

FICHA TÉCNICA ACTIVIDAD: RÁPEL

Iniciación al rápel, jornada formativa

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

360Gredos – Luis Muñoz Sánchez

DNI. 06586773X – C/La Paz 6, 2B 05410 Mombeltrán (Ávila)

- **Nombre comercial:** 360Gredos
- **Actividad:** Empresa de Turismo Activo
- **Ámbito:** Castilla y León
- **Situación administrativa:**
Empresa inscrita en el **Registro de Turismo de Castilla y León**, conforme al Decreto 7/2021, mediante **Declaración Responsable**.
- **Nº Registro TA-AV-00084**
- **Normativa aplicable:**
 - Ley 14/2010, de Turismo de Castilla y León
 - Decreto 7/2021, de 11 de marzo, por el que se regulan las actividades de turismo activo en Castilla y León

2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Iniciación al rápel, jornada formativa.

3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Actividad formativa desarrollada en el medio natural, orientada a la adquisición progresiva de conocimientos técnicos y criterios de seguridad. Esta formación práctica de una jornada (aprox. 6 horas) está orientada a quienes desean iniciarse en las técnicas básicas de rápel, ya sea como complemento a actividades de montaña montañismo, barranquismo, vías ferratas, o progresión vertical con el objetivo principal de ganar autonomía y confianza en entornos verticales. La actividad se desarrolla en zonas rocosas seguras de baja altura, adecuadas para formación y progresión gradual, siempre bajo supervisión directa de un técnico titulado. Aprenderás desde el montaje del sistema hasta la ejecución del descenso, con materiales homologados y situaciones prácticas.

4. OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Facilitar el acceso seguro a la montaña.
- Iniciar y/o tecnificar a los participantes en la técnica de rápel.
- Fomentar el respeto por el entorno natural.
- Formación técnica para la mejora de la autonomía progresiva del participante.

4.1 CONTENIDOS

- Material individual y colectivo para rápel (casco, arnés, descensor, mosquetones, cuerda, etc.)
 - Montaje de cabeceras y anclajes
 - Nudos básicos (ocho, ballestrinque, dinámico, machard, etc.)
 - Técnicas básicas de descenso en rápel
 - Seguridad en la vertical: control, posición, comunicación
 - Rápel autoasegurado
 - Prevención de errores y resolución de incidencias comunes
-

5. PERFIL DE LOS PARTICIPANTES

- **Edad mínima:** 14 años
- **Edad máxima:** Sin límite (condicionado a estado físico)
- **Condición física requerida:** Básica
- **Experiencia previa:** No necesaria pero recomendable
- **Grupo mínimo:** 2 participantes
- **Grupo máximo:** 8 participantes

Ratios ajustados a una actividad de nivel bajo, conforme a criterios de seguridad.

6. ITINERARIO Y CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- **Tipo de recorrido:** lineal (ida y vuelta)
- **Distancia aproximada:** 6-8 km
- **Desnivel positivo acumulado:** 250m +/-
- **Altitud máxima:** 1600m
- **Terreno:** Senderos habituales, laderas suaves y zonas abiertas
- **Dificultad:** Moderada (1,5 / 5)
- **Duración estimada:** 6 horas

 El itinerario podrá ser modificado, acortado o suspendido por el guía en función de las condiciones meteorológicas, del estado de la nieve o del grupo.

7. MATERIAL

7.1 Material aportado por la empresa (360Gredos)

- Material técnico para el desarrollo de la actividad
- Botiquín de primeros auxilios
- Teléfono móvil / medio de comunicación
- Documentación de seguros

7.2 Material obligatorio del participante

- Calzado de montaña o senderismo
- Ropa cómoda adecuada a la época del año
- Mochila pequeña con agua (mín. 1,5 L) y comida energética
- Guantes ligeros (tipo bici o ferrata, recomendables)
- Gorra o gorro, gafas de sol, protector solar
- Mini botiquín personal
- Si ya dispone de material propio (arnés, casco, descensor, etc.) puede traerlo para revisión y uso supervisado

8. PERSONAL TÉCNICO

- Actividad dirigida por **técnico titulado** para actividades de montaña, conforme al Decreto 7/2021
- Formación en **primeros auxilios** vigente
- Experiencia en actividades de montaña
- Responsable de la seguridad del grupo y toma de decisiones

9. MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Comprobación previa de la previsión meteorológica
 - Información previa a los participantes sobre riesgos y normas
 - Control permanente del grupo
 - Ritmo adaptado al participante más lento
 - Posibilidad de retorno anticipado si las condiciones lo aconsejan
-

10. ANÁLISIS DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Riesgo identificado	Medidas preventivas
Incendios forestales	Información sobre alertas de riesgos en Incendios forestales
Frío	Ropa adecuada, paradas controladas
Fatiga	Descansos e hidratación
Meteorología adversa	Revisión previa y cancelación si procede

11. PLAN DE EMERGENCIA BÁSICO

- El guía es el responsable de activar el protocolo
 - En caso de incidente leve: atención con botiquín y retorno al punto de inicio
 - En caso de incidente grave: aviso a servicios de emergencia (112)
 - Conocimiento del acceso rodado más cercano
-

12. SEGUROS

La empresa dispone de los seguros obligatorios exigidos por la normativa de Castilla y León:

- **Seguro de Responsabilidad Civil**
 - **Seguro de Accidentes y Asistencia** para los participantes
-

13. PROTECCIÓN DEL MEDIO NATURAL

Actividad desarrollada respetando la normativa del Parque Regional de la Sierra de Gredos:

- No abandono de residuos
 - Respeto a la flora y fauna
 - Uso de itinerarios habituales
-

14. CONDICIONES COMERCIALES

- **Precio por persona:**

50€ IVA Incluido
- **Incluye:**
 - Guía titulado
 - Material técnico (raquetas y bastones)
 - Seguros obligatorios
- **No incluye:**

- Transporte y gastos personales