 amb tanca.
- Bloquejador de puny segons norma EN567.
- Bloquejador ventral segons norma EN567.
- Bloquejador de peu (opcional)

- 2 mosquetons simètrics amb tanca segons EN12275
- Conjunt politja + bloquejador o politja amb bloquejador monobloc.

### **Canyons:**

- Neoprè complet dues peces.
- botes canya alta i escarpins.
- Sac de transport específic de canyons amb capacitat per transportar el material personal.
- Sac de corda o kit boulé
- Arnés o cinta de pit.
- Davallador de canyons
- Davallador vuit clàssic
- Mosquetó de fre.
- Pedal regulable pel puny amb connector.
- Manta tèrmica + font de calor.
- Bidó (de 3 a 6 litres).
- Navalla.
- Il·luminació
- Equip complet d'equipar- instal·lar (clau fixe, mànec, martell, ungla...)
- Casc de muntanya segons norma EN12492
- Arnés de tipus pelvià per espeleologia o canyons segons norma EN12277C.
- Connector per tancar l'arnés i emplaçar dels diferents elements de progressió. Pot ser de tipus "maillon 10mm" segons norma EN362 o tipus mosquetó semicircular "omni" segons norma EN12275.
- Bagues d'ancoratge segons norma EN354 o fetes amb corda dinàmica Simple segons norma EN892-1 de 3mts com a màxim. En ambdós casos tindran mosquetons segons norma EN12275.
- Mosquetó per al davallador segons EN12275 amb tanca.
- Bloquejador de puny segons norma EN567.
- Bloquejador ventral segons norma EN567.
- 4 mosquetons HMS amb tanca + 2 mosquetons simètrics amb tanca segons EN12275
- Conjunt politja + bloquejador o politja amb bloquejador monobloc.
- cordino per Marchard o shunt.
- Valdotain.