

TECNISMAAAC: AUTODETENCIÓ EN NEU



16 febrer 2003 Vallter 2000

"Prevenir la caiguda i, en cas que es doni, saber-la aturar a temps, és una lliçó que l'alpinista no pot oblidar mai, hi va la vida pròpia i la del grup"

La causa d'un gran nombre d'accidents a l'alta muntanya és que quan es produeix una caiguda, no se sap o no s'ha practicat suficientment cap sistema d'autodetenció. Aquestes maniobres, mitjançant el nostre cos i el piolet/grampons si és que els portem, ens permeten aturar-nos per un pendent de neu o com a mínim controlar i dirigir la caiguda, i són de gran utilitat en cas de que anem encordats i rebem una estrebada.

Independentment del material que portem i el tipus de caiguda, abans d'iniciar qualsevol tècnica, **SEMPRE** hem de posar-nos en **posició d'autodetenció**: cos de bocaterrosa i cap en direcció contrària a la caiguda (cap amunt).



Caiguda sense piolet ni grampons

- *Panxa amunt i cap amunt*: llisquem sobre les natges, amb el tronc i les cames lleugerament enlairades i fem bascular els cos sobre un costat fins a posar-nos bocaterrosa. Per aturar-nos, clavem colzes amb els braços plegats, recolzem les puntes de les botes i arquejem el cos per separar el tronc de la superfície.



- *Panxa amunt i cap avall*: enlairem lleugerament el cap i les cames i clavem un dels colzes per poder girar sobre nosaltres mateixos fins situar-nos bocaterrosa i aturar-nos igual que en el cas anterior.



- *Bocaterrosa i cap amunt*: ja estem en la posició d'autodetenció, així que només ens hem de frenar.
- *Bocaterrosa i cap avall*: aixequem el cap i les cames i clavem un dels colzes per girar fins la posició desitjada i llavors ens frenem.

Caiguda sense piolet però amb grampons

Aquesta situació es pot donar quan anem amb bastons o em perdut el piolet en la caiguda. La tècnica és igual que si no duaguéssim piolet ni grampons, amb la diferència que tots els passos els realitzarem amb les cames ben aixecades i ens aturarem clavant els genolls en lloc de les botes



**Caiguda amb piolet i sense grampons**

- *Panxa amunt i cap amunt:* aixecarem lleugerament el tronc i les cames i intentarem clavar de forma progressiva la punta del piolet a la neu al costat del cos, per tal que aquest basculi fins a posar-se bocaterrosa. El piolet, fermament agafat amb les 2 mans, es manté creuat sota la panxa amb el cap del piolet a l'alçada del nostre cap i el regató sortint per sota de l'aixella del costat contrari. Per aturar la caiguda recolzarem les puntes de les botes sobre la neu i arquejarem el cos per separar el tronc de la superfície i centrar el pes sobre el piolet i les botes. Cal mantenir el cap del piolet a l'alçada del nostre cap; si no, no podrem clavar-ho bé i se'ns pot escapar de les mans.



- *Panxa amunt i cap avall:* per posar-nos en la posició d'autodetenció enlairarem lleugerament el cap i les cames i clavarem el piolet progressivament per fer girar el cos i situar-nos de bocaterrosa amb el cap a dalt. Ens frenarem igual que en el cas anterior.



- *Bocaterrosa i cap amunt:* només cal aturar-nos.
- *Bocaterrosa i cap avall:* elevem lleugerament el cap i les cames i clavem el piolet davant nostre cap a un costat de forma progressiva. Un cop el piolet està clavat, amb el propi pes girarem 180° i ens quedem amb el cap a dalt. Ens aturarem igual que abans, clavant amb força el piolet a l'alçada del nostre cap, arquejant el cos cap enfora i clavant la punta de les botes.

**Caiguda amb piolet i amb grampons**

Els procediments són iguals que sense grampons però frenant amb els genolls enlloc de les botes

**Resum**

Com a norma bàsica cal recordar que en qualsevol caiguda, fins que aconseguim la posició de bocaterrosa i cap amunt, els peus SEMPRE s'han de mantenir enlairats per evitar que es clavin a la neu i sortim catapultats cap endavant o que ens impedeixin el gir del cos quan caiem de cap per avall. En el cas de dur grampons, aquesta precaució haurà de ser extrema. Mai intentarem frenar una caiguda clavant les mans a la neu tot i que portem guants ja que els perdrem i les mans patiran greus lesions per l'erosió amb la neu dura.



Podreu descarregar aquesta guia didàctica a la pàgina web de l'associació: www.smaaac.org

Recordeu que ens reunim els dimecres a partir de les 21h al local social d'Antics Alumnes al carrer Pau Claris 92.
Esteu tots convidats!!!

