



Lista de verificación de habilidades básicas de ACA

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades básicas de canyoneering personal necesarias para descender cañones fáciles como miembros del equipo con líderes y mentores competentes.

EL NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

RECOMENDACIÓN: PASE CONDICIONAL PASS NO PASS

	FECHA	PUNTUACIÓN
Logística y Seguridad		
Comprenda el sistema de clasificación de cañones de ACA y los diferentes tipos de terreno de cañones, así como las cuestiones especiales relacionadas con ese terreno (es decir, cañones de agua rápida, cañones secos y semisecos, cañones de ranura, problemas de escape de baches, cañones de largo compromiso, requisitos de permisos) .		
Usando el cañón beta; calcule las necesidades de equipos y suministros, incluidas las longitudes de las cuerdas, el material de construcción del ancla, el agua, los alimentos y los equipos de bivouac.		
Comprenda las principales causas de accidentes en el cañonismo y las precauciones que se pueden tomar para evitarlos.		
Comprenda cómo encontrar / leer / interpretar informes meteorológicos, formaciones de nubes, cambios en los patrones climáticos.		
Describir las variables que contribuyen al riesgo de crecidas repentinas. Describa las señales de advertencia de inundación repentina. Describa las respuestas apropiadas a una crecida de caudal.		
Etica Ecologica: No dejes huella		
Lea el folleto de los Cañones de la ACA www.canyoneering.net/docs/booklet.pdf		
Comprender y aplicar prácticas de barranquismo de bajo impacto.		
Comprender y aplicar métodos apropiados para la eliminación de desechos humanos.		
Cuerda y cuidado del equipo		
Comprender y aplicar buenas prácticas de cuidado de cuerdas.		
Demostrar enrollando una cuerda; (a) Bobina alpina, (b) Bobina de cañón.		
Rellena y usa una bolsa de cuerda.		
Comprender y aplicar buenas prácticas de cuidado de equipos.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Nudos basicos		
Atar e inspeccionar; Figura Ocho nudos; (a) en una asa, (b) Seguimiento.		
Atar e inspeccionar; Nudo de cinta plana (también conocido como nudo de agua en bandola).		
Atar e inspeccionar; Ballestrinque.		
Atar e inspeccionar; Nudo Munter (también conocido como nudo italiano, nudo dinámico).		

Atar e inspeccionar; Nudo de Alondra		
Atar e inspeccionar; Enganche Prusik de 3 vueltas.		
Atar e inspeccionar; doblez segura para conectar dos cuerdas de carga para hacer rappel (es decir, doble curva de pescador, figura ocho).		
Introducción a Anclajes y Rigging		
Evalúe e instale anclajes naturales de punto único (es decir, árbol, arco, roca) utilizando una envoltura de cincha simple, envoltura cinchada (es decir, envoltura 2 tirón 1, envoltura 3 tirón 2, enganche de circunferencia) y envoltura redundante (es decir, canasta con nudo en el punto focal). Explique los pros y los contras de cada uno.		
Evalúe y manipule los anclajes artificiales fijos existentes (pernos) utilizando el acrónimo EARNEST (Ecuallizado, Ángulo, Redundante, Sin extensión, Fuerte, Oportuno).		
Configure y use un sistema desembragable / contingencia para rappel. Explique los peligros de usar sistemas desembragables y los pasos que deben tomarse para evitar accidentes.		
Configure y use sistemas de cuerda bloqueada (bloques de mosquetón) para rappel. Explique los peligros de usar bloques y pasos que deben tomarse para evitar accidentes.		
Configure y use el sistema de doble cuerda (Toss 'n Go) para el rappel.		
Instale y use protección de bordes para proteger la cuerda contra la abrasión.		
Señales		
Comprender y utilizar los comandos verbales adecuados.		
Entender y usar señales de silbato adecuadas.		
Comprender y usar las señales de mano adecuadas.		
Escalada, manchado, aseguramiento, líneas de mano		
Muévase en terreno de 3ra y 4ta clase (trepado - terreno de escalada en roca).		
Moverse en terreno de 5ª clase (terreno de escalada en roca).		
Demostrar técnicas de chimeneas, troncos y puentes.		
Proporcionar respaldo (spot) a un escalador; Subiendo, bajando.		
Comprenda y utilice las técnicas de captura (escalada) y asistencia asistida (escalada) del compañero para problemas verticales cortos.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Asegurar un escalador; subiendo, bajando, usando una cuerda de anclaje fijo, usando una cuerda de anclaje humano.		
Comprender y aplicar el uso apropiado de una línea de mano.		
Entienda y aplique el uso apropiado de un seguro de enganche de fricción en una línea de mano.		
Rappel, Belaying, Auto-Rescate		
Rappel; controle la velocidad mientras rappel, aplique el freno para detener el rappel medio.		
Dispositivo de rappel para la correcta fricción en cuerdas de 8 mm a 11 mm, de hebra simple y doble, comprende las variables que contribuyen a los requisitos de fricción		
Añade fricción mientras haces rappel.		
Bloquea mientras haces rappel usando envoltura de pierna.		
Bloquee el dispositivo de rappel mientras rappel.		
Proporcionar un aseguramiento inferior para el rapel		
Comprender los pros y los contras de usar un auto-belay (auto-bloqueo).		
Demuestre prácticas apropiadas de rappel para minimizar la abrasión de la cuerda.		

Utilice un anclaje de cuerda (enganche de fricción o ascensor mecánico) y una asa de pie para eliminar la tensión del dispositivo de rappel para liberar el engranaje atascado mientras se realiza el		
Natación, Salto, Toboganes		
Nadar 50 yardas con equipo, usando flotación si es necesario.		
Saltando Identificar peligros, corregir la posición del cuerpo.		
Toboganes de agua; Identificar peligros, corregir la posición del cuerpo.		

Recomendaciones despues del entrenamiento

- Los estudiantes deben continuar practicando habilidades técnicas en condiciones de bajo riesgo, como en un nivel bajo losa de ángulo o en caras de ángulo alto con un tapón de cuerda superior proporcionado por un asegurador competente.
- Los estudiantes deben descender cañones con líderes y mentores competentes, comenzando con fácil Los cañones de Clase 2 y 3 luego avanzan a cañones de Clase 3 intermedios.



Lista de verificación de habilidades Aspirantes de ACA

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades intermedias de cañonería personal y grupal necesarias para convertirse en miembros contribuyentes del equipo con líderes y mentores competentes.

NOTA: Las listas de verificación de habilidades son de naturaleza acumulativa. Los estudiantes deben conocer todas las habilidades de la Lista de verificación 'Básica' además de las habilidades enumeradas aquí.

EL NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

RECOMENDACIÓN: PASE CONDICIONAL PASS NO PASS

	FECHA	PUNTUACIÓN
Navegación, lectura de mapas, cañones topos		
Leer líneas de contorno en un mapa topográfico; identifique las características del terreno (colinas, montañas, aristas, desagües), determine la pendiente relativa de la pendiente, identifique posibles caminos elevados y rutas de escape.		
Identificar el tamaño relativo de la cuenca utilizando el mapa topográfico.		
Orientar mapa con brújula y terreno.		
Use el GPS para determinar las coordenadas, marcar los puntos de ruta e ir a los puntos de ruta.		
Trazar coordenadas de cuadrícula en un mapa topográfico.		
Preparar y utilizar un topo cañón.		
Knot Craft		
Atar e inspeccionar; Nudo plano de 3 bandolas (Frost) en las correas. Hacer escalera con cincha.		
Atar e inspeccionar; Nudo de Az de Guia con acabado Yosemite.		
Ate e inspeccione los nudos en línea; (Es decir, mariposa alpina, figura ocho direccional).		
Atar e inspeccionar; (a) Enganche Munter, (b) enganche de mula o dos enganches medios		
Atar e inspeccionar; (a) Valdotaín tresse, (b) Prusiks asimétricos.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Anclas		
Comprender y aplicar buenos principios de ubicación de ancla; DEAR (seco, eficiente, accesible, recuperación de cuerda)		
Comprender y aplicar buenos principios de construcción de ancla; ERNEST (ecualizado, ángulo, redundante, sin extensión, fuerte, puntual)		
Aplique secuencia y fricción para utilizar anclajes marginales.		
Construya, evalúe y arme anclajes naturales multipunto utilizando EARNEST.		
Construir, evaluar, armar y usar anclajes enterrados (dead man).		
Demuestre cómo dar respaldo de seguridad para un ancla marginal.		
Aparejo		

Configure y use un sistema de cuerda única desembragable (contingencia), que incluye tres partes: (1) mecanismo de fricción para permitir el descenso controlado, (2) amarre que se puede liberar bajo tensión, e (3) identificación de riesgos y configuración de seguridad para mitigar los riesgos		
Identifique las situaciones que determinan la configuración de la longitud de la cuerda a la altura del rappel.		
Configure y use sistemas de cuerda única, demuestre métodos para configurar la longitud de la cuerda (es decir, estimando la altura, bajando la primera persona, configurando liberable)		
Comprenda los pros y los contras de los sistemas de doble cuerda (sorteo).		
Baje a una persona, utilizando el respaldo de manos libres (es decir, el enganche de fricción conectado al arnés de la persona que controla la bajada).		
Configure y utilice el aparejo de cortesía para facilitar la recuperación de la cuerda sin problemas.		
Instale y use una línea de seguridad para proteger una travesía.		
Aseguramiento/Respaldos		
Configurar y usar un auto belay		
Demuestre el aseguramiento de fondo adecuado (firemans belay).		
Instale y use un sistema de aseguramiento/respaldo de cuerda superior.		
Demostrar los comandos de belay / técnicas de comunicación verbal adecuados.		
En Técnicas De Cuerda, Rescate Acompañante		
Cambie a Rappel de la línea de rappel a la línea de aseguramiento de la cuerda superior.		
Ascender una cuerda fija mediante enganches de fricción; sola hebra, doble hebra.		
Asciende una cuerda fija utilizando ascensores mecánicos; unico filamento.		
Transición de rappel para ascender y de ascender a rappel.		
Pasa un nudo mientras haces rappel. Pasa un nudo mientras asciendes.		
Demostrar rappel en un rappel guiado. Explicar las preocupaciones de seguridad y mitigación.		
Rescate de contacto - Rappel en una cuerda asegurada para brindar asistencia a la persona atrapada en el rappel; proporcione un bucle de pie para liberar el engranaje atascado (no un pick-off).		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Natación, Agua Rápida		
Nadar 50 yardas con equipo, sin flotación.		
Crea y utiliza flotación con equipo disponible.		
Técnicas de rapel en cascada		
Describir los peligros de la corriente; atrapamiento de pies, filtros, sifones, socavaduras, corrientes de recirculación y métodos apropiados para tratarlos.		

Recomendaciones despues del entrenamiento

- Los estudiantes deben continuar practicando habilidades técnicas en condiciones de bajo riesgo, como en un nivel bajo losa de ángulo o en caras de ángulo alto con un tapón de cuerda superior proporcionado por un asegurador competente.
- Los estudiantes deben descender cañones intermedios con líderes y mentores competentes, tomando En progresivamente más ancla, rigging y responsabilidades de resolución de problemas.



Lista de verificación de habilidades de ACA Canyon Lider 1

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades avanzadas de cañonería personal y grupal necesarias para convertirse en líderes y solucionadores de problemas eficaces.

NOTA: Las listas de verificación de habilidades son de naturaleza acumulativa. Los estudiantes deben conocer todas las habilidades de las Listas de verificación 'Núcleo' y 'Aspirante' además de las habilidades enumeradas aquí.

EL NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

RECOMENDACIÓN: PASE CONDICIONAL PASS NO PASS

	FECHA	PUNTUACIÓN
Anclas		
Construya, evalúe, manipule y use anclajes enterrado (dead man) utilizando materiales diferentes y variados.		
Configurar y utilizar anclajes humanos. Explica por qué y cómo secuenciar correctamente este tipo de ancla.		
Construir, evaluar y montar anclajes de pila (Carin).		
Aparejo		
Apree y use el aparejo estático de cortesía para facilitar los arranques rápidos y la recuperación de cuerdas.		
Apree y use el aparejo dinámico de cortesía para facilitar los arranques rápidos y la recuperación de cuerdas.		
Configure y use el sistema de doble cuerda liberable (bufón, comodín), que incluye tres partes: (1) mecanismo de fricción para permitir el descenso controlado, (2) amarre que se puede liberar bajo tensión, e (3) identificar riesgos y establecer la seguridad en mitigar esos riesgos.		
Manejo de cuerdas		
Transición de proporcionar un aseguramiento/respaldo inferior a bajar para una persona incapacitada que está en rappel		
Demostrar el uso de sistemas simples de levantamiento de polipastos para ayudar a alguien con equipo atascado sin rappel.		
Convierta el armado estático de una sola cuerda (por ejemplo, un bloque) para bajar Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Tense una cuerda guía en la parte inferior usando una ventaja mecánica.		
Configurar y utilizar un sistema de rappel guiado recuperable.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Proteja el recorrido y el rappel con una línea de seguridad recuperable.		
Configura y utiliza un rappel de contrapeso.		
En Técnicas De Cuerda, Rescate Acompañante		
Demostrar un inicio de rappel 'suave'; explique cuándo debe usarse tal comienzo.		
Use el lazo de caída 2: 1 para levantar el rapero y liberar el engranaje atascado.		

Demuestre rappel en tándem (también conocido como rappel asistido).		
Entrenamiento / Enseñanza de Participantes		
Rappel Coaching / Enseñanza.		
Entrenamiento / Enseñanza De Descenso.		
Escenarios de resolución de problemas		
Escenario 1: Camisa / cabello atorado en dispositivo de rappel		
Escenario 2: Cuerda enredada y / o cuerda no toca el suelo		
Escenario 3: Arranque tardío - mueva el grupo de forma rápida		
Escenario 4: Evacuar la lesión en la parte inferior de la pierna - paciente estable; condiciones normales		
Respuesta de emergencia		
Activar el sistema EMS No amenaza para la vida (SAR local; Contactos de emergencia)		
Activar el sistema de EMS que amenaza la vida o que es crítico en el tiempo (SAR local; Contactos de emergencia)		
Personal Locator Beacon (PLB) instrucción / uso		

Habilidades especializadas para los cañones de clase A / B

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades avanzadas de cañonería personal y grupal necesarias para convertirse en solucionadores de problemas efectivos en los cañones de Clase A / B.

Clase A / B Canyons - Habilidades básicas		
Escalada de bajada		
Rappels grandes (colgado libre y / o 250 '+) - Agregando fricción a media rappel; comunicación - radios; paquetes colgantes		
Capturas en escalada de bajada		
Clase A / B Canyons - Escape de baches		
Escapar pozos utilizando técnicas de asistencia de pareja.		
Escape de un bache utilizando técnicas de contrapeso (lanzamiento de paquetes).		
Escapar pozos utilizando técnicas de enganche de ayuda.		

Habilidades Especializadas para Cañones Clase C

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades avanzadas de cañonería personal y grupal necesarias para convertirse en solucionadores de problemas efectivos en los cañones de Clase C.

	FECHA	PUNTUACIÓN
Clase C Cañones - Habilidades básicas		
Ayuda a los nadadores mientras mantiene la secuencia de respaldos, líneas de guía (tag lines), bolsas de cuerda de rescate y / o dispositivos de flotación.		

Recomendaciones después del entrenamiento

- Los estudiantes deben continuar practicando habilidades técnicas en condiciones de bajo riesgo, como en un nivel bajo losa de ángulo o en caras de ángulo alto con un tapón de cuerda superior proporcionado por un asegurador competente.
- Los estudiantes deben descender de cañones intermedios a avanzados con mentores competentes, tomando En progresivamente más ancla, rigging y responsabilidades de resolución de problemas.



Lista de verificación de habilidades de ACA Canyon Lider 2

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades avanzadas de cuerda y las habilidades necesarias para llevar a cabo el rescate básico de compañero.

NOTA: Las listas de verificación de habilidades son de naturaleza acumulativa. Los estudiantes deben conocer todas las habilidades de las listas de verificación 'Núcleo', 'Aspirante' y 'CL1' además de las habilidades enumeradas aquí.

EL NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

RECOMENDACIÓN: PASE CONDICIONAL PASE NO PASE

	FECHA	PUNTUACIÓN
Anclas		
Comprenda la ubicación correcta de los anclajes artificiales fijos (Pernos) teniendo en cuenta el tipo y la calidad de la roca, la selección de los pernos (es decir, el tipo de perno (encolado vs. expansión, diámetro, longitud).		
Construir, evaluar y montar anclajes de calce de nudo (piedras de calzo, calzos de nudo). Explique los pros y los contras de usar calzos de nudo / calzos de piedra.		
Apareje y use anclajes transitorios (sacos de arena, trampas de arena, ganchos).		
Manejo de Cuerdas		
Demuestre las técnicas apropiadas para los rappels de multi-belay; Seguridad, secuencia, manejo de cuerdas.		
Tensar una cuerda guía; (a) en la parte superior con sistema de piggyback usando una ventaja mecánica o contrapeso, (b) en la parte inferior usando un anclaje humano.		
Configure y use una desviación de rappel (también conocida como redirección).		
Configure y use la combinación de rappel inferior para evitar el rappel de multi-belay (utilizando el respaldo de manos libres)		
Configurar y utilizar sistemas de aparejos recuperables para LMAR; (a) cinta recuperable, (b) macrame / CEM. Utilice un sistema de montaje seguro para todos y una copia de seguridad / prueba para LMAR.		
Configure y use los sistemas de aparejos recuperables de cola (es decir, el palo de violín) con respaldo. Planifique las contingencias, como alguien atrapado en el rappel (es decir, el sistema de seguridad de la cuerda superior, la cuerda de rescate en espera).		
Rigging de rescate y rescate		
Demstrar una comprensión de cómo los diversos sistemas de aparejo y aseguramiento pueden facilitar o dificultar el rescate.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Demuestre múltiples formas de crear un dispositivo de captura de progreso (PCD) para los sistemas de transporte.		
Demstrar la comprensión básica de los sistemas de ventaja mecánica (polipastos) utilizando poleas para el transporte. Comprenda cómo varios sistemas de acarreo pueden aumentar o disminuir la carga sostenida por el ancla.		

Demuestre el corte y el sistema de rescate inferior utilizando una cuerda de rescate para alguien atrapado en una cuerda que está amarrada en doble fila. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Convierta el aparejo estático de dos cuerdas (por ejemplo, un nudo de piedra) a más bajo. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Convierta el aparejo de cola (por ejemplo, fiddlestick) para bajar la cuerda de rescate. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Realice el rescate de una persona atrapada en una cuerda utilizando una segunda cuerda de rescate, incluido el uso de un auto-encierro.		
Realice el rescate de una persona atrapada en una cuerda sin utilizar una segunda cuerda de rescate, descendiendo la cuerda tensada del sujeto. Incluir el uso de un auto-belay.		
Demuestre desde el fondo de rescate, suba la cuerda del sujeto desde abajo, pase a la persona a una posición por encima de ella y luego bájela al suelo.		
Demuestre el uso de la línea de guía, la línea de seguimiento o la línea de identificación cuando arrastre o baje para mantener al sujeto alejado de la pared.		
Demuestre los transportes improvisados de pacientes que utilizan un portador y múltiples portadores		

Recomendaciones despues del entrenamiento

- Los estudiantes deben continuar practicando habilidades de rescate en condiciones de bajo riesgo, como en una losa de ángulo bajo o en caras de ángulo alto con un cordón de cuerda superior proporcionado por un asegurador competente.
- Las habilidades de rescate son habilidades necesarias que esperamos que nunca necesitemos usar. Debemos tener la disciplina para practicar las habilidades para poder utilizarlas en esos raros momentos en que se necesitan.



Lista de verificación de rescate acumulativa de ACA

OBJETIVO: Proporcionar a los estudiantes las habilidades básicas y avanzadas de cuerda y las habilidades necesarias para llevar a cabo el rescate de acompañamiento básico.

NOTA: Las habilidades de rescate enumeradas aquí se han compilado de las listas de verificación 'Núcleo', 'Aspirante', 'CL1' y 'CL2'.

EL NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

RECOMENDACIÓN: PASE CONDICIONAL PASE NO PASE

	FECHA	PUNTUACIÓN
Rescates		
Rescate automático: utilice anclaje de cuerda (enganche de fricción o ascendente mecánico) y el asa de pie para eliminar la tensión del dispositivo de rappel para liberar el engranaje atascado mientras se realiza el rappel.		
Rescate nivel Aspirante		
Rescate de contacto - Rappel en una segunda cuerda asegurada para brindar asistencia a la persona atrapada en el rappel; proporcione un bucle de pie para liberar el engranaje atascado (no un pick-off).		
Rescate Nivel CL1		
Transición de proporcionar un belay inferior a bajar para una persona incapacitada que está en rappel		
Convierta el armado estático de una sola cuerda (por ejemplo, un bloque) para bajar Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Demstrar el uso de sistemas simples de transferencia de carga para ayudar a alguien con equipo atascado sin rappel.		
Use el lazo de caída 2: 1 para levantar el rapero y liberar el engranaje atascado.		
Demuestre rappel en tándem (también conocido como rappel asistido).		
Rescate Nivel CL2		
Demuestre múltiples formas de crear un dispositivo de captura de progreso (PCD) para los sistemas de transporte.		
Demstrar la comprensión básica de los sistemas de ventaja mecánica (polipastos) utilizando poleas para el transporte. Comprenda cómo varios sistemas de acarreo pueden aumentar o disminuir la carga sostenida por el ancla.		
Demuestre el rescate de Cortar y Bajar utilizando una cuerda de rescate para alguien atrapado en una cuerda que está amarrada en doble fila. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
	FECHA	PUNTUACIÓN
Convierta el aparejo estático de dos cuerdas (por ejemplo, un nudo de piedra) a más bajo. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		

Convierta el aparejo de cola (por ejemplo, fiddlestick) para bajar la cuerda de rescate. Use el respaldo de manos libres (es decir, enganche de fricción) al bajar.		
Realice el rescate de una persona atrapada en una cuerda utilizando una segunda cuerda de rescate, incluido el uso de un auto-encierro.		
Realice el rescate de una persona atrapada en una cuerda sin utilizar una segunda cuerda de rescate, descendiendo la cuerda tensada del sujeto. Incluir el uso de un auto-belay.		
Demuestre desde el fondo de rescate, suba la cuerda del sujeto desde abajo, pase a la persona a una posición por encima de ella y luego bájela al suelo.		
Demuestre el uso de la línea de guía, la línea de seguimiento o la línea de identificación cuando arrastre o baje para mantener al sujeto alejado de la pared.		
Demuestre los transportes improvisados de pacientes que utilizan un portador y múltiples portadores		