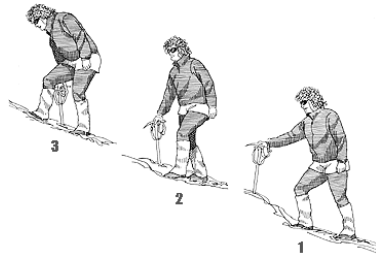
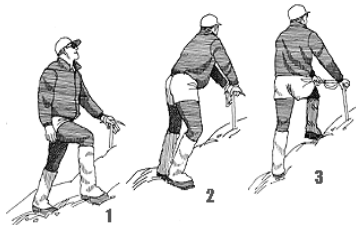


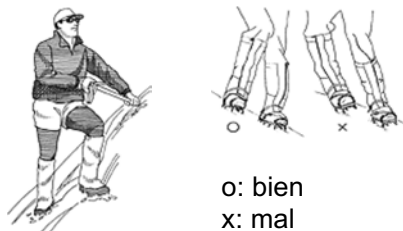
Pendientes moderadas: piolet-bastón. Coger el piolet según la figura, en el lado de ladera. Clavarlo verticalmente, dar dos pasos y volver a clavarlo.



Cuando ascendemos en zig-zag, el cambio de dirección lo hacemos apoyando las dos manos y cambiando de mano.



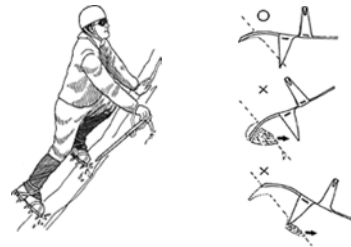
Pendientes más inclinadas: piolet-escoba. Cuerpo vertical.



o: bien
x: mal

En pendientes fuertes y buena nieve: piolet-mango, igual que para el cambio de dirección.

Con pendientes mayores: piolet-apoyo. Introducir toda la hoja. Clavar puntas delanteras. Con nieve dura o hielo, dos piolets.



Para descansar, cambiar el peso, poniendo un pie de frente y el otro transversal con todas las puntas clavadas.



Para descender: Piolet bastón o escoba, flexionar rodillas y clavar todas las puntas



Las técnicas de autodetención se explican en un documento que repartimos aparte

Organizamos la salida
Carlos Sánchez Hernández
Javier San Sebastián

Boletín: Javier San Sebastián.



Asociación LA FACENDERA – Artilugios. Pasaje Azafranal, 18 – 37007 Salamanca

<http://www.lafacendera.com>

17 de febrero de 2019

Técnicas invernales básicas de montaña

Para disfrutar la montaña en invierno, es importante conocer los peligros que pueden aparecer y las técnicas básicas que nos permitan actuar de forma preventiva, tanto para disminuir los riesgos como para contrarrestar las consecuencias de accidentes.

Ni la jornada invernal ni este boletín son ni sustituyen a ningún curso; sólo es una jornada para compartir experiencia a nivel básico. Comentaremos cuales son y cómo se usan los equipos básicos, los tipos de nieve y las técnicas de autodetención.



1.- Botas, piolet y crampones.

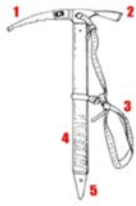
Las **botas** deben ser invernales y al menos semirígidas; las flexibles

de senderismo son muy difíciles de ajustar a los crampones y pueden salirse en el peor momento. Es inevitable el contacto con la nieve, así que mejor si llevan goretex (membrana impermeable y transpirable). Deben usarse polainas (guetres) o pantalones impermeables para evitar que entre nieve por arriba.

Los **crampones** se usan para caminar sobre hielo y nieve dura. Casi todos los actuales tienen doce puntas. Pueden ser de correas, semiautomáticos o automáticos. Lo más importante es que ajusten bien a las botas y no se muevan. Deben disponer de antizuecos, (piezas plásticas que se colocan debajo para evitar que se acumule nieve). Las puntas deben mantenerse afiladas (con lima manual). Deben guardarse en una bolsa resistente. Tras usarlos, hay que sacudir la nieve e intentar que se sequen. Al llegar a casa hay que evitar dejarlos con humedad.

El **piolet** en ascensiones sencillas se usa como apoyo de seguridad en laderas y como elemento de detención en caso de caída. Los hay de varias clases. No debe ser demasiado corto, pues nos obligaría a agacharnos.

- 1.- Hoja o pico
- 2.- Pala
- 3.- Dragonera
- 4.- Mango
- 5.- Regatón



Los **bastones** ayudan a mantener el equilibrio. Con nieve, deben utilizarse siempre que no se utilice el piolet.

2.- Tipos de nieve.

Polvo. Los cristales de nieve suelen tener una alta proporción de aire. Al caer se deposita con suavidad dando lugar a capas esponjosas. Cuando la pisamos, se hunde fácilmente. En función del volumen caído puede dificultar mucho el caminar. Además, en pendientes acusadas, no permite enganchar bien al piolet. Tiende a formar zuecos bajo los crampones. Si cae sobre superficies resbaladizas puede desplazarse (riesgo de avalanchas).

Dura. La nieve se va compactando con los procesos de variación de temperatura. Las heladas la endurecen. Buena para

caminar y para apoyar el piolet. Puede requerir crampones a primera y última hora del día, si hace frío o si está a la sombra. En función de los procesos de congelación puede formarse **nieve costra**, una capa fina que se puede quebrar al pisarla. Atención en zonas de piornos, paso por arroyos y huecos. También puede formarse **nieve granulada** al congelarse el agua de deshielo.

La **nieve fina** está formada por cristales que lleva el viento y deposita sobre las placas de hielo. Permite caminar bien, pero puede engañar, al haber hielo en la parte inferior.

La **nieve primavera** es húmeda, blanda y forma zuecos en los crampones. Es incómoda y el piolet engancha mal. Mejor evitarla madrugando un poco más y acabando la excursión antes.

Hielo. El agua de deshielo se congela y forma superficies transparentes, muy resbaladizas y peligrosas. Requiere crampones y mantener el equilibrio cuidadosamente para no caer.

Debe prestarse especial atención a los puntos donde la nieve puede romperse, en grietas, canales de drenaje, cornisas y donde se formen placas con distinta consistencia (nevadas fuertes sobre nieve muy dura).

Junto a las rocas la nieve se funde más y se forman huecos. Las grietas suelen aparecer cuando se desplazan masas de nieve por gravedad, diferencias de cohesión en distintos tipos de nieve, calor acumulado debido a reflexión u otros factores. Las placas pueden romperse y caer en forma de avalancha.

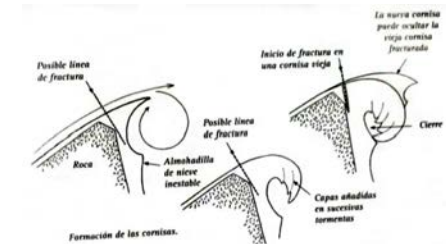


Hay que aprender a "leer" la nieve. Si vemos una línea de fractura o sospechamos que una ladera es inestable, es mejor subirla por la máxima pendiente en lugar de cruzarla.

También debe tenerse mucha precaución con el hielo que se forma sobre lagunas. Debemos evitar cruzarlas por encima si los bordes del agua no están congelados, si hay grietas o se oyen crujidos. A la menor sospecha, mejor retroceder por donde hemos venido.

También es importante no acercarse a los bordes de las

cornisas, formadas por el viento; pueden romperse con facilidad y la línea de fractura no siempre es evidente.



3.- Técnicas de progresión con piolet y crampones.

Caminar con crampones requiere separar los pies ligeramente para no engancharnos y tropezar.

Es preferible clavar el mayor número de puntas y a la vez. En pendientes de subida ligeras, caminar abriendo ligeramente las punteras (pies de pato). Cuando aumenta la pendiente, subir en zig-zag.



Las técnicas de subida más comunes con respecto al uso del piolet, son: