

1 PLANIFICA TU DESCENSO

HORARIOS, CAUDAL, RESEÑA, METEOROLOGÍA, REGULACIONES...

"NO OLVIDES INFORMAR DEL BARRANCO QUE VAS A REALIZAR"



PARTNER CHECK!!



2 EQUIPATE ADECUADAMENTE

CASCO, ARNÉS, DESCENSOR, MOCHILA, BOTIQUÍN, NEOPRENO, BOTAS...

"HAZ EL MANTENIMIENTO DE TU MATERIAL Y APRENDE A UTILIZARLO CORRECTAMENTE".

RECOMENDACIONES

PARA LA

PRÁCTICA DEL BARRANQUISMO

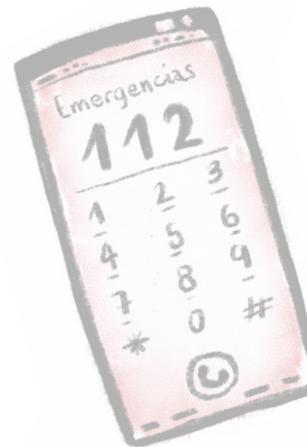
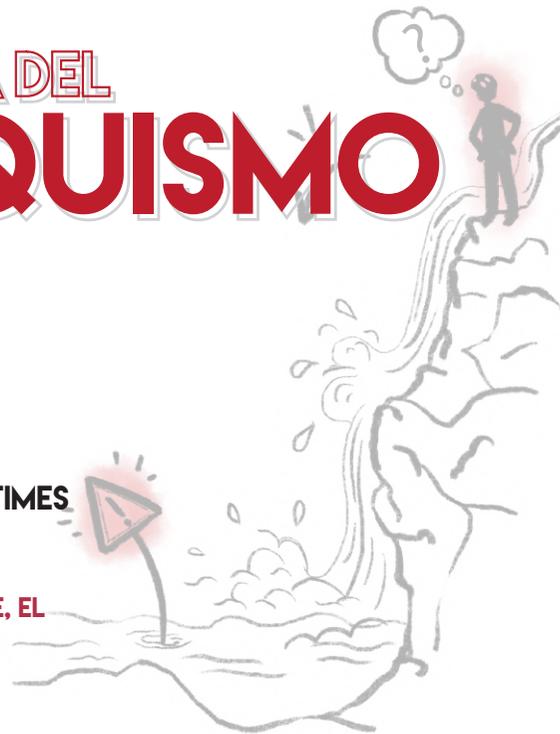
* RESPETA EL ENTORNO



3 ACTÚA CON SENSATEZ

VALORA EL NIVEL DEL GRUPO, EVALÚA EL RIESGO, NO SOBRESTIMES TUS CAPACIDADES, UTILIZA EL SENTIDO COMÚN, ADÁPTATE...

"EVALÚA LOS RIESGOS CONTINUAMENTE, EL MEDIO NATURAL NUNCA ES IGUAL. OBSERVA Y VALORA"..



* EN CASO DE ACCIDENTE

APLICA LOS PRIMEROS AUXILIOS "CADA SEGUNDO CUENTA".

VALORA LA ESCENA VALORA LA VÍCTIMA ALERTA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE (SI ES NECESARIO)

CHECKLIST

MATERIAL RECOMENDADO PARA LA PRÁCTICA DE BARRANQUISMO

✓ PERSONAL

CASCO
TRAJE Y CALCETINES DE NEOPRENO
BOTAS ESPECÍFICAS
ARNÉS DE BARRANCOS
CABO DE ANCLAJE Y MOSQUETONES
DOS DESCENSORES Y MOSQUETÓN DE SEGURIDAD
SILBATO Y NAVAJA
MOCHILA
BOTE ESTANCO
RELOJ

✓ GRUPO

MOSQUETONES
CUERDA DE PROGRESIÓN (DOBLE RAPEL MÁS LARGO)
CUERDA AUXILIAR
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD
PROTECTOR DE CUERDA

✓ EMERGENCIA

BOTIQUÍN COMPLETO
MANTA TÉRMICA Y PUNTO CALIENTE
MATERIAL DE AUTOSOCORRO
TELÉFONO MÓVIL CARGADO
FRONTAL
KIT DE REPARACIONES
MATERIAL PARA EQUIPAR

* Y TAMBIÉN...

REVISAR TU MATERIAL PERIÓDICAMENTE
LEE LAS RECOMENDACIONES DEL FABRICANTE
REALIZA LAS TAREAS DE MANTENIMIENTO
CUIDA TU EQUIPACIÓN

Y NO OLVIDES DESINFECTAR EL MATERIAL DE NEOPRENO CUANDO LLEGUES A CASA



CONTIGO EN CADA DESCENSO

¡FEDERÁTE!



DESCARGAR
ESTE TRÍPTICO EN FORMATO DIGITAL
ESCANEARDO EL CÓDIGO QR

W W W . F E D M E . E S

 /BARRANQUISMO.FEDME

 BARRANCOS@FEDME.ES

FOTOGRAFÍA: @PEPEH



RECOMENDACIONES
PARA LA PRÁCTICA DEL
BARRANQUISMO

