

# MANUAL WEB SCOUT

CAIDAS Y DESLIZAMIENTOS EN LA MONTAÑA

FICHA TÉCNICA 130

14-03-2006



Una de las circunstancias más frecuentes en las zonas de montaña cuando se camina sobre nieve, es la de encontrarse en una situación de riesgo al exponerse a una caída cuando se recorre una zona inclinada. A veces un cambio de sentido o una parada en mitad de una pendiente implica la necesidad de auto asegurarse para evitar que en un descuido resbalemos y nos deslicemos hacia abajo. La técnica consiste en clavar con solidez el **piolet** en la nieve de forma que aguante nuestro peso si nos caemos, siendo muy importante la manera de tomarlo.

Con una mano tenemos que cogerlo por la cruz - en la cabeza - y con la otra por el mango, un poco por encima de la nieve. Así reducimos el riesgo de arrancar el piolet si al resbalar lo sacudimos bruscamente. El mango lo clavaremos cuando tengamos los pies en una posición segura.

Si falla el autoaseguramiento o tropezamos mientras caminamos se produce la caída.

En estas circunstancias, solo el montañista que cae puede hacer algo por frenarla. La velocidad de descenso se acelera vertiginosamente y si no se actúa con rapidez, no es posible detenerse. El piolet nos ayuda a parar. Para ello, debemos llevarlo cogido de forma que al agarrarlo por la cabeza el pulgar quede debajo de la pala y los demás dedos por encima del pico. Al producirse la caída la otra mano debe coger rápidamente el mango, justo por encima del regatón.

Con el piolet cruzado por delante del pecho (si somos diestros la mano izquierda quedaría a la altura de la cadera izquierda cogiendo el mango y la derecha por encima del hombro derecho cogiendo la cabeza) y en diagonal al cuerpo, debemos ya de cara a la pendiente introducir el pico en la nieve.

Con el peso del cuerpo, haciendo presión arqueando la espalda y tirando ligeramente con la mano que coge el mango hacia arriba, deberemos intentar frenarnos.

Hay que tener mucho cuidado y no colocar la pala debajo de la cara o el cuello, sino en el ángulo que forman este último y el hombro. Así evitaremos herirnos si el piolet rebota al tropezar con una piedra. Igualmente debemos sujetar con firmeza el mango para que este no se gire y se sitúe debajo del muslo con riesgo de clavar el regatón en esa zona. Las piernas separadas y si usamos crampones, con la punta de los pies por encima de la superficie - *esto es muy importante* - hasta habernos parado del todo.

A veces una excesiva preocupación por la correcta ejecución de la auto detención, nos hará perder un tiempo precioso. **Hay que evitar a toda costa el aumento de velocidad.**

Por eso lo más urgente será siempre introducir el pico en la pendiente y cargar sobre el todo nuestro peso, aunque quizás no logremos detenernos al menos disminuirémos la aceleración. La práctica en pendientes seguras es la mejor forma de aprender esta técnica.

