

ACTIVIDADES EN GRUPO

aseguramiento en polea: sistemas: 41
 asegurar desde arriba: 50
 escalada en grupo: 84
 rápel en grupo: 151

ANCLAJES EN NIEVE Y HIELO

Abalakov: 16
 ancla de nieve: 19
 anclajes con piolets en Y: 23
 anclajes con piolets en T: 21
 anclaje con piolets reforzado: 22
 anclajes en nieve: 24
 aseguramiento a la bota/piolet: 37
 aseguramiento de pie sobre nieve: 44
 asiento en la nieve: 51
 deadboy (*ver* ancla de nieve): 64
 deadman (*ver* ancla de nieve)
 estaca de nieve: 86
 piolet horizontal como anclaje: 136
 piolet vertical como anclaje: 138
 puentes de hielo: 145
 seguros para hielo: 179
 seta de hielo: 179
 seta de nieve: 180
 tornillos de hielo: 199

ASCENSIÓN

alineación básica: 19
 anclaje: 21
 ascender por la cuerda: 32
 ascender por la cuerda: cambiar de dirección: 35
 ascender por la cuerda con un estríbo: 35
 autoasegurarse cuerdas fijas: 52
 jumarear: 106
 manejo de la cuerda: destrezas básicas: 111
 maniobras en la reunión: 113
 vías de varios largos: 206

ASEGURAR

anclajes al suelo: 23
 aseguramiento a la cintura: 39
 aseguramiento al hombro: 43
 aseguramiento directo: 46
 aseguramiento directo sobre nieve y hielo: 48
 aseguramiento directo sobre roca: 47
 aseguramiento indirecto: 49
 aseguramiento semidirecto: 50
 bucle de encordamiento: 56
 dispositivo de freno: orientación: 74
 encordarse: 80
 enhebrado de anclajes: 84
 métodos de aseguramiento: 114
 posición para asegurar: 143

repartir la carga entre anclajes: 164
 salientes como anclaje: 175

DESCENSO

descensores: 64
 descolgar al primero: 64
 descuelgues: 65
 freno con mosquetones: 91
 freno con pitones: 92
 ocho (*ver* descensores)
 pasar un nudo durante un descuelgue: 132
 pasar un nudo durante un rápel: 133
 piolet: manera de recuperarlo tras usarlo como anclaje: 135
 rápel acompañado: 147
 rápel autoasegurado: 148
 rápel compensado: 150
 rápel en grupo: 151
 rápel en Y con herido: 154
 rápel liberable: 155
 rápel volado: 155
 rápel: pasar de bajar a subir: 146
 rápel: pasar de subir a bajar: 146
 rapelar: 157
 rapelar antes que los alumnos: 158
 rapelar con arnés: 159
 rapelar: postura adecuada: 160
 rapelar sin arnés: 160
 recuperar las cuerdas del rápel: 162
 tornillo de hielo: manera de recuperarlo tras rapelar de él: 200
 vías equipadas: decuelgues: 212

DESTREZAS DE ESCALADA

alternar largos (*ver* vías de varios largos)
 anclajes permanentes: chapaje: 25
 artificial, paso de: 31
 cuerdas gemelas: 63
 plegar la cuerda: 140
 rozamiento de la cuerda: 174
 seguros: 175
 seguros direccionales: 179
 doble cuerda: técnicas: 77
 tirolinas: montaje: 193
 tirolinas: manera de cruzar por ellas: 197
 travesía con la cuerda tensa: 205

MANIOBRAS DE EMERGENCIA

arnés parisino: 31
 ascender por la cuerda con un estríbo: 35
 desencordar a alguien colgado: 71
 izado: 99
 izado a la cadera: 102
 izado asistido: 102



izado sin asistencia: 104
 mosquetones de seguridad atascados: 117
 rápel en Y con herido: 154
 soltarse del sistema: 182
 travesía: resolver la caída de un primero: 202

MATERIAL

anillo ventral del arnés: 27
 anillos: 27
 anillos: cómo acortarlos: 28
 anillos: manera de llevarlos: 28
 arneses: 29
 arnés completo (*ver* arneses)
 arnés de cintura o pelviano (*ver* arneses)
 arnés de pecho: 30
 ascendedores: 32
 bong-bong (*ver* pitón)
 cabo de anclaje: 57
 chapas (*ver* anclajes permanentes)
 cintas de abandono: 58
 cintas disipadoras: 58
 cintas exprés: 58
 clavo en V (*ver* pitón)
 cordino auxiliar: 59
 cordino de reunión: 59
 cordino para nudo autobloqueante: 59
 cuerda de rápel: 60
 cuerda dinámica: 62
 cuerda semiestática: 63
 dispositivos de freno: 72
 dispositivos de freno: bloqueo: 73
 dispositivos de freno autobloqueantes: 75
 dispositivos de freno autobloqueantes
 desbloquearlos bajo carga: 76
 dragoneras: 78
 extraplano (*ver* pitón)
 fisureros: 90
 fisureros de expansión por levas: 90
 friends (*ver* fisureros de expansión por levas)
 leeper (*ver* pitón)
 lost arrow (*ver* pitón)
 maza: 113
 mosquetón HMS: 115
 mosquetones: 115
 mosquetones de seguridad: 116
 mosquetones de seguridad automáticos: 117
 parabolts (*ver* anclajes permanentes)
 pitón: 138
 polea: 142
 protector para la cuerda: 144

MISCELÁNEA

carga con impacto: 27
 cuerda activa: 60

cuerda inactiva: 62
 cuerda tensa: 63
 emplazamientos opuestos: 80
 factor de caída: 87
 fuerza de choque: 87
 graduaciones: 93
 kiloNewtons: 106
 Newtons (*ver* kiloNewtons)
 tornillos y clavos que no entran del todo: 201
 vector: 215

NUDOS

Ballestrínque: 55
 Bulin: 56
 dispositivo de freno: bloqueo: 73
 Machard con dos senos: 110
 Machard con un seno: 110
 Mariposa: 113
 nudo autobloqueante: 54
 nudo Bachman: 121
 nudo de alondra: 121
 nudo de araña: 122
 nudo de cinta: 122
 nudo de corazón: 122
 nudo de fuga: 123
 nudo de gaza: 123
 nudo de ocho: 123
 nudo de ocho de dos senos: 125
 nudo de tejedor: 126
 nudo Denton: 126
 nudo dinámico: 127
 nudo dinámico: bloqueo: 128
 nudo Munter (*ver* nudo dinámico)
 nudo pescador (*ver* pescador doble)
 nudo pescador doble: 129
 nudo plano: 129
 nudo Prusik: 130
 nudo Thompson: 130
 sobrenudo de seguridad: 181

TÉCNICAS DE ALTA MONTAÑA y EXPEDICIÓN

autoasegurarse subiendo en solitario: 53
 cuerda fija: 62
 izado: 99
 llevar gazas en bandolera: 107
 moverse en ensamble: 117
 polea: 142
 rescate en grietas: 168
 técnicas de cuerda fija: 187
 tránsito por glaciares (*ver* rescate en grietas)

