



Escalada en roca y descenso vertical en soga (rapel): Requisitos de Seguridad para las Actividades



Las niñas (excepto las Girl Scout Daisies) pueden participar en tres tipos de escalada:

- **Bouldering:** Es trepar sin soga pero a una altura inferior a los seis pies del suelo. Los observadores—los participantes que cuidan los movimientos de los miembros del grupo—proveen apoyo y protección de la cabeza y de la parte superior del cuerpo del escalador en caso de caída. La observación se utiliza en el descenso y en el ascenso a elementos elevados o las escaladas de rutas y de roca.
- **Top roping:** Un método de escalada por el cual el que escala está anclado desde lo alto de la ruta, usando anclajes (cuerdas para asegurar a una persona a un punto de anclaje). La persona que controla el anclaje/línea de seguridad para prevenir caídas peligrosas) puede ubicarse arriba o debajo de la ruta.
- **Multi-pitch climbing:** Escalada con varios trechos: La escalada con varios trechos es exclusivamente para escaladores experimentados y consiste en escalar una larga ruta que exige varios trechos según la distancia de la soga. Los grupos de escaladores ascienden a la cumbre del primer trecho. El líder de los escaladores sube el trecho siguiente, coloca los anclajes, y amarra cada uno de los restantes escaladores individuales al anclaje.

El rappelling (descenso en la cuerda) significa descender deslizándose por la soga. La soga se desliza a través de un elemento mecánico, y se utiliza una amarra de seguridad en todas las actividades de rappelling. Se desaconseja el rappelling para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Sepa dónde escalar y hacer rapel. La escalada se puede hacer en paredes de ascenso artificiales interiores o al aire libre, trepando o descendiendo torres o en la roca natural. Comuníquese con el concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones en el [National Institute on Recreational Inclusion](#)

Equipamiento para escalada y rapel

Equipo básico

- Calzado resistente o borceguíes
- Se recomiendan pantalones largos o de ciclismo para actividades donde sea posible la abrasión de la piel en las piernas
- Use ropa que se ciña. No se deben vestir de ropas sueltas, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello
- Llevar agua para beber
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Equipo de lluvia
- Comida no perecedera, transportable, como frutas secas y nueces

Equipo especializado

- Todo el equipo utilizado para amarrar --sogas, redes, arneses, herramientas y cascos— debe estar diseñado, probado y confeccionado para los fines de este tipo de actividades y apropiado para el tamaño del usuario.
- Se aconseja a las niñas jóvenes que van a escalar el uso de arnés de pectoral con arnés de asiento o un arnés para todo el cuerpo.
- Cuando las participantes escalen más de seis pies, deben usarse cascos con la etiqueta de aprobación de la *Union of International Alpine Association* (UIAA). Para protegerse contra los piojos se aconseja utilizar bajo el casco una gorra de baño.

Prepararse para escalar y hacer rapel

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies (sólo escalada)
 - 16 Girl Scout Juniors

- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies (sólo escalada)
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Verifique los conocimientos del instructor de escalada y descenso** El instructor debe tener una experiencia documentada, con capacidad para el mantenimiento de equipamientos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de los recorridos y participación activa en la supervisión directa del entrenamiento del grupo. También proveerá documentación escrita de un entrenamiento completo. Cerciórese de que haya un proceso regular de revisión y actualización de todos los instructores, y que estén presentes un mínimo de dos instructores. Los instructores deben ser calificados en la selección de las actividades apropiadas, la enseñanza y supervisión de técnicas de localización y de amarrado, y de labores de modificación, para proveer una experiencia adecuada a las edades y niveles de habilidades del grupo. Los instructores deben inspeccionar todos los equipamientos, los componentes del recorrido y las áreas de descenso en el sector de actividad antes de que las mismas sean utilizadas.
- La relación entre instructor/participantes es de:
 - **Bouldering and top roping:** un instructor cada diez participantes
 - **Multi-pitch climbing:** un instructor (escalador jefe calificado) cada tres participantes
- Seleccione un sitio seguro.** La solicitud de permisos y autorizaciones son llenados como un requisito para la escalada de sitios e instalaciones. Todas las estructuras permanentes y los sistemas de anclaje son planificados y construidos por individuos experimentados. Los planes y procedimientos son establecidos para evitar el uso no autorizado de sitios, estructuras y equipamientos. El sitio de escalada artificial debe estar señalado con una advertencia contra su uso no autorizado.
- Recopile contactos claves.** Entregue un itinerario a la persona designada como contacto. Llame a esta persona en el momento de partir y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos lastimaduras por caídas, cortes y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

- ❑ **Vístase en forma adecuada para la actividad.** Objetos filosos, alhajas y relojes deben ser removidos y los bolsillos cerrados. El cabello largo debe estar enrollado hacia atrás de la cara y ajustado por debajo del casco para prevenir que se enrede.

En el día de la escalada o el rapel

- ❑ **Obtenga un informe del tiempo.** condiciones son las apropiadas. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo. Escrita, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a mal tiempo con las niñas y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, refúgiase lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta.
- ❑ **Emplee un sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Asegúrese que el equipo está bien mantenido.** Debe haber un esquema documentado de mantenimiento y una inspección periódica de todas las estructuras artificiales y el equipamiento utilizado en las actividades por los instructores y los profesionales externos. El uso de un registro debe ser mantenido en todo los equipamientos sujetos a un desgaste, uso o deterioro. Se establece y se sigue un proceso del monitoreo escrito del equipo.
- ❑ **Los participantes aprenden acerca y cómo prepararse para la escalada y el rapel.** Los instructores enseñan establecer órdenes de preparación y acción a todos los participantes para la escalada, localización y amarrado. Antes de comenzar las actividades físicas, todos los participantes apelan al precalentamiento y al estiramiento muscular. Los instructores describen a los participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los riesgos antes de comenzar la actividad. Al cabo de la actividad se desarrollará un interrogatorio.
- ❑ **Los participantes practican técnicas de escalada segura y de descenso.** Las técnicas de localización son enseñadas, demostradas y practicadas por los participantes antes de cualquier actividad de ascenso o de rapelling. Todas las actividades son apropiadamente localizadas. De resultar apropiado, para las actividades donde son necesarias parejas, los instructores disponen a los participantes de acuerdo con el tamaño y el nivel de habilidades. Los instructores supervisan todos los nudos y conexiones, anclajes y cuerdas en los recorridos de altas cuerdas y los sitios de escalamiento y localización de los cursos de los bajos elementos y los sitios de bouldering.

Sitios en la Web sobre escalada y rapel

- International Mountaineering and Climbing Federation: www.theuiaa.org
- Rockclimbing.com: www.rockclimbing.com

Lo que las niñas deben saber sobre escalada y rapel

- **No dejar huellas.** Cuando escale y descienda en áreas naturales, es importante respetar las rocas y el medio ambiente. Lea los consejos en el sitio de la Web de [U.S. National Park Service Web site](#).

Jerga de escalada y rapel

- **Carabiner o mosquetón:** un anillo de metal con lado del tipo bisagra que es utilizado para enganchar y hacer correr una cuerda libremente
- **Ancla:** un dispositivo de una o varias piezas de un equipo preparado para soportar el peso de un anclaje o de una cuerda alta.