

ÍNDICE

ÍNDICE Página 1

INTRODUCCIÓN Página 2

MATERIALES Página 3

– 1. Los descensores Página 3

– 2. Las cuerdas Página 4

– 3. Los mosquetones Página 5

– 4. Los maillons Página 5

– 5. Los arneses Página 6

NUDOS Página 7

ANCLAJES Página 8

!!!POR FIN RAPELAMOS!!! Página 9

VALORACIÓN PERSONAL Página 9

BIBLIOGRAFÍA Página 10

INTRODUCCIÓN

El rápel es un sistema de descenso por cuerda ideado en principio para evitar los peligrosos destrepes que en muchas ocasiones es necesario efectuar para descender de alguna montaña escalada o para bajar a las simas en exploraciones subterráneas. Con el tiempo, el rápel ha dejado de ser una técnica auxiliar de la escalada y se ha convertido en una actividad practicada por sí misma.

La sensación de volar al practicar rápel, junto con una relativa facilidad de aprendizaje y su componente de riesgo lo convierten en un deporte muy atractivo.

Muchos mantienen que el rápel está considerado como sexto grado de dificultad, el máximo para las posibilidades humanas. Es cierto que al rapelar tu cuerpo pende solamente de los útiles que utilizas, pero no es lo mismo el rápel como técnica auxiliar de la escalada que como deporte por sí mismo. Si lo utilizamos para descender una montaña que antes hemos escalado, es lógico que estemos más cansados y con muchas ganas de regresar, lo que puede provocar accidentes. Si el rápel, como deporte, es practicado con unas elementales normas de seguridad y conocimiento, es una actividad realmente segura y divertida, apta para todos los públicos.

Me ha llamado la atención este consejo: *si usas la prudencia, tu vida va a pender de una cuerda tan segura como el suelo que pisas; si olvidas la prudencia, tu vida penderá de un delgado hilo.*

Aunque los orígenes del rápel se remontan a finales del siglo XVIII, cuando ya se utilizaban rapeladores similares a los actuales, las técnicas de rapelar que hoy utilizamos se han comenzado a desarrollar hace apenas una década. Por tanto, podemos considerar que el rápel es un deporte relativamente moderno.

LOS MATERIALES

• Los descensores

Su misión es disipar en forma de calor la energía generada por el cuerpo que rapela, provocando roces entre el descensor y la cuerda y provocando roces de las fibras internas de la cuerda entre sí cuando se aplasta al pasar por el descensor. Así conseguimos poder descender controladamente, aumentando o disminuyendo el roce para disminuir o aumentar la velocidad de bajada.

Según su forma, podemos clasificar los descensores actuales en varios tipos: en ocho, a poleas, a barras y tubulares.

Descensores en ocho



Por su ligereza y su fácil uso son los más utilizados. Están fabricados en duraluminio pero también podemos encontrarlos de acero. El roce de la cuerda termina por provocar unas muecas que debilitan su resistencia, por eso, los mas gruesos son los mas resistentes.

Al utilizar un descensor en ocho regulamos la velocidad de descenso con la mano que retiene la parte de la cuerda que cae: si retenemos la cuerda, detenemos el descenso.

Su principal defecto es que retuercen las cuerdas, es decir, se puede formar una presilla con las ellas y bloquearse, por eso en muchos ochos ya se han incorporado dos cuernecillos que evitan el bloqueo involuntario.

Descensores a poleas



Éstos no se utilizan apenas en el rápel, sino que se emplean más en la espeleología y en el descenso de cañones, ya que su diseño permite un control muy preciso del descenso, y se pueden bloquear con facilidad cuando es necesario. Son más pesados y aparatosos que los ocho, y también más lentos, lo que para el rápel es un inconveniente.



Descensores a barras

Fueron ideados en principio para rapelar grandes verticales, porque permiten regular con sencillez la velocidad de bajada sin importar el diámetro de la cuerda o su rigidez. Retuercen poco las cuerdas, y son relativamente ligeros y baratos, además, funcionan incluso con cuerdas embarradas. Ahora se emplean mucho, no únicamente en grandes verticales.

Descensores tubulares

Son unos descensores muy ligeros y efectivos, cuyo cuerpo permite utilizarlos en dos posiciones, según se desee una mayor o menor rapidez. Se desgastan con relativa facilidad y son más caros que los ocho, pero es difícil encontrar una mejor relación peso–efectividad.

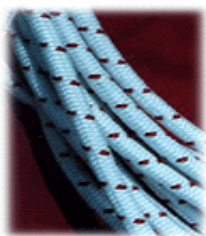
• Las cuerdas

Mientras se rapela, la cuerda soporta el peso de nuestro cuerpo, por ello, en teoría, cualquier cuerda de escalada (una cuerda de 3 mm tiene una resistencia de 200kg) podría servir para rapelar, pero utilizar cuerdas de poco diámetro es muy peligroso, ya que el más mínimo corte podría costarnos la vida. Se aconseja no utilizar cuerdas de menos de 8 mm de diámetro y asegurarnos de que se encuentra en buen estado.

Es importante saber que después de utilizar una cuerda debemos limpiarla si se ha ensuciado y comprobar que no ha sufrido daños. A la hora de guardarla, es mejor que la guardemos en un lugar oscuro sin nudos y bien plegada.

Las cuerdas de montaña podemos dividir las en dinámicas y estáticas.

Cuerdas dinámicas



Se utilizan para escalar, y por ello son muy elásticas: cuando retienen un cuerpo que cae, lo hacen progresivamente, con lo que absorben mucha fuerza y evitan lesiones. También las podemos utilizar para

rapelar, pero pueden resultar incómodas al provocar movimientos de vaivén si el rápel es muy largo.

Cuerdas estáticas

Son muy poco elásticas, por tanto nunca deben utilizarse para asegurar a una persona que puede caerse, ya que una caída brusca podría provocar lesiones.

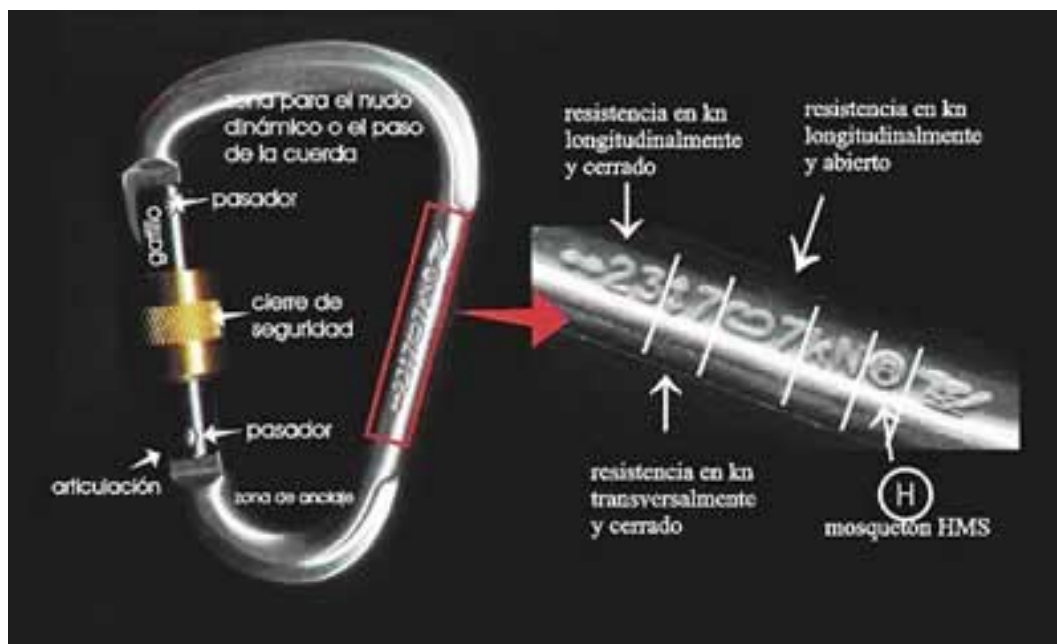
Para rapelar son muy buenas, pues no provocan vaivenes, tienen una gran resistencia (las de 10 mms de diámetro soportan más de 2000 kgs) y su funda exterior está especialmente preparada para soportar roces.

• Los mosquetones

Son grilletes de acero galvanizado o de zical, duraluminio o aleaciones similares, que se utilizan para realizar maniobras en las actividades de montaña. Los primeros son más económicos pero menos resistentes y más pesados que los segundos.

Podemos clasificarlos según tengan o no cierre de seguridad, es decir, una tuerca dispuesta en el gatillo que permite, una vez cerrado, evitar que se abra de forma accidental, lo cual es de extrema importancia para los mosquetones que empleemos para sujetar el descensor al arnés.

También podemos hacer una clasificación de mosquetones según su forma: simétricos, los más útiles para el rápel, asimétricos, de leva curva, en D y en pera.



Ejemplo de un mosquetón en pera.

• Los maillons



Son una especie de mosquetones especialmente diseñados para usarlos como hebilla de cierre de ciertos arnese y al que se sujetan otros mosquetones y útiles.

También se les llama mosquetones de cierre.

Se fabrican en acero y en zical y una vez cerrados, es muy difícil que se abran accidentalmente, ya que la tuerca de cierre que poseen se apreta manualmente con una fuerza razonable, y para aflojarla suele hacer falta una llave.

• Los arneses

Actualmente se fabrican tres tipos de arneses:

- ♦ Los completos: sujetan torso, cintura y parte superior de los muslos. Son los más cómodos y seguros pero también son los más complicados de poner y ajustar, por lo que no se utilizan tanto como se debería.
- ♦ Los de torso: no deben emplearse solos, puesto que sólo sujetan el pecho.
- ♦ Los de asiento: sujetan la cintura y los muslos. Se utilizan en escalada deportiva y espeleología, y son los más adecuados para practicar rapel.



LOS NUDOS

Al trabajar con cuerdas, es obvio que debemos dominar la ejecución de algunos nudos, ya que es la manera más fácil, rápida y segura de unir dos cuerdas. Por suerte, las maniobras que se realizan para rapelar son muy simples y requieren el empleo de pocos nudos, pero hay que conocerlos bien, es decir, saber hacerlos sin titubeos, ya que al rapelar, nuestra vida depende de la cuerda.

Nudo de Cinta



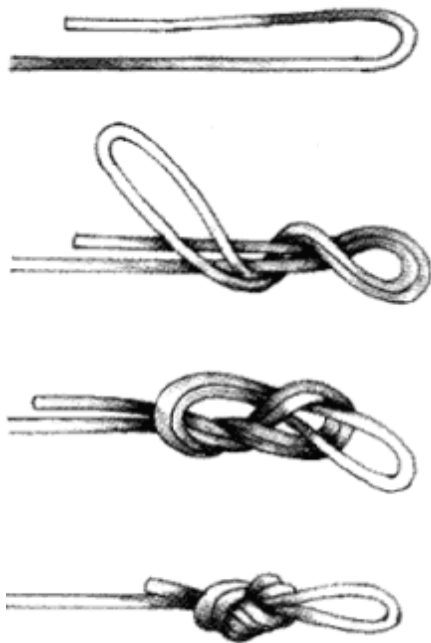
Es un nudo muy seguro y fácil de hacer, que se emplea para unir dos cuerdas de similar grosor.

¿Cómo realizarlo? 1º, hacemos un medio nudo en el chicote (extremo) de una de las cuerdas y no lo llegamos a apretar del todo. 2º, tomamos el extremo de la otra cuerda y seguimos con él el recorrido del medio nudo en sentido inverso. 3º, cogemos un chicote con cada mano y tiramos en sentido contrario hasta apretarlo bien, dejando asomar unos chicotes largos para que no se escapen. Debemos procurar que ambas cuerdas queden paralelas y no montadas en el recorrido que hacen para formar el nudo.

Nudo Ciego

Su principal uso es la realización de gazas no corredizas, pero por ser tan fácil de realizar, se utiliza para muchas otras funciones. Al rapelar, tendremos que hacer la gaza después de haber pasado la cuerda por un descensor o mosquetón.

¿Cómo realizarlo?



Nudo de Prusik



En rápel se usa como autoseguro ya que cuando se carga la gaza, el nudo se aprieta sobre la cuerda que hace de firme y no corre sobre ella. Sin embargo, si lo guiamos con la mano se desliza con facilidad.

¿Cómo realizarlo? 1º, hacemos un aro con una cuerda de diámetro aproximadamente la mitad del diámetro de la cuerda de descenso, y con una longitud de unos 50 cms en doble. 2º, con ese aro realizamos una doble presilla sobre la cuerda y el Prusik queda listo para usarlo en los anclajes, como después explicaremos.

LOS ANCLAJES

Anclajes naturales

Serán árboles, bloques, salientes o puentes de roca. Por seguros que parezca, debemos comprobarlos meticulosamente.

Anclajes artificiales

Para crear estos puntos de anclaje se emplean útiles como las clavijas, los spits, que son piezas de metal que se introducen a martillazos o perforan la roca, para poder crear así puntos de anclaje artificiales. Los spits se utilizan en casos en los que la roca no presenta perforaciones para poder incrustar las clavijas.

Una vez que los spits o las clavijas han quedado bien fijadas, es importante comprobarlo, podemos ya enganchar a ellos un mosquetón, y al mosquetón la cuerda.

¡¡¡POR FIN RAPELAMOS!!!

Lo más aconsejable antes de practicar rápel por primera vez es contar con la ayuda de alguien que ya conozca el tema, y que nos acompañe. Pero, ante todo, es imprescindible no ir a rapelar en solitario, y menos las primeras veces, ya que puede ser peligroso.

Por supuesto, lo imprescindible es conseguir el material mínimo necesario: 1 cuerda estática, 1 arnés de asiento, 1 mosquetón con seguro, 2 mosquetones sin seguro, 1 descensor en 8 y algunos metros de cuerda auxiliar. 1 cuerda de escalada también sería aconsejable, aunque no en los primeros casos.

Ya he dicho que es muy importante saber hacer bien los nudos antes de rapelar, incluso con los ojos cerrados.

Un buen lugar para aprender a rapelar puede ser una rampa en vez de una vertical. Así, aunque la sensación de riesgo no sea perceptible, podremos familiarizarnos con la técnica.

Elige un punto de anclaje, por ejemplo un árbol, y ata a él una cuerda, enganchando después a ella un mosquetón sin seguro.

Ahora, tenemos que enganchar otra cuerda al mosquetón del anclaje. Nos ponemos el arnés, lo cerramos con el maillón y enganchamos a él un mosquetón, éste con seguro. Pasamos la cuerda por el descensor y lo enganchamos a nuestro mosquetón. Ya tenemos todo listo.

Ahora separamos las piernas 1 metro y cogemos con la mano adelantada las cuerdas que vienen del punto de anclaje y con la retrasada las que salen del descensor.

Sin mover los pies, dejamos caer el cuerpo hacia atrás hasta que formemos un ángulo recto con la superficie que vamos a rapelar.

La mano adelantada, que llamaremos mano de equilibrio, no debe hacer ninguna fuerza. La mano retrasada, mano de control, será la que detendrá nuestro cuerpo cuando hagamos fuerza.

Comprueba que al tener las piernas abiertas, tu equilibrio es muy bueno, así que no debes olvidar que mientras

rapelas por una pared, tienes que llevar las piernas abiertas.

Para empezar a descender debemos dejar que la cuerda se deslice por la mano de control, incluso es recomendable elevarla un poquito para facilitar el deslizamiento. Ahora lo que tenemos que hacer es simplemente acompañar nuestro descenso, andando lentamente, con el deslizamiento de la cuerda, de forma que nuestro cuerpo siempre esté en ángulo recto con respecto a la pendiente.

El siguiente paso es rapelar en una pared, una vertical, en la que tendrás que seguir éstos mismos pasos, pero en donde quedarás literalmente colgado en el aire, lo que provoca una sensación de libertad y riesgo inmensa.

Recuerda que con prudencia, andar por una pared colgado de una cuerda, es tan seguro como andar por el suelo.

VALORACIÓN PERSONAL

Este verano el ayuntamiento de Ólvega organizó una semana deportiva. Durante siete días, todo el mundo que quisimos apuntarnos, mayores y pequeños, tuvimos la oportunidad de practicar todo tipo de deportes.

El rápel fue uno de ellos. El primer día, para aprender, descendimos por la fachada del ayuntamiento. Y al día siguiente, montamos un rápel desde la torre de la iglesia, 25 metros. Hacía muchos años que nadie descendía por ella.

Así que cuando llegó mi turno, cogí el casco, los guantes y subí hasta el campanario. Desde allí la vista era impresionante y reconozco que yo, que tengo vértigo, estuve a punto de darme la vuelta y bajar andando. Pero no lo hice.

Con ayuda de la monitora me puse el arnés y me subí al muro. Desde allí, sólo me dijo una cosa: Tírate hacia atrás como si te sentaras en un sofá. Esa sensación de estar colgada en el aire es increíble, y es ahí donde puedes sentir algo de miedo. Pero todo se pasa cuando empiezas a bajar y ves que es simplemente andar por la pared.

Cuando llegas abajo es algo indescriptible, miras hacia arriba y es como si tu conciencia te dijera: ¡¡Que valiente eres!!.

Sólo he hecho rápel esa vez, pero me encantó, así que espero poder repetir la experiencia.

BIBLIOGRAFÍA

Luis Gilpérez Fraile, *LA TÉCNICA DEL RÁPEL*.

1992, Ediciones Acción Divulgativa.