

ESCALADA. NUDOS.

Introducción.

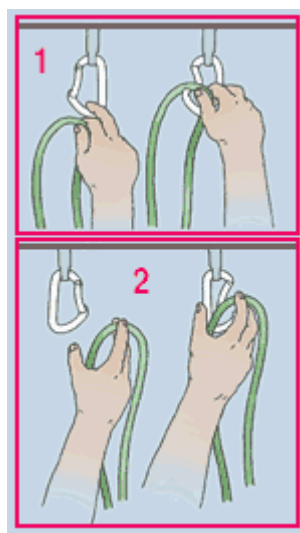


La escalada es algo más que un deporte en el que prevalece la fuerza física por encima de todos los demás aspectos, psíquicos y fisiológicos. Esto no quiere decir que la fuerza no tenga un papel importante en la escalada, por supuesto que esto no es así, pero antes que la fuerza se encuentran unos aspectos sobre los que, debemos hacer más hincapié. Estos conceptos básicos son:

Control de la mente por encima de todo. Es de vital importancia. La escalada es un deporte de riesgo. El 50% de los errores que se producen en este deporte son debidos a descontroles y arrebatos causados por el temor a una caída. Por eso lo primero antes de escalar debemos hacernos un esquema mental donde figuren los siguientes puntos: autocontrol, serenidad, y consciencia de estar haciendo las cosas correctamente.

Conocer nuestros límites. Conocer nuestras posibilidades. Nunca debemos apurar nuestras fuerzas, porque llega un momento en que no dominamos nuestros músculos. Si no se está seguro de algo rechazarlo. Esto es de vital importancia, no solo para la escalada sino también en cualquier aspecto de la montaña y de la vida cotidiana.

Conocimiento pleno de las técnicas de escalada. Dominio de las maniobras básicas con la cuerda, saber mosquetonear con soltura, saber asegurar correctamente a nuestro compañero, entendimiento con nuestra pareja y conocer técnicas de rappel, así como las técnicas básicas del arte de hacer nudos, nos supondrá el escalar sin más preocupaciones que el conseguir progresar y disfrutar de nuestra escalada.



Un ejemplo claro de como se debe mosquetonear o chapar (ambas expresiones son sinónimos en el campo de la escalada)

Poseer un material apropiado para nuestras necesidades. "Más vale que sobre que no que falte". Esto no siempre es posible debido al elevado valor del material de escalada, pero sí que hay que tenerlo en cuenta siempre, ya que el salir a escalar puede ser una actividad agradable, pero se puede convertir en el peor día de toda nuestra vida si por falta de material o por un descuido nos encontramos atrapados en medio de la pared. Hay que, tener la cabeza fría y mantener la calma. Si nos encontramos en una situación extrema hay que agudizar el ingenio y tratar de resolverla como buenamente podamos. De nada sirve el agobiarse, tan solo para perder el control. El hombre es capaz de superarse muy por encima de sus posibilidades.

Tipos de Escalada:

La división de los diferentes tipos de escalada es muy diversa, pero se pueden resumir así:

Escalada libre: Aquella en que se utilizan exclusivamente pies, manos o alguna parte del cuerpo (o todo él) para progresar en la pared. Se utilizan anclajes pero sólo como seguridad.

Escalada artificial: Se utilizan los anclajes como los puntos esenciales de avance. Este tipo de escalada se realiza en paredes prácticamente carentes de apoyos o grietas naturales.

Escalada natural: Es aquella en la que se procura evitar al máximo el uso de clavos, barrenos o cualquier otro instrumento creado por el hombre que "dañe" la roca. Más que un tipo de escalada, se trata de una combinación de ingredientes en los que interviene una nueva tecnología y una filosofía completamente diferentes. El término se utilizó mucho cuando comenzaba el uso de anclajes empotrables (nueces, stoppers, etc.).

Escalada mixta: Se habla de escalada mixta cuando la pared rocosa tiene condiciones de alta montaña. En este caso se utilizan elementos técnicos y tecnológicos tanto de escalada en roca como de escalada en hielo.

Escalada exterior: La escalada exterior es la que se practica en paredes que tienen agarres para las manos y apoyos para los pies. Ambos son accidentes de la roca donde se puede uno sostener y van desde el tamaño de una repisa capaz de albergar una tienda de campaña hasta diminutos cristales donde las yemas de los dedos se embarran para tener algo de sostén. A este tipo de escalada pertenecen las fricciones: aquellas paredes donde no se pueden apoyar los pies ni sujetar algo con la mano. En este tipo de escalada se perfeccionan el equilibrio y la concentración.

Escalada interior: Es aquella donde todo el cuerpo o parte de él se introduce a grietas de diferentes tamaños para ascender por ellas. El avance se hace principalmente gracias a un método que se denomina encañamiento, es decir: el cuerpo se vuelve una cuña para no salir de la grieta a menos que uno lo decida. La escalada interior es aquella donde generalmente se realizan los movimientos más espectaculares y se llega a asociar con lo que algunos llaman la escalada acrobática, por la complejidad y precisión de los movimientos necesarios, además de la tremenda fuerza que se desarrolla.

Escalada solitaria: Es la ascensión a una pared rocosa que realiza una sola persona con una técnica muy depurada y específica. Generalmente se habla de una escalada

solitaria si la persona utiliza el equipo convencional de escalada pero sin compañero. En cambio, se ha dado por llamar escalada superlibre a los escaladores solitarios que no utilizan equipo.

Escalada deportiva: Es la escalada que se efectúa en paredes artificiales con altos grados de dificultad. Se le ha llamado "deportiva" por la similitud que tiene con la mayoría de los deportes al poder competir y, por lo tanto, ganar trofeos y romper marcas.

La Técnica.

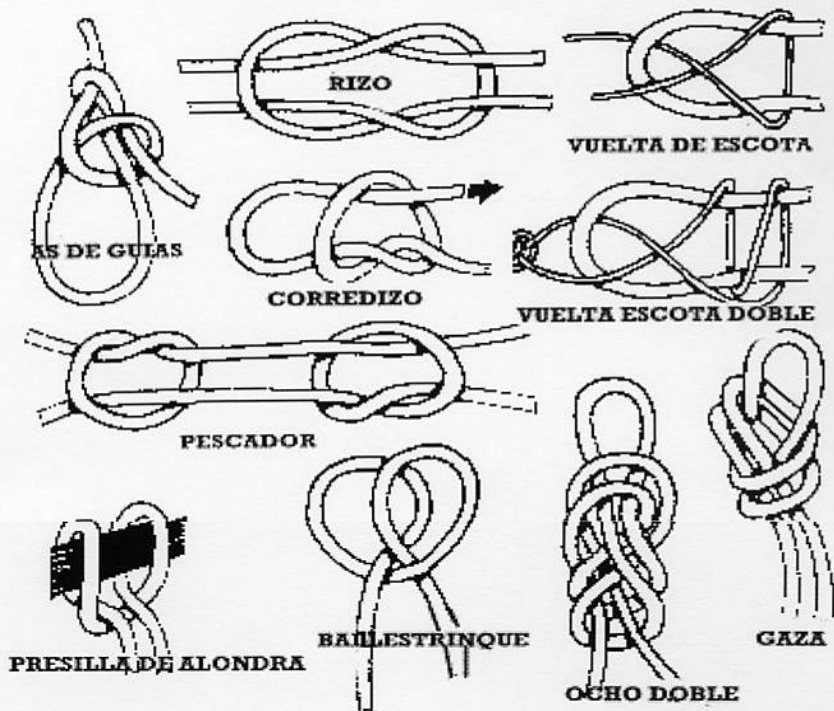
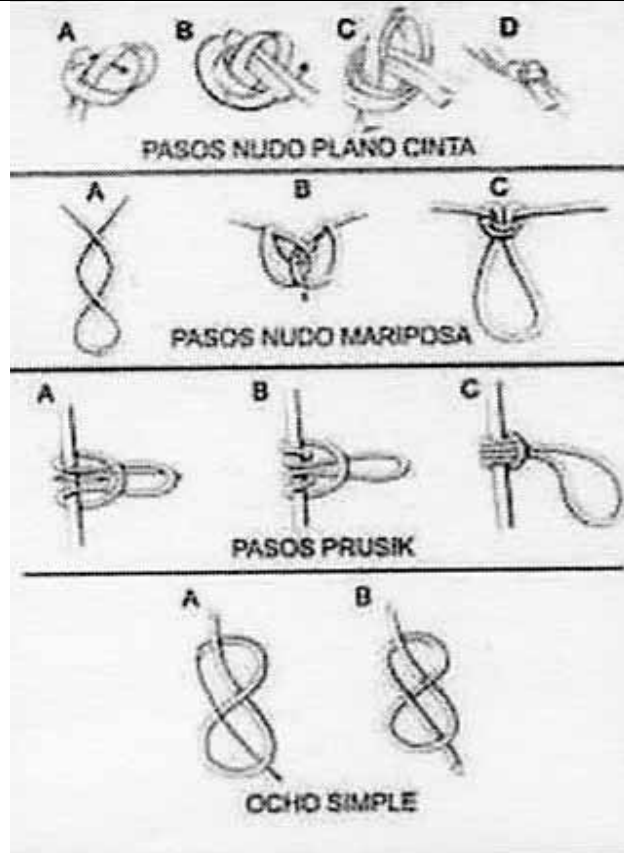
La técnica consiste básicamente de dos grandes grupos de elementos: el movimiento personal y el movimiento de cordada.

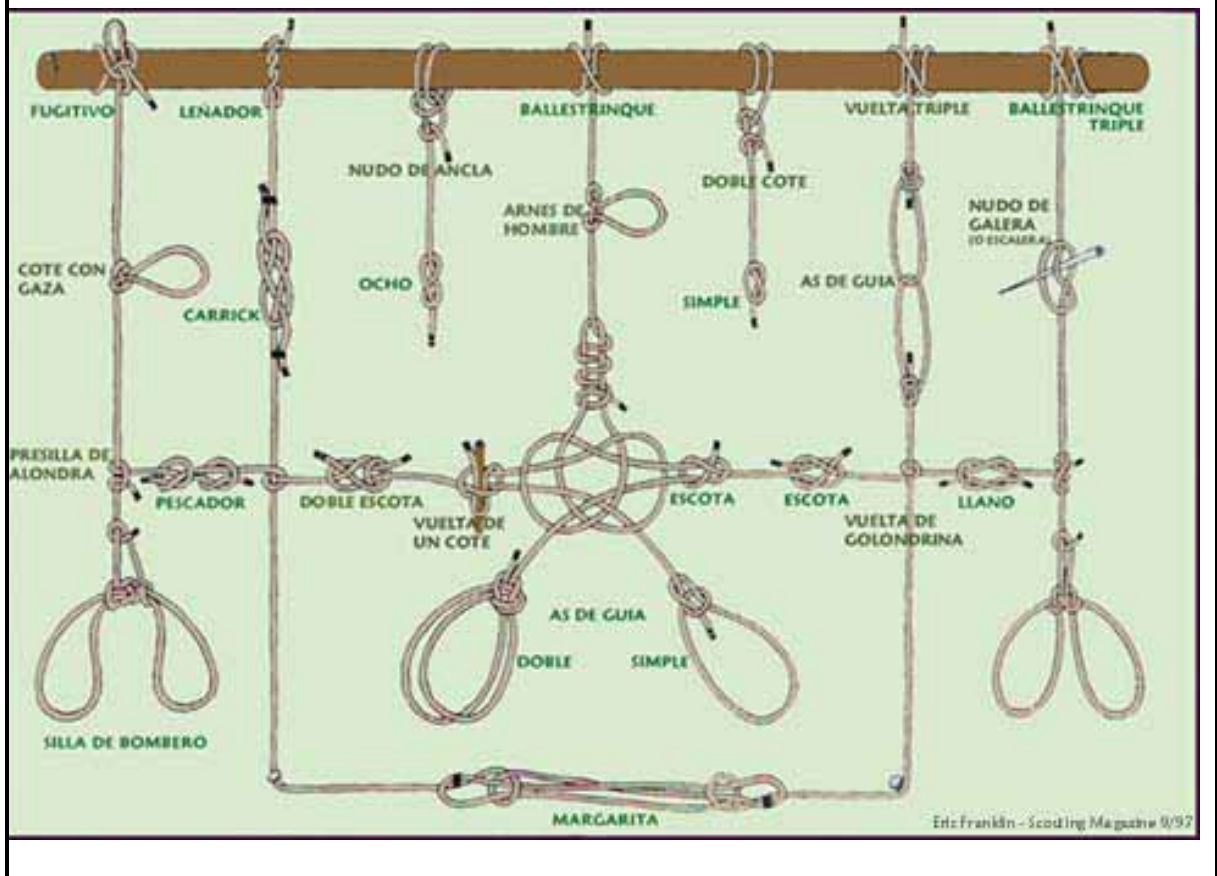
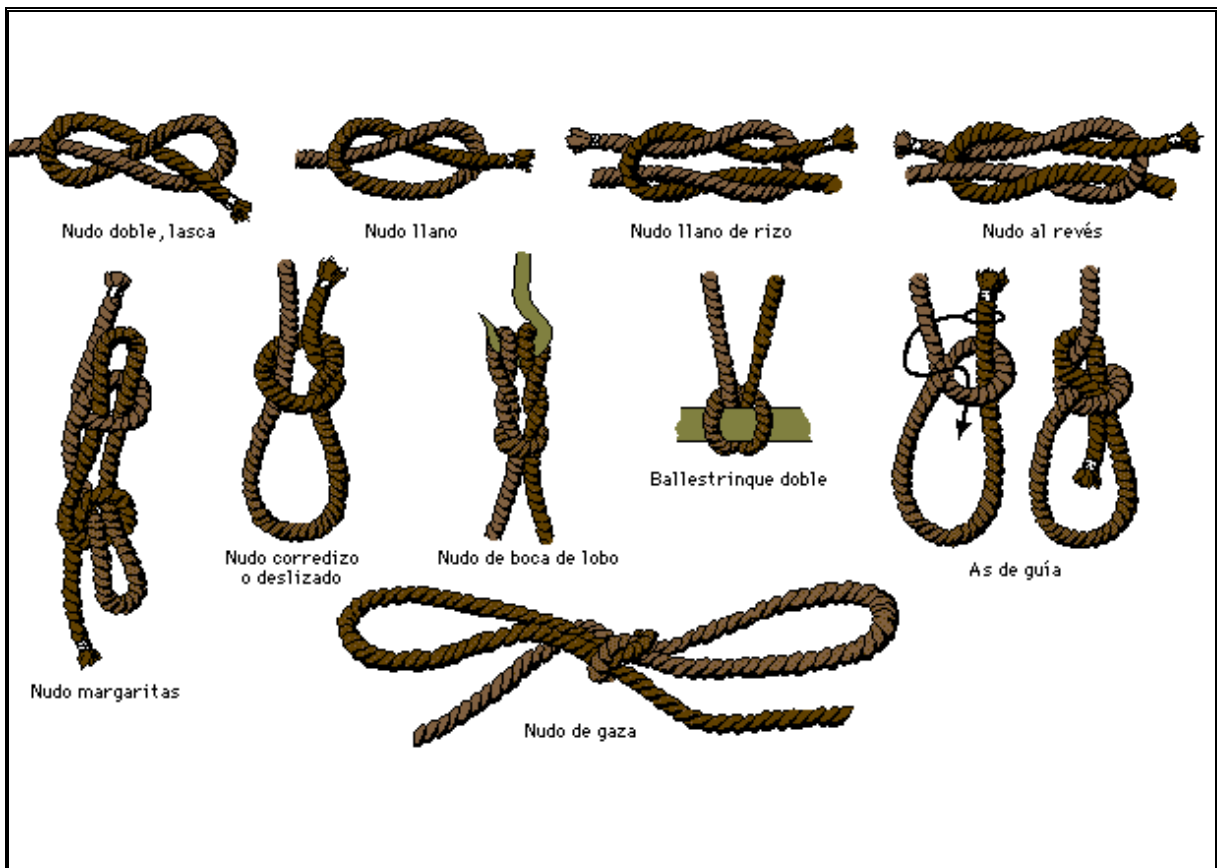
En el movimiento personal es imprescindible conservar el equilibrio dentro de la pared (o perderlo a propósito para recuperarlo con rapidez), para lo cual es muy útil:

1. Mantener siempre tres puntos de apoyo en la roca .
2. No cruzar los pies.
3. No perder, en lo posible, la verticalidad del cuerpo.
4. Hacer recaer la mayor parte del trabajo en los pies y las piernas. (La escalada es considerada como una continuación de la caminata, por lo tanto, el motor principal de movimiento deben ser las piernas).
5. Realizar todos los movimientos de una manera estática, es decir, que no sean bruscos, como aventarse de un apoyo a otro.

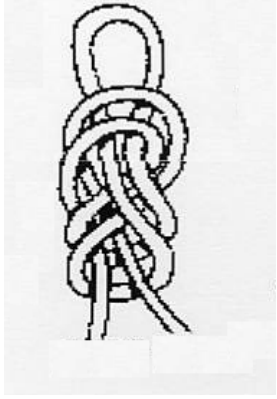
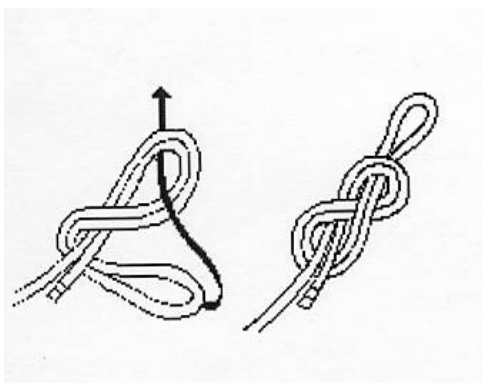

En el movimiento de cordada se considera no a un solo escalador, sino a dos o más. Se debe contemplar la seguridad de la persona que va escalando en la punta. El puntero se une a su compañero por medio de una cuerda. Al ascender coloca en la pared varios anclajes que le detendrán en caso de una eventual caída.

NUDOS DE ESCALADA

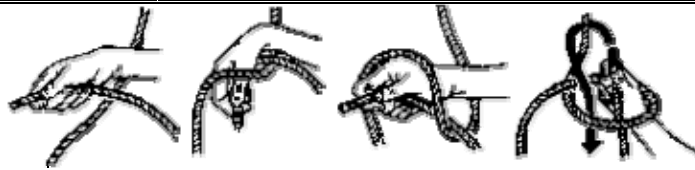
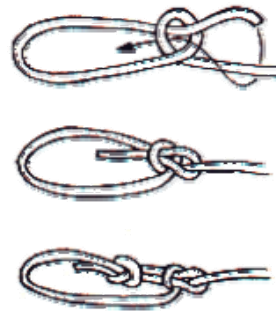




NUDOS DE ENCORDAMIENTO:

OCHO DOBLE:	
	
	
<p>Es un nudo de encordamiento (une el escalador a la cuerda). Este nudo es el más usado entre los escaladores. Es un nudo muy resistente, seguro, fácil de hacer y revisar.</p> <p>Es el nudo por excelencia empleado para el encordamiento (para unir el arnés a la cuerda) y auto seguro gracias a su gran resistencia. Siempre irá rematado con un nudo complementario lo más ceñido posible.</p> <p>Para realizar este nudo, se comienza haciendo un 8 simple en la cuerda a una distancia de 1 metro más o menos del principio de la cuerda. Después se pasa ese extremo por los <u>dos</u> anillos del arnés (nunca por el de rapel) y para terminarlo se sigue con la punta de la cuerda el mismo recorrido del nudo. Con lo que sobra de cuerda se debe hacer un nudo de seguridad (nudo de pescador). Contra más pegado quede el nudo al arnés, mejor, pero no pasa nada si está un poco separado</p>	

AS DE GUÍA (BULIN)



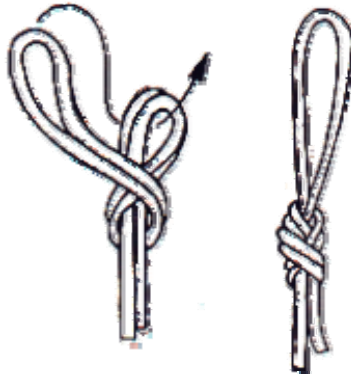
Es un nudo de encordamiento, si bien no es muy aconsejable, ya que estrangula mucho la cuerda pudiendo dañarla. No es un nudo que aguante cargas elevadas. Sirve, entre otras cosas, para mantener a varias personas unidas a una cuerda, para rescates, para fijar cuerdas a árboles, etc.

Se realiza formando un bucle con la cuerda, después haremos que el extremo de la cuerda, pase por los dos anillos del arnés (**nunca por el de rapel**), luego pase a través del bucle, rodee la cuerda y vuelva a pasar a través del bucle. Con el trozo de cuerda que sobre haremos un nudo de seguridad (nudo de Pescador) para prevenir que se suelte.

Es fácil de ajustar y de soltar. Pero hay que considerar que puede ser inseguro si está mal hecho, pudiendo convertirse en un nudo corredizo.

Existe una manera de explicar este nudo como si fuese un cuento para niños y es la siguiente: hacemos un bucle con la cuerda, a este bucle le llamaremos “lago”, después haremos que el extremo de la cuerda, a la cual llamaremos “serpiente”, salga del “lago”. Después la serpiente dará la vuelta por detrás del “árbol” (el resto de la cuerda). Para terminar la “serpiente” volverá a entrar al “lago”.

NUEVE



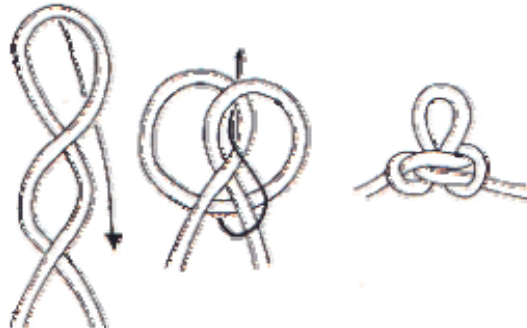
Es un nudo empleado para el encordamiento (para unir el alpinista a la cuerda) y autoseguro gracias a su gran resistencia. Siempre irá rematado con un nudo complementario de seguridad (Pescador) lo más ceñido posible.

AS DE GUÍA DE AGUA



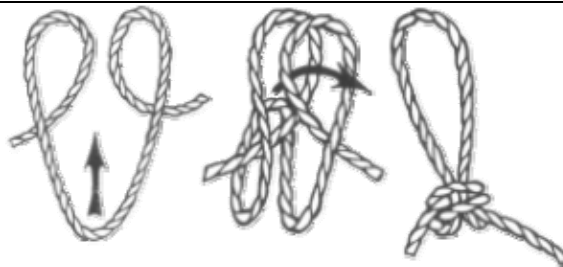
Es un As de Guía con una presilla extra abajado del nudo, que lo asegura y evita que se apriete demasiado, especialmente si va a estar bajo el agua. No es un nudo que aguante cargas elevadas.

MARIPOSA



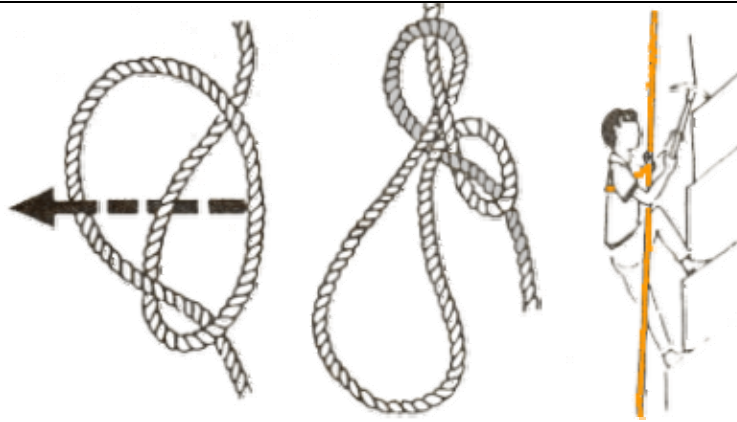
Se utiliza para hacer gazas que no se deslizan en la parte media de una cuerda. Muy útil, por ejemplo, para las cordadas de alpinistas.

NUDO DE MIDDLEMAN



Se utiliza para hacer gazas que no se deslizan en la parte media de una cuerda. Muy útil, por ejemplo, para las cordadas de alpinistas. Se hacen dos presillas encontradas; se coloca la de la derecha por encima de la izquierda y la presilla que queda abajo (ver figuras) se pasa por en medio de ambas. Ésta última es la que forma la gaza.

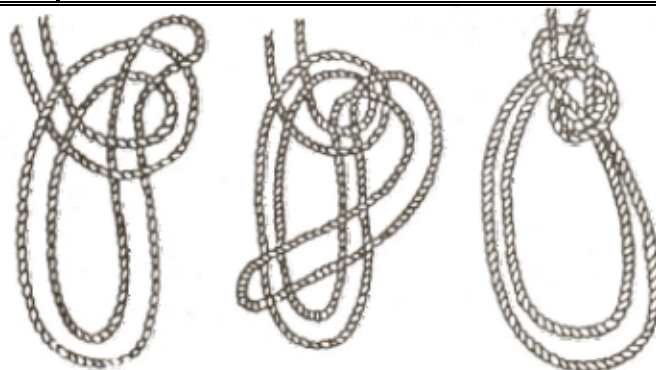
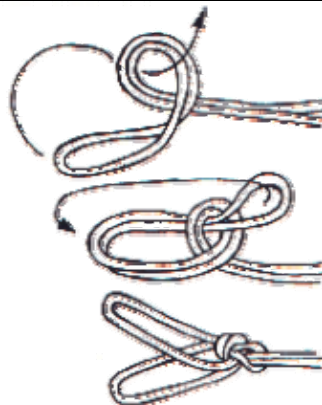
ARNES DE HOMBRE



Este nudo es útil para hacer una gaza que no se deslice a la mitad de una cuerda, de modo que una persona pase dicha gaza a través de su hombro (a modo de arnés) y le permita remolcar objetos más fácilmente. También se puede utilizar para hacer peldaños y agarraderas en una cuerda para trepar.

NUDOS UTILIZADOS EN SALVAMENTO:

AS DE GUIA CON DOBLE CUERDA



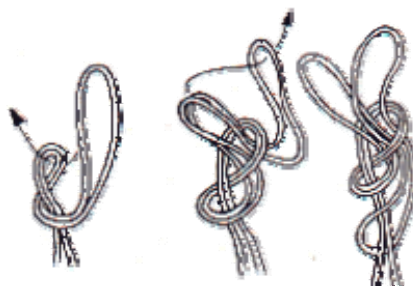
Se hace de la misma manera que el As de Guía simple, sólo que la gaza se hace doble como se muestra en el esquema. Se utiliza también para labores como elevar personas u objetos ofreciendo mayor seguridad. En salvamento se ocupa un lazo para sentarse y el otro para la espalda.

AS DE GUIA DOBLE



Se hace de la misma manera que el As de Guía simple, sólo que la gaza se hace doble como se muestra en el esquema. Se utiliza también para labores como elevar personas u objetos ofreciendo mayor seguridad. En salvamento se ocupa un lazo para sentarse y el otro más corto para la espalda.

OCHO DOBLE GAZA



Se utiliza para labores como elevar personas u objetos ofreciendo mayor seguridad. En salvamento se ocupa un lazo para sentarse y el otro para la espalda.

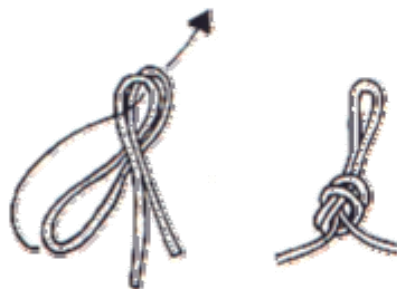
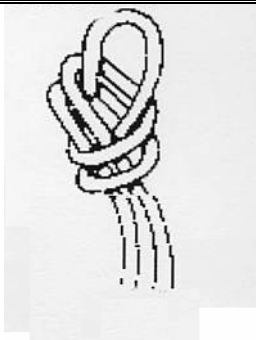
BALSO POR SENO



Este nudo sirve para subir o bajar personas u objetos. Tiene un acabado similar al As de Guía Doble, con la ventaja de que ofrece mayor resistencia; también presenta la ventaja de que se puede hacer a la mitad de una cuerda.

NUDOS PARA AUTOASEGURO EN REUNIÓN:

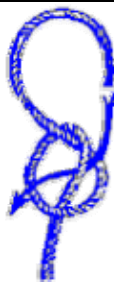
GAZA SIMPLE O LAZO (VACA)



Es un nudo empleado en ocasiones para el encordamiento (para unir el arnés a la cuerda) y para el autoseguro gracias a su gran resistencia (menor que el 8 doble). Siempre irá rematado con un nudo complementario lo más ceñido posible.

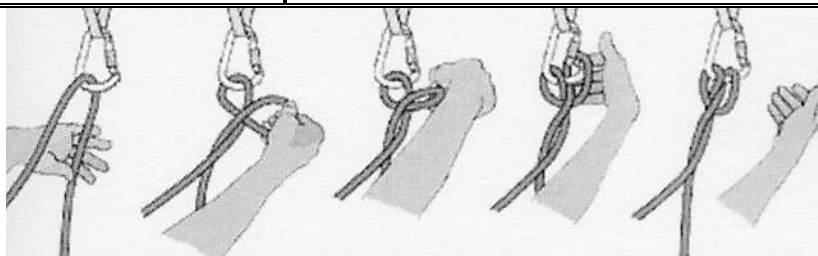
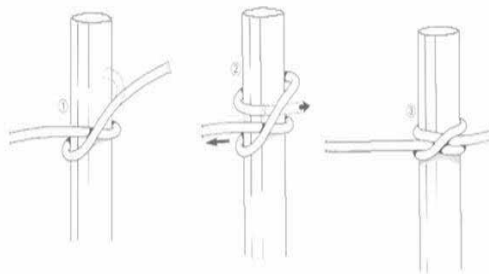
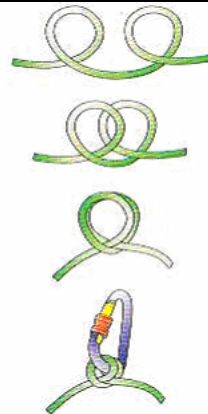
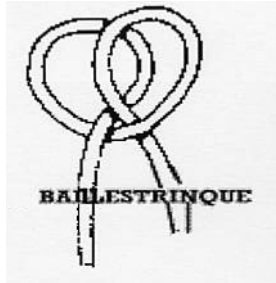
Para la realización de la gaza simple se hace un lazo con la cuerda, después se hace un bucle y se pasa el lazo por dentro del bucle.

GAZA DE MANGANA



Este nudo nos permite hacer una gaza no corrediza, para usarse como honda para una mangana. Se hace un nudo simple y se inserta la gaza como se muestra en la figura. Se recomienda hacer en la punta de la cuerda un nudo de ocho para que no se corra.

BALLESTRINQUE

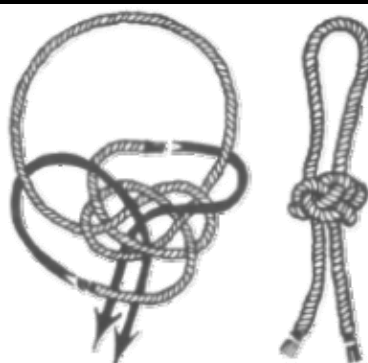


Es un nudo de amarre, muy útil, gracias a su facilidad de realización y de ajuste. Suele emplearse para autoasegurarnos a la reunión con la propia cuerda con la que escalamos, puede hacerse incluso con una mano sobre el mosquetón y se regula con facilidad. No debe soportar directamente grandes impactos ya que estrangula mucho la cuerda. Es otro de los nudos que solo garantiza su seguridad siempre que la cuerda esté bajo una tensión constante, si no podría aflojarse fácilmente.

El nudo ballestrinque es fácil de ajustar, pero no es un nudo sumamente fuerte. Apretar el nudo antes de cargarlo, porque se puede correr si se carga estando suelto.

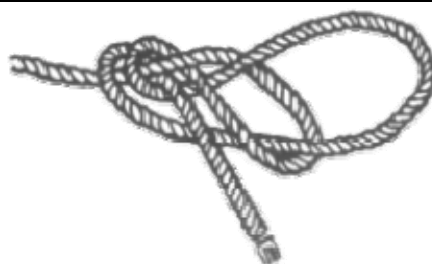
Se hace formando 2 bucles en la cuerda poniendo uno frente al otro, o sea opuestamente, y metiéndolos en el mosquetón, siendo preferible que el cabo de carga esté en el eje del mosquetón.

NUDO DE DIAMANTE



Un nudo decorativo muy común (se utiliza normalmente en las Insignias de Madera). Se elabora un nudo de ajuste doble de manera que las puntas queden opuestas una de la otra. Luego, se pasan éstas por enmedio del nudo como muestra la figura y se aprieta. Este nudo puede usarse también como remate de una cuerda trenzada.

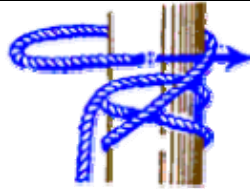
DOGAL DE VAGABUNDO



Este nudo sirve para hacer una gaza que no se corre en cualquier parte de una cuerda. Consiste en formar una presilla y con ésta elaborar un Nudo en Forma de Ocho.

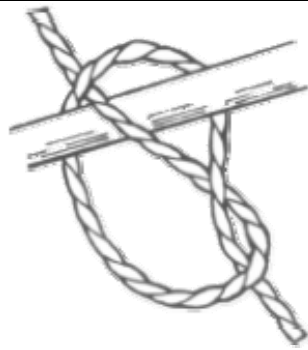
NUDOS DE AMARRE (NUDOS DE ANCLAJE)

BALLESTRINQUE DOBLE



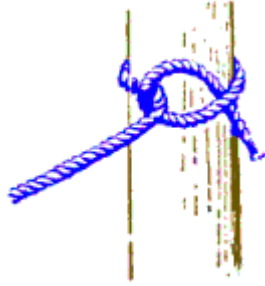
Es un ballestrinque con una vuelta más con la cual se evita un mayor deslizamiento por tirones laterales. Se aplica también para atar cuerdas sujetas a tensión constante.

NUDO DE ESPEQUE



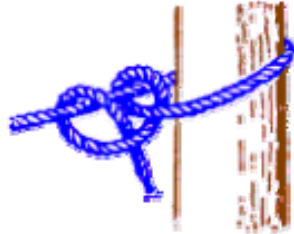
Este nudo se utiliza para sujetar temporalmente un tronco a una cuerda, de manera que se consiga una fuerte tensión sobre él. Se trata en realidad de un Nudo Simple con un tronco (espeque o tortor) atravesado.

COTE



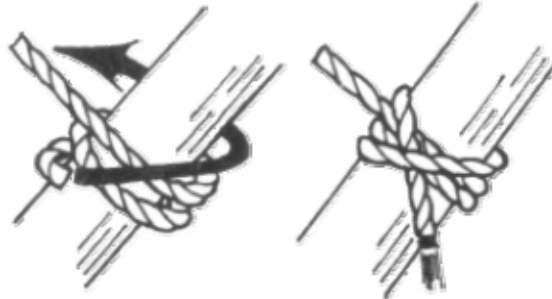
El cote es un nudo sencillo para atar una cuerda a un mástil o poste.

COTE DOBLE (DOS MEDIOS COTES)



Es un nudo muy útil, ya que no se deshace fácilmente al estar en tensión. Se puede utilizar para atar a un poste cuerdas que están sometidas a tensión constante (por ejemplo, la cuerda que sujeta a un toldo o tienda de campaña).

MEDIA LLAVE Y UN COTE



Un nudo muy útil para fijar una cuerda a un tronco redondo o a un mástil, sobre todo si se requiere mucha fricción para que se deslice.

NUDO DE LEÑADOR



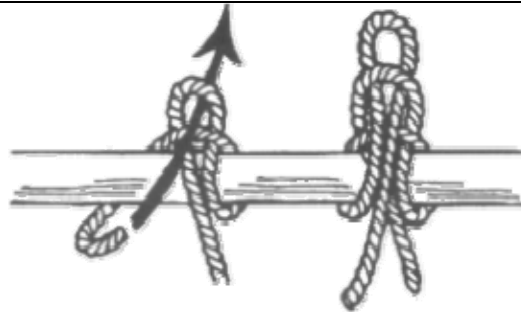
Para asegurar el cabo de una cuerda a un mástil o tubería.

COTE ASEGURADO



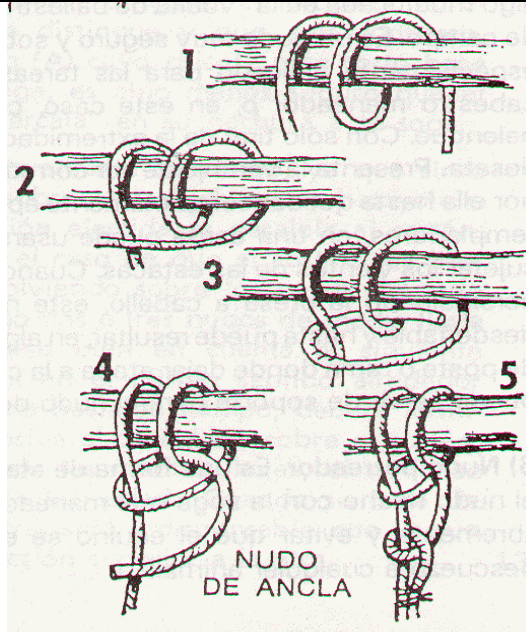
Tiene la misma aplicación que el cote, con la diferencia que este nudo resiste mejor los tirones.

NUDO DEL FUGITIVO



Puede deshacerse con un simple tirón de la cuerda falsa. Se usa para descender. Se puede deshacer fácilmente tirando de una de las puntas de la cuerda. Útil cuando se necesita asegurarla de modo que pueda desatarse fácilmente, como la amarra de un bote, o para descender rápidamente de un árbol (cuidando de bajar por la punta de la cuerda que no desata el nudo).

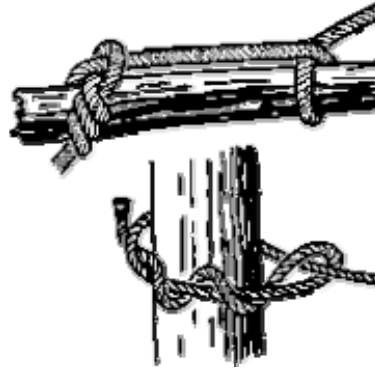
NUDO DE ANCLA



Este nudo está en el grupo de "Nudos de Anclaje", que son todos aquellos que sirven para fijar una soga sobre un soporte fijo, por ejemplo un ancla. Pero también se pueden considerar nudos de anclaje a todos aquellos nudos que permiten sujetar, levantar o descender objetos como postes, baldes etc.

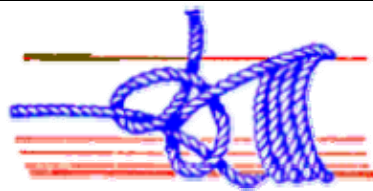
El nudo de ancla, o también llamado "arganeo" es capaz de aguantar sacudidas repetidas sin inconvenientes. Es indicado, como su nombre lo indica para fijar un ancla, o una amarra a una anilla. En los campamentos es útil su empleo cuando debemos atar los vientos de la carpa a las estacas, o construir un reparo de lona para un fogón.

VUELTA DE BRAZA



Permite atar una cuerda a un punto fijo. Este nudo se emplea para fijar el extremo de una cuerda ya sea a un mástil, un tronco o un paquete. Su característica principal es que mientras la tensión de la cuerda es mayor, el nudo se aprieta haciéndose más resistente.

VUELTA CON TUBO



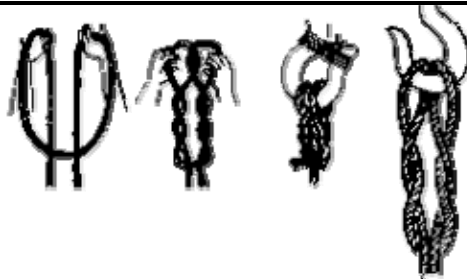
Es como el cote doble, sólo que se le dan varias vueltas alrededor del poste para aumentar la resistencia del nudo. Se aplica para atar cuerdas que están sujetas a cambios continuos de tensión.

VUELTA DE GANCHO



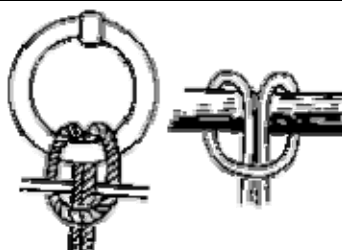
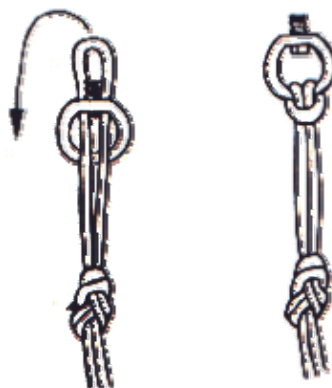
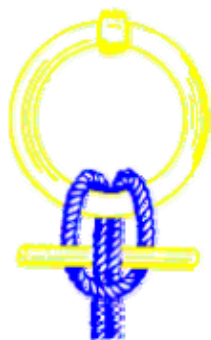
Este nudo se utiliza para fijar una cuerda a un gancho y así poder levantar algún objeto. Se comienza dando una vuelta alrededor del gancho y cruzando las cuerdas como se muestra.

ZARPA DE GATO O BOCA DE LOBO



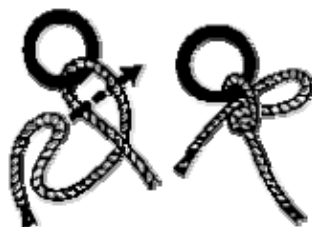
Se utiliza principalmente para hacer una gaza temporal en una cuerda o para fijarla a un gancho. Se hace una presilla, se le da la vuelta de modo similar a una presilla de alondra y se tuercen las dos gazas que se forman.

PRESILLA DE ALONDRA SOBRE ANILLA



Con cazonete y sencilla; para sujetar una cuerda a una argolla o poste. Es un nudo fácil de hacer y deshacer, es resistente a la tensión. Se puede utilizar para colgar pesos de ramas de árboles o para arrastrar troncos por medio de cuerdas. El cazonete permite hacerlo rápidamente.

COTE CORREDIZO



Con las mismas aplicaciones que el cote doble, este nudo tiene la particularidad de deshacerse con un simple tirón de la cuerda. Permite sujetar rápidamente una cuerda a una argolla.

VUELTA DE PESCADOR



Es un nudo resistente, utilizado para atar una cuerda a una argolla o bien para atar una cubeta que se va a sumergir en agua o se va a levantar. Se hace de manera similar al cote doble, pero una de las vueltas que se da a la cuerda sobre la argolla o el mango de la cubeta se pasa a través de uno de los cotes.

AMARRAR CON VUELTAS



Utilizado comúnmente en actividades de navegación, se aplica para asegurar cuerdas con rapidez. De igual manera puede deshacerse.

NUDOS CORREDIZOS

NUDO DE EMPAQUETADOR



Esta es una aplicación del nudo en forma de ocho y tiene la particularidad de quedar plano con respecto a lo que vayamos a sujetar.

NUDO DE TIRANTE



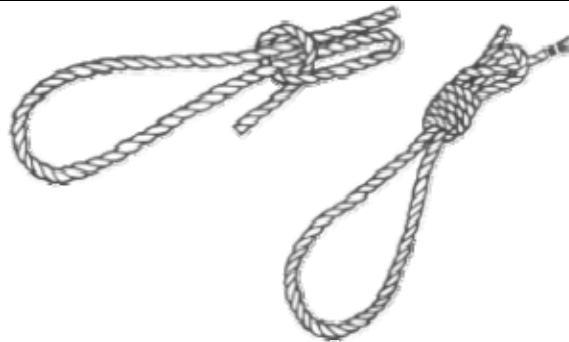
Útil para elaborar un tensor o tirante (por ejemplo, el cordón para izar una bandera en un mástil); puede acortarse o alargarse según se requiera. Se hacen dos nudos simples separados entre sí y se pasa la punta entre ellos. Para asegurar el tirante, basta con amarrar la punta en una gaza elaborada con la misma cuerda.

AS DE GUIA CORREDIZO



El As de Guía corredizo es útil para hacer una gaza ajustable que se puede usar como lazo. Se hace del mismo modo que un As de Guía simple, sólo que el extremo largo de la cuerda se pasa a través de la gaza fija.

DOGAL DE VERDUGO



Este nudo es simplemente una gaza corrediza con un collar múltiple, y es bien conocido por el macabro uso que se le ha dado. Sin embargo, puede ser muy útil para salvar vidas; se puede izar a una persona colocando la gaza por debajo de sus brazos. Se comienza haciendo una "s" con la cuerda y se pasa un extremo a través de una presilla, dejando bastante cuerda para la gaza. Luego, se dan varias vueltas alrededor de la misma (ver figuras) y se pasa la punta por en medio de la otra gaza. Finalmente, se jala la primera gaza para apretar el collar.

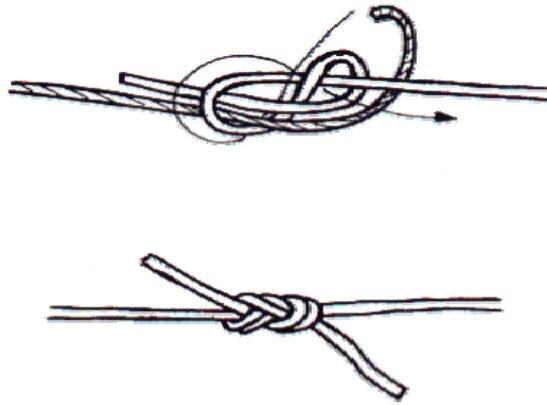
NUDO CORREDIZO



Se hace un nudo simple y se pasa la punta por en medio del nudo para hacer una gaza corrediza. Este nudo puede ser útil en la elaboración de gazas corredizas.

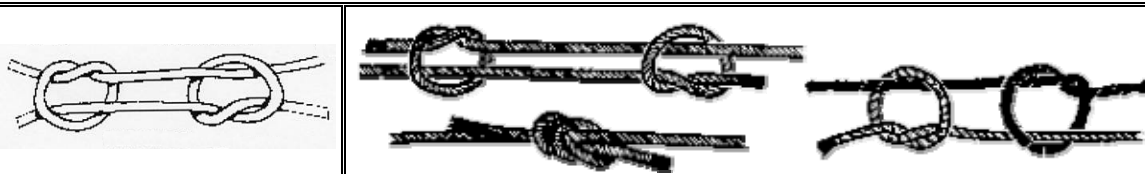
NUDOS PARA UNIR CUERDAS:

OCHO INVERSO



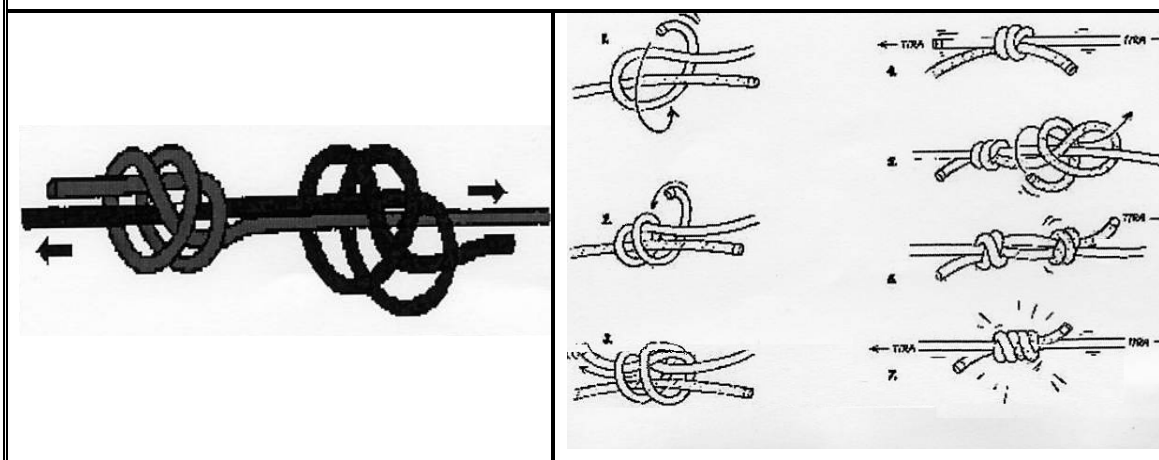
Es un nudo ideal para unir dos cuerdas para rapelar, aunque se puede utilizar para cualquier cosa pues un nudo muy seguro

NUDO DE PESCADOR



Probablemente el nudo más simple para unir dos puntas de cuerda. Consta de dos nudos simples. Se utiliza también para poner como seguridad después del "8" para "rapelar". Este nudo se utiliza cuando es necesario atar dos cuerdas que estén mojadas o bajo el agua o bien, cuando es necesario que ambas cuerdas se deslicen una sobre otra. Si las cuerdas se van a mantener bajo el agua, es recomendable hacer dobles las vueltas en cada extremo para asegurar mejor el nudo.

PESCADOR DOBLE



Es el nudo más empleado para unir cuerdas y cordinos gracias a su gran resistencia (algo mayor que la del ocho doble).

Además se puede emplear para unir cuerdas de diferente diámetro. Su inconveniente reside en la dificultad de deshacerlo tras someterlo a una fuerte carga.

Mejor que el nudo pescador, consiste de dos nudos dobles. Buen nudo, pero puede ser difícil de abrir. En ocasiones, se puede soltar, de manera que es importante averiguar constantemente, si las puntas se hacen más cortas.

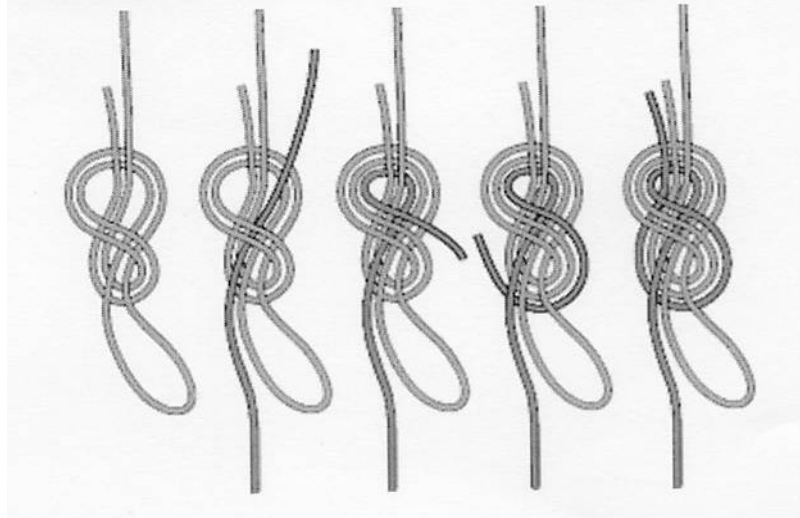
También puede usarse para hacer anillos de cordino, para poner como seguridad después del "8" para "rapelar" e incluso para "rapelar", aunque no es recomendable.

VUELTA DE ESCOTA CORREDIZO



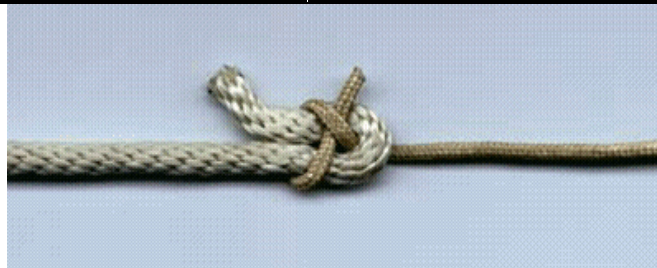
Este nudo es una variante de la Vuelta de Escota que nos permite unir dos cuerdas de distinto grosor. Tiene una gaza corrediza que nos permite deshacerlo fácilmente con un tirón de la punta del extremo de la gaza.

OCHO TRIPLE



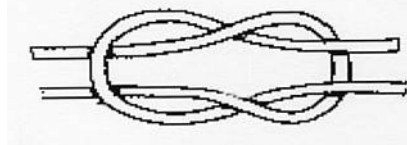
Es un nudo plano, útil para unir cuerdas del mismo grosor

CARPINTERO O VUELTA DE ESCOTA



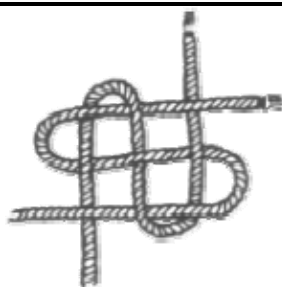
Fijación simple, rápida y con poca cantidad de cuerda. Es un nudo muy útil para atar dos cuerdas ya que, a diferencia del rizo, no se afloja tan fácilmente. Generalmente se utiliza para atar dos cuerdas de distinto grosor o bien que se encuentren mojadas. Se le puede dar más resistencia al nudo si se le hacen una o más presillas.

NUDO DE RIZO O LLANO



Se utiliza para unir dos cuerdas del mismo grosor. Este nudo se utiliza principalmente para atar dos cuerdas, siempre que éstas estén sujetas a una tensión constante, ya que si esta tensión disminuye el nudo puede aflojarse. Sin embargo, este nudo es generalmente utilizado para muchos fines; para atar un vendaje ya que es un nudo cómodo por ser plano, para atar las agujetas de los zapatos, etc.

NUDO CUADRADO



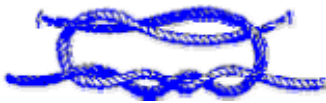
Permite unir dos cuerdas, de modo que queden en ángulo recto una con respecto a la otra. También puede utilizarse como un nudo decorativo en la elaboración de tejidos.

NUDO DE CALZADO



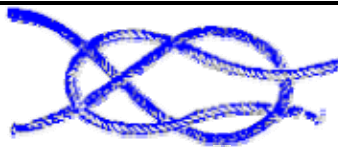
Este nudo es una variante del nudo de rizo (cuadrado) utilizado comúnmente para atar las agujetas de los zapatos o algunos paquetes pequeños. Tiene dos gazas corredizas que nos permite deshacerlo fácilmente con sólo tirar de las puntas.

CIRUJANO



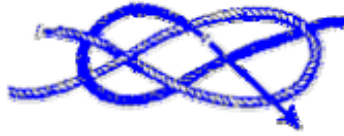
Es una variación del nudo llano o de rizo, cuenta con una vuelta más en la primera torcida, la cual ofrece más fuerza al nudo. Se utiliza para unir dos cuerdas del mismo grosor.

NUDO DE AJUSTE SIMPLE



Sirve para unir dos cuerdas del mismo o diferente grosor, proporciona mayor firmeza que el Vuelta de escota.

NUDO DE AJUSTE DOBLE



Al igual que el nudo de ajuste simple, sirve para unir dos cuerdas gruesas. También se utiliza para iniciar varios nudos decorativos, como el nudo de diamante.

NUDO DE ENCUADERNADOR



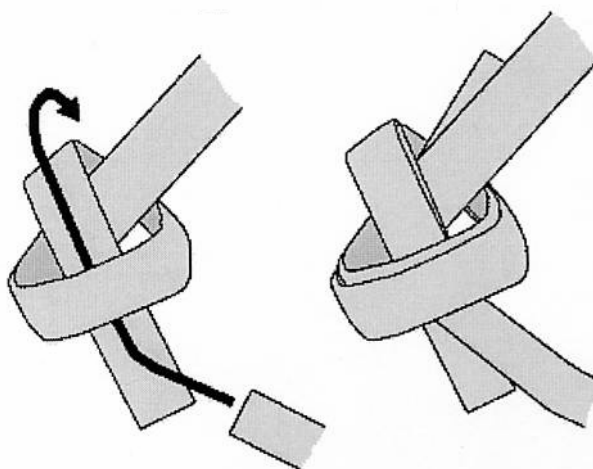
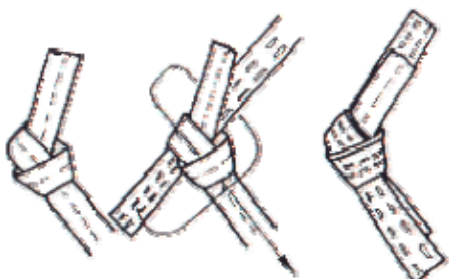
Este nudo es comúnmente usado por los encuadernadores para atar las puntas del cosido para unir las hojas y la pasta del libro. Se hace del mismo modo que un nudo de ajuste simple, pero la punta que da la vuelta se pasa hacia el otro lado.

NUDO DE ATESAR



Se utiliza para sustituir un tensor en tiendas o para fijar toldos, pero no ofrece mucha resistencia ante variaciones en la tensión.

CINTA PLANA (AMERICANA)



La cinta, por su forma, es más cómoda que la cuerda. Reparte las fuerzas de tensión y presión sobre una superficie ancha, atenuando así los riesgos de lesiones en el escalador y aumentando considerablemente la resistencia a la tracción.

Los nudos planos se suelen usar para unir dos puntas de cinta. En ocasiones, se pueden soltar, de manera que es importante averiguar constantemente, si las puntas se hacen más cortas. Se aprieta con el peso del cuerpo antes de usarlo.

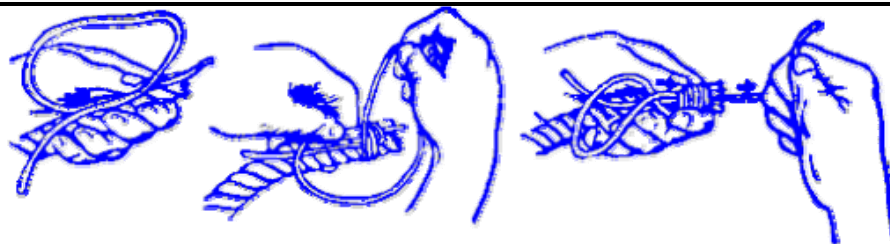
Sus inconvenientes son:

Los nudos convencionales pueden deshacerse, por lo que utilizaremos los nudos planos (a pesar de ello, por su tendencia a aflojarse, deberemos revisarlos antes de cada uso).

Ofrece la totalidad de su superficie a la acción deteriorante de los rayos U.V.

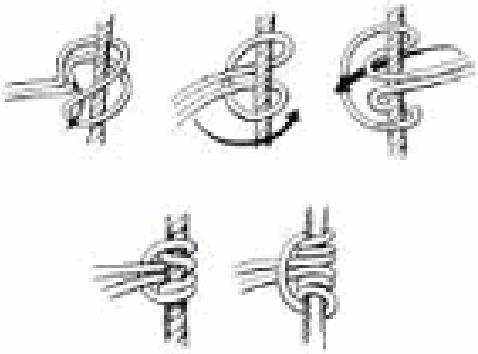
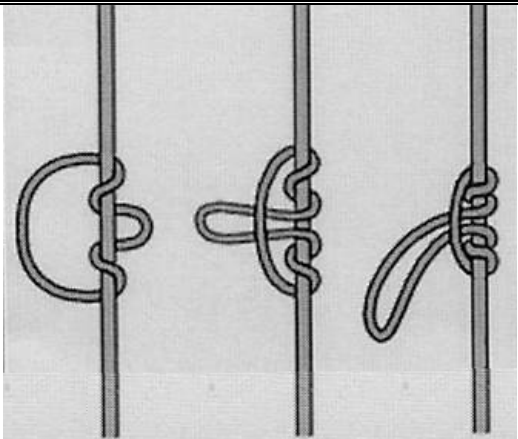
Como consecuencia del rozamiento, los laterales de las cintas se deterioran con facilidad, por lo que debemos cambiarlas con mayor frecuencia.

REFUERZO DE CABO

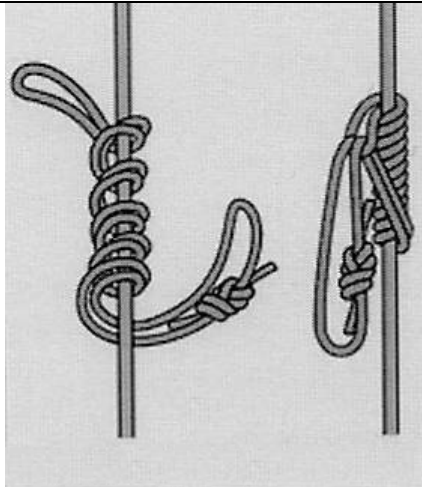


Utilizando una cuerda delgada nos es posible rematar el extremo o cabo de una cuerda para evitar que se deshaga. El refuerzo de cabo tiene la ventaja de ser más resistente que el nudo de ocho, por lo que es recomendable usarlo cuando a la cuerda rematada se le va a dar un uso más rudo.

NUDOS AUTOBLOQUEANTES:

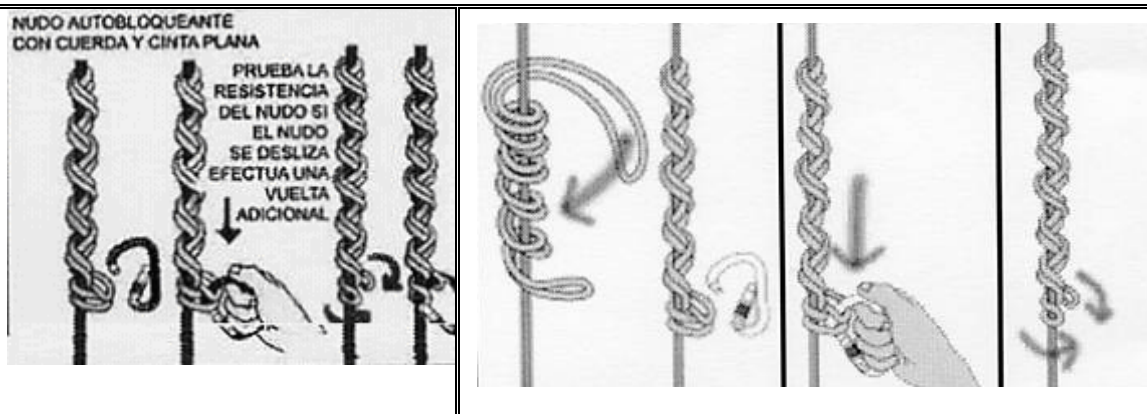
PRUSIK	
	
<p>Este nudo tiene la ventaja que se usa en cualquier sentido pero lo malo que tiene es que se desbloquea con mucha dificultad. Este nudo estrangula la cuerda cuando está cargado, mientras que si se descarga se desliza por ella. Se usa principalmente como ascendedor o como autoseguro. Se realiza con un cordino más fino que la cuerda por donde lo deslizaremos. Es muy aconsejable realizarlo para rapelar ya que en caso de soltar la cuerda, el nudo nos bloquearía a ella y no caeríamos.</p>	

MACHARD



Anillos de cuerda atadas a la cuerda de ataque. Son muy firmes cuando están tirantes y fáciles de correr cuando están sin peso. Son útiles para formar estribos y para rescate de accidentados. Como nudo auxiliar, se utiliza para tensar una cuerda o para autoaseguramiento en un descenso en rápel o ascenso en escaladas en solitario. Es un nudo autobloqueante, deja pasar la cuerda en una sola dirección. Auto asegurarse en escaladas en solitario. Para subir por cuerdas fijas.

MACHARD CON MOSQUETÓN



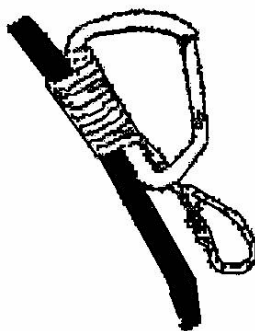
Se utiliza para remontar por cuerdas fijas ya que tiene un desbloqueo muy fácil. Tiene varios inconvenientes, tales que no se usa en cuerdas mojadas, esta prohibidísimo usarlo para asegurar rápeles, y que solo se usa en un solo sentido.

HEDDEN O KREUTZKLEM



Nudo para ascender. Auto asegurarse en escaladas en solitario. Para subir por cuerdas fijas.

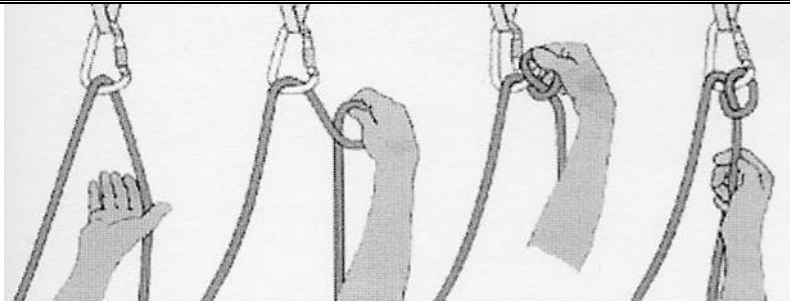
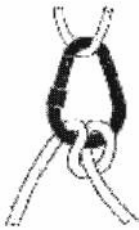
BACHMANN



Nudo para ascender por cuerdas fijas. Auto asegurarse en escaladas en solitario. Para subir por cuerdas fijas.

NUDOS PARA RAPELAR Y PARA ASEGURAR:

NUDO DINAMICO (UIAA)



Este nudo sirve para rapelar e incluso asegurar al primero y segundo de cuerda, aunque jamás deberemos emplearlo como sustituto de un dispositivo de frenado siempre que dispongamos de él o para rapelar siempre que tengamos un Ocho a mano.

Únicamente deberemos emplearlo en caso de EXTREMA NECESIDAD (pérdida inesperada del Ocho...).

Debido a ésta función de emergencia es muy recomendable conocer éste nudo.

Es un nudo muy fiable y además tiene la ventaja que el efecto de frenado aumenta con la tracción aplicada. Se suele usar de nudo de aseguramiento al escalar y rapelar. También se puede usar para frenar tirolinas o para bajar cargas.

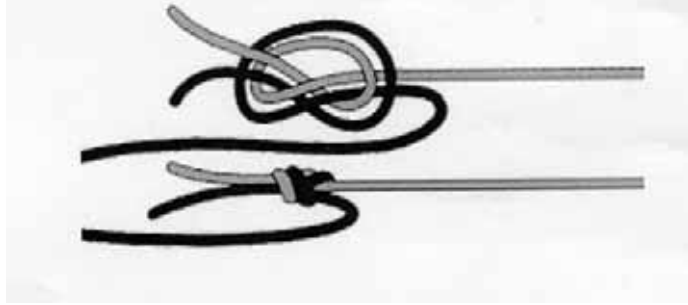
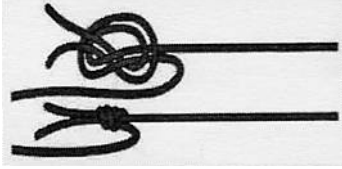
Atención: Para el nudo dinámico usar solamente mosquetones con seguro, porque la cuerda se puede salir de un mosquetón sin seguro.

GAZA DE CINTA



Es un nudo simple realizado en una cinta americana.

NUDO SIMPLE



Probablemente el nudo más simple que existe. Se suele usar como nudo de aseguramiento. Es preferible el nudo doble. Tiene varios usos, uno de ellos es el de dar un acabado temporal al cabo de una cuerda que no ha sido reforzado y con éste evitar que se deshaga.

NUDO DOBLE



Como nudo de aseguramiento, mejor que el nudo simple, porque es menos probable que pase de largo.

OCHO

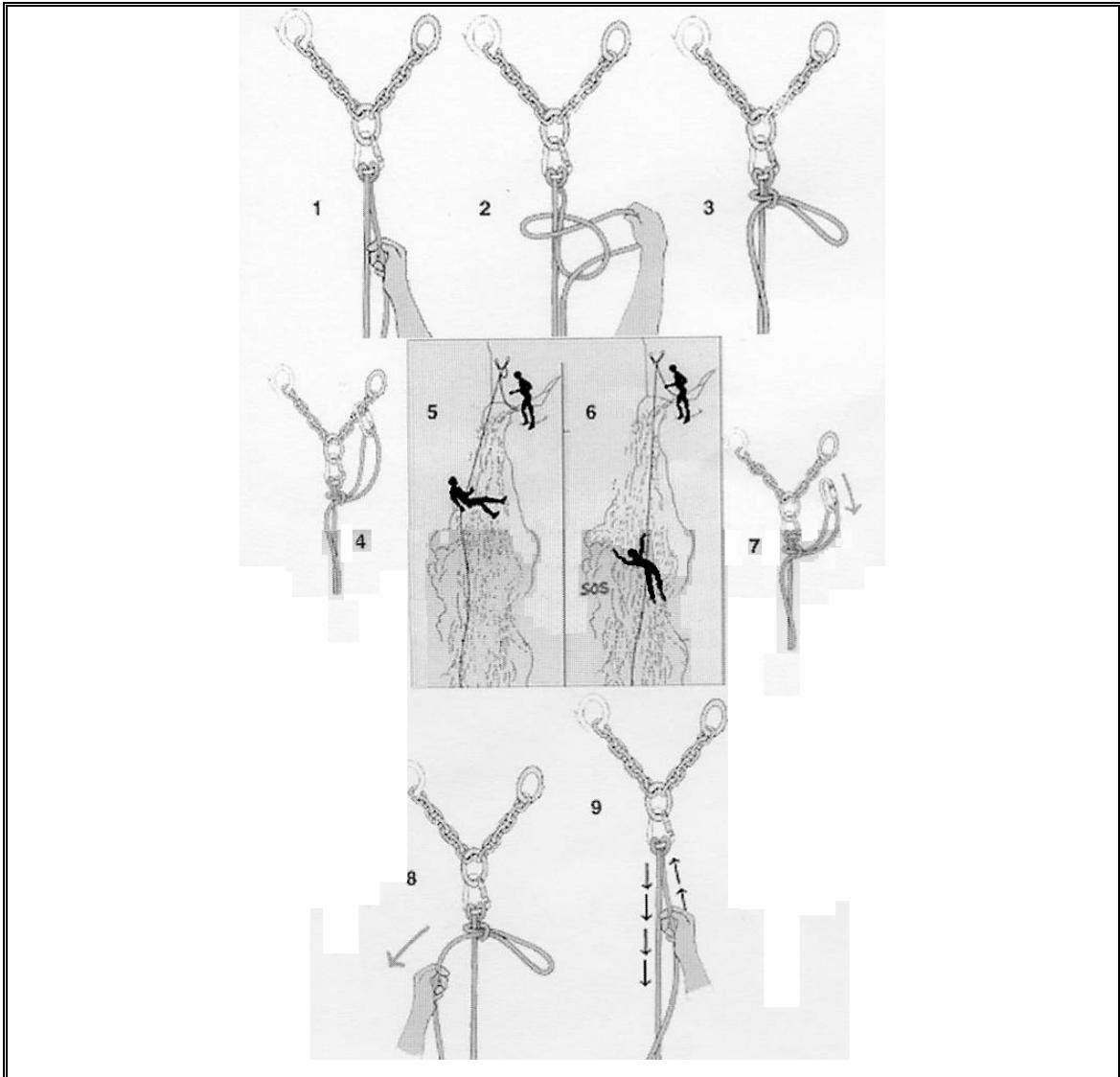


Se emplea para rematar provisionalmente la punta de un cabo, evitando que este se deshaga. Es un nudo muy sencillo y muy seguro.

NUDO DE ESTIBADOR

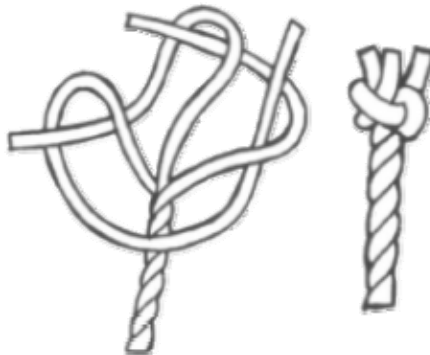


Se hace del mismo modo que el nudo en forma de ocho, pero se le da una vuelta más a la punta sobre la cuerda, como muestra la figura.



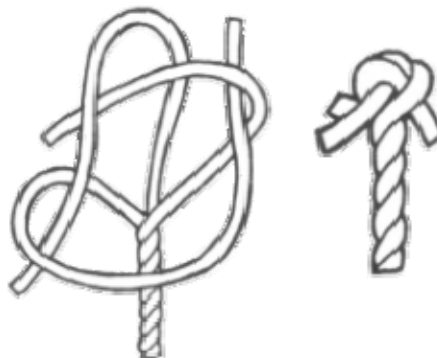
NUDOS TERMINALES:

PIÑA



Es un nudo terminal, útil para rematar cuerdas de tres o cuatro cordones. Se hace una presilla con cada cordón, y se pasa la punta de cada uno por debajo de la presilla adyacente (ver figura). La característica de las piñas es que los cordones salen siempre hacia arriba

CORONA



Al igual que la Piña, también es un nudo terminal. Se hace de la misma manera que el anterior, pero en vez de que los cordones pasen por debajo de las presillas, se pasan por arriba (ver figura). La característica de este nudo es que los cordones salen siempre hacia abajo.

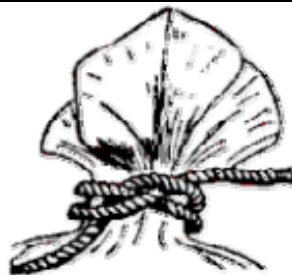
OTROS NUDOS:

NUDO DE CABEZA DE TURCO



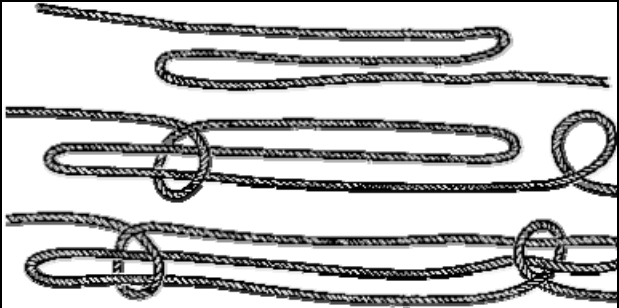
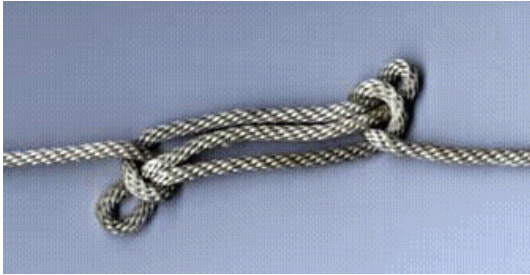
Éste es el típico nudo utilizado como anillo para sujetar la pañoleta. También era utilizado por los marinos colocando un peso en el centro del anillo para lanzar la punta de una cuerda al muelle y así asegurar las embarcaciones. Una vez elaborada la primera vuelta, basta con darle otra siguiendo la trayectoria de la anterior. Se te pueden dar una o dos vueltas más.

NUDO DE MOLINERO



El nudo de molinero se utiliza para atar sacos de forma segura y rápida. Se le dan dos vueltas a la cuerda alrededor del paquete cruzándolas como se muestra en la figura.

NUDO DE MARGARITA



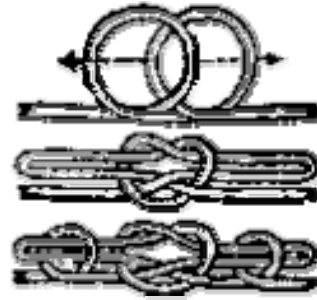
Permite reforzar o acortar una cuerda. Este nudo es muy útil para recortar la longitud de una cuerda cuando ésta es muy larga y, principalmente, para reforzar una cuerda en un tramo gastado de la misma. Para hacer esto hay que cerciorarse de que la parte gastada de la cuerda se encuentra en la parte central del nudo, es decir, el tramo que pasa entre las dos gazas.

MARGARITA CON CAZONETE



Este nudo es un Margarita con un cazonete (estaca atravesada entre la cuerda y la gaza) utilizado normalmente para darle mayor seguridad al nudo cuando la cuerda está en tensión.

NUDO DE SILLA DE BOMBERO



Este nudo sirve para elaborar una "silla" con dos gazas, útil para subir o bajar a una persona "sentada", de manera más cómoda que con una sola gaza

CADENA



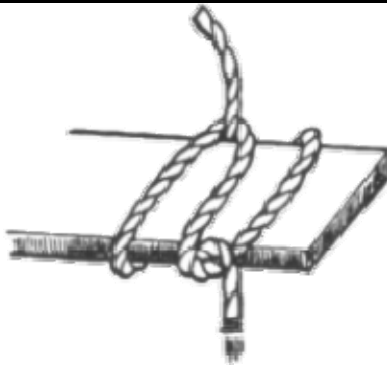
La cadena se utiliza principalmente para arrastrar o levantar mástiles grandes o bien, en algunos casos, para asegurar un entablillado de un brazo o una pierna fracturada.

NUDO DE ANDAMIO



Éste es quizá el mejor método para hacer un andamio. Se le dan 2 vueltas y media al tablón con la cuerda (ver figuras); se coloca la parte 1 de la cuerda entre las partes 2 y 3, y posteriormente se pasa la parte 2 de la cuerda encima de la 1 y la 3, y por debajo del tablón. Finalmente, se llevan las puntas de la cuerda hacia arriba y se atan con un As de Guía.

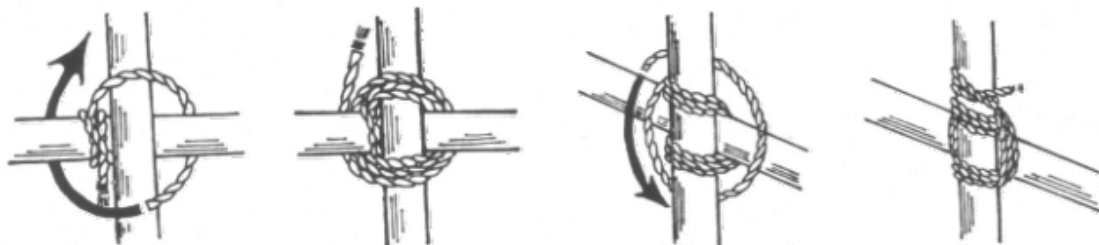
ESLINGADO DE UN TABLON



Las eslingas son idóneas para levantar troncos o tablones utilizando cuerdas, de manera incluso que nos permitan hacer andamios para subir o bajar materiales e incluso personas. Una manera sencilla para hacer una eslinga es elaborando un Nudo de Ballestrinque lo bastante amplio para introducir en medio de él un tablón, el cuál debe quedar como muestra la figura. Para darle estabilidad al tablón y que nos permita utilizarlo como andamio, se llevan las puntas de la cuerda hacia arriba y se atan utilizando un As de Guía.

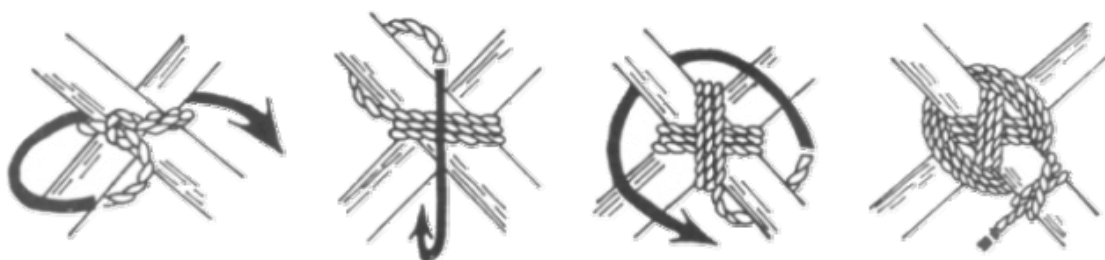
AMARRES:

AMARRE CUADRADO



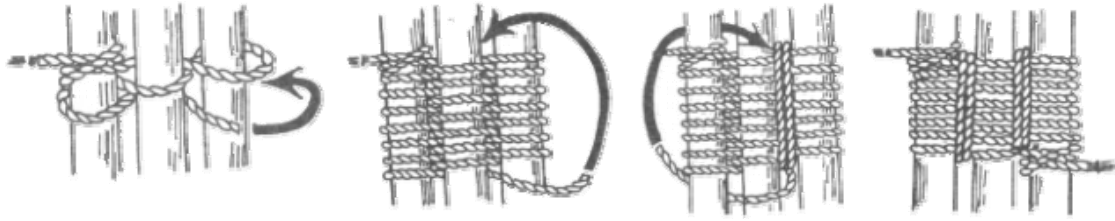
Este amarre es utilizado para unir dos postes, de manera que queden perpendiculares el uno del otro. Se comienza haciendo un ballestrinque en uno de los postes y se le da vuelta a la cuerda como muestran las figuras. Se "ahorca" el amarre y se asegura con un ballestrinque. Es muy importante apretar lo más posible cada vuelta del amarre para darle solidez. Se pueden formar distintas estructuras utilizando varios amarres cuadrados, o en combinación con otros tipos de amarres.

AMARRE DIAGONAL



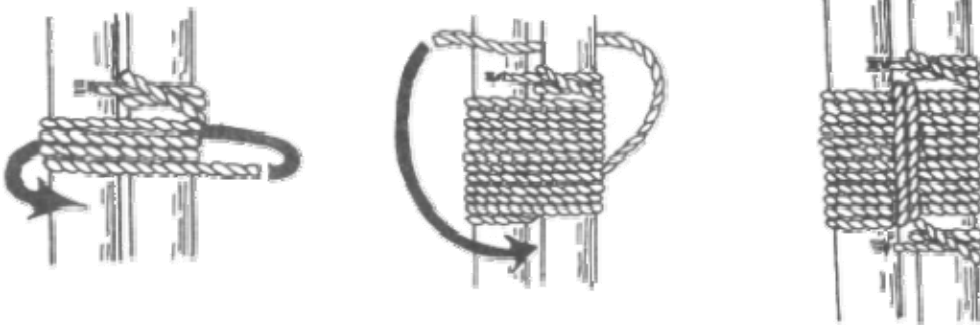
Este amarre es usado para unir dos postes que no van a quedar perpendiculares el uno del otro. Se comienza con una vuelta de braza alrededor de ambos postes y se le da vuelta a la cuerda como se muestra. Se "ahorca" el amarre y se asegura ya sea con un ballestrinque o con otra vuelta de braza. Usándolo en combinación con el amarre cuadrado permite la construcción de estructuras muy sólidas.

AMARRE EN OCHO

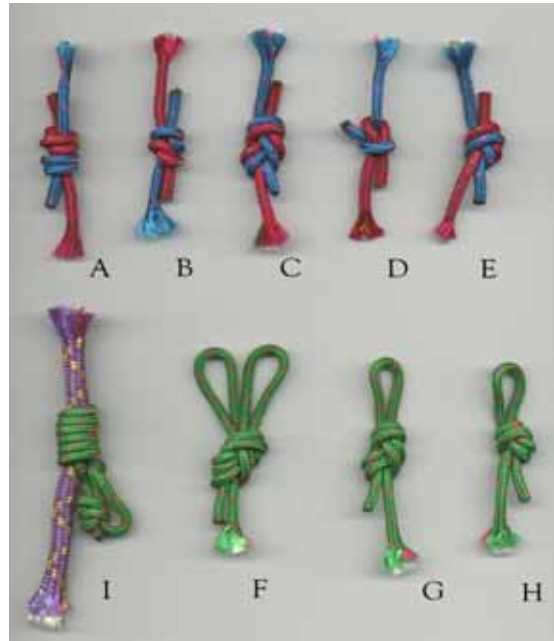


Permite unir varios troncos uno junto a otro. Es utilizado para hacer balsas, mesas y bases para campamentos elevados, por ejemplo. Se inicia con un ballestrinque y se da vueltas a la cuerda en forma de ocho (por arriba y por abajo) alrededor de los troncos. Luego, se "ahorca" el amarre en cada juntura (cuando son muchos troncos, es conveniente usar una cuerda para cada "ahorcado"). Se termina el amarre con un ballestrinque. Para que las bases así armadas sean más sólidas, es conveniente amarrarlas por ambos extremos, así como montarlas sobre troncos colocados perpendicularmente cerca de los extremos (ver figura).

AMARRE REDONDO



Se utiliza para amarrar dos postes de modo que uno sea una "extensión" del otro, para hacer un asta bandera, por ejemplo. Se comienza con un ballestrinque y se da vueltas a la cuerda alrededor de los dos postes como muestra la figura. Se "ahorca" el amarre y se asegura con otro ballestrinque. Igualmente es necesario apretar cada vuelta del amarre para darle mayor solidez. Un buen truco para que los mástiles queden mucho más sólidos es unirlos con dos amarres redondos pequeños, uno arriba y otro abajo (ver figura).



- A.- Nudo de pescador doble**
- B.- Nudo de pescador simple**
- C.- Ocho "8" para una o dos cuerdas**
- D.- As de guía o "Bulin"**
- E.- Nudo simple para una o dos cuerdas**
- F.- Ocho doble**
- G.- Ocho "8"**
- H.- Nudo simple**
- I.- Machard**

RESISTENCIA APROXIMADA DE ALGUNOS NUDOS:

Para calcular la resistencia de algunos de estos nudos, se emplearon cordinos de 7 mm.

- Ocho doble	1.340 kp
- Pescador doble	1.470 kp
- Pescador doble puesto en doble	2.440 kp
- Ballestrinque	650 kp

Es interesante saber que cualquier cinta o cordino anudada como un anillo, soportará entre un 10 y un 30 % más de lo declarado (sin nudo), pero no conviene apurar estos márgenes de seguridad demasiado.

Es muy importante deshacer cualquier nudo apretado tras una caída, ya que así le devolvemos sus modestas propiedades de absorción de la caída.

CONSEJOS DEL CAMINANTE

REGLAS BÁSICAS:

- Inicia la marcha en lugares señalados o zonas cercanas a pueblos.
- No salgas nunca solo.
- Lleva mapas y croquis.
- No camines mas de 10 minutos si estas desorientado y no encuentras elementos suficientes para orientarte.
- Coloca marcas en el camino o intenta buscar un sitio alto que permita la orientación.
- Busca las corrientes de los río y sigue su curso hasta encontrar un pueblo.
- Sigue sendas ya señalizadas.
- No inicies un itinerario desconocido después del mediodía.
- No inicies un itinerario desconocido, sin llevar mapas, botiquín, altímetro y mochila de supervivencia.

SI HAY TORMENTA:

- No te resguardes debajo de un árbol, o poste aislado. Arrójate al suelo.
- Aléjate de líneas eléctricas, objetos metálicos, alambradas...
- No te acerques a la boca de cuevas, túneles o corrientes de aire.
- Es muy peligroso correr.
- Aléjate de motores, caballerías, rebaños...
- Si estás en un refugio desconecta las antenas, la luz y no uses el teléfono, si existe.
- En coches, tractores, trenes, cerrar las ventanillas y desconectar el motor.
- Si estás en medio del campo, siéntate en el suelo o échate.
- Los terrenos arcillosos reciben más rayos que los calizos, evítalos.

ORIENTACIÓN POR EL SOL:

- Clava recto un palo verticalmente en un suelo llano, al mediodía.
- Coloca una piedra u otro objeto en el extremo de la sombra.

- La línea que va del palo al objeto, señala Norte-Sur.
- El extremo donde colocaste el objeto que has colocado señala hacia el Norte.
- Con un reloj, de agujas, también puedes determinar el Norte, de una manera aproximada.
- Orienta el reloj de forma que la aguja pequeña apunte hacia el sol.
- La bisectriz del ángulo que forman la aguja pequeña y el punto que marca las doce, la 1 o las 2 en verano marcará la línea Norte-Sur. El sur en dirección al Sol y el Norte en dirección contraria.

REGLAS DE COMPORTAMIENTO EN LA NATURALEZA:

- No ocasionar incomodidades ni catástrofes, un simple descuido puede provocarla
- Sin plantas no hay oxígeno, no las maltrates.
- Si acampas, deja el lugar en mejores condiciones que lo encontraste.
- No hostigues ni asustes a los animales.
- Deja la flora y fauna en su propio hábitat. Llévate una fotografía, no ejemplares
- Colabora con los organismos de vigilancia y conservación de la naturaleza
- No des motivos para que haya que lamentar tu visita.

CONSEJOS:

- Para no perder los guantes, cóseles una goma y sujétala a la muñeca, cuando te los quites, quedarán sujetos a ella.
- En actividades en hielo, envuelve las botas en plástico y colócate los crampones encima.
- Seca las botas rellenándolas con papel de periódico, renovándole periódicamente.
- Si marchas sobre nieve procura descansar sobre una roca para aumentar el periodo de impermeabilidad de las botas.

- Si no llevas polainas las botas se te calarán primero por arriba y después a través de la lengüeta, coloca un plástico entre ésta y los cordones y disminuirá bastante la entrada de humedad.

- No tires las pilas de linterna gastadas, se recargan solas lo suficiente para sacarte de un apuro.

- Las velas dan una agradable iluminación y son más baratas que las pilas.