

## Equipamiento

A continuación encontrareis el protocolo a seguir con atención para la práctica de la actividad. Encontrareis las instrucciones a respetar de principio a fin del recorrido. Ilustrado con fotografías.

### EL MATERIAL



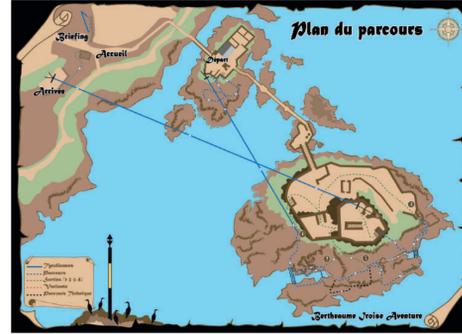
Un arnés equipado de 3 cabos y una polea. Un casco con rueda reguladora.  
**! Cuidado de no agarrarse entre ustedes en los porta materiales. Gracias (resistencia de 5 kg)**



Los cabos dinámicos con un color rojo provisto de un enganche y mosquetón semi automáticos. El cabo estático con una polea y un mosquetón semi automático. Para la apertura de este mosquetón hay que bajar la anilla naranja y empujar sobre el dedo.



### MAPA DEL RECORRIDO



Mapa general del recorrido con las salidas 1, 2, 3 y 4 descritas en carteles

### Señalización



Sobre el recorrido, antes de cada taller o ejercicio, encontrareis un panel de presentación con el dibujo del ejercicio con consejos e indicaciones de seguridad.

### PROGRESIONES VERTICALES



**! Cuidado !** Progresiones verticales, subidas o bajadas: siempre deben de tener un cabo por encima de la cintura.

#### Subidas :

Mi primer cabo está en la horquilla, el segundo cabo está en la mano. Subo y justo cuando puedo alcanzar la horquilla siguiente me engancho, etc etc

#### Bajadas :

Tengo un cabo en la horquilla, bajo con mi segundo cabo en la mano hasta meter el primer cabo en tensión y solo en ese momento puedo poner mi segundo cabo en el cierre de abajo, etc etc



Empiezo el recorrido, paso mi enganche dentro de la placa y añado mi mosquetón sobre el cable.



Para elegir dirección. Solamente levante el pequeño disco central y gírelo de un cuarto de vuelta para posicionarlo en la dirección deseada.



Para las placas de tirolina, hago pasar el enganche entre el apreta-cables y el enlace de agarre.



Pongo mi polea sobre el cable delante del enganche y añado el mosquetón delante de mi polea. Verifico que mi polea rueda correctamente y posiciono mi crochet y el mosquetón por encima de la polea.



Siéntese completamente en el arnés. Para quedarse en el eje de la tirolina situe sus dos manos la una sobre la otra encima de la polea. Levante las piernas, guardando las rodillas apretadas y se pone en marcha.



Si no llega al final de una tirolina, gírese sobre el lado y pase la mano de cada lado de la polea. puede entonces tirarse sobre el cable hasta la llegada.



Al final de la tirolina, levante el enganche y el mosquetón para dejarlo en el cable.



Puede entonces desenganchar vuestra polea y colgarla sobre uno de los porta materiales que tiene de cada lado del arnés.

**! Por razones de seguridad, está estrictamente prohibido saltar sobre los cables. Gracias.**