



**Destino
Climbing**

BÁSICOS EN AUTORRESCATE

— MANUAL DESCARGABLE —

Recopilación de nuestros posts sobre autorrescate en instagram
[@destinoclimbing](https://www.instagram.com/destinoclimbing)



Contenido creado y revisado por Técnicos Deportivos en Escalada (TD2)

© Destino Climbing - Todos los derechos reservados

Sobre este manual

Este documento reúne todo lo que hemos publicado sobre **autorrescate en escalada** en nuestra cuenta de Instagram, para que puedas tenerlo ordenado y siempre a mano.

Aquí encontrarás maniobras básicas explicadas paso a paso, tal y como las compartimos en la cuenta.

Si te resulta útil, nos ayudas mucho siguiéndonos en **@destinoclimbing**, donde cada semana subimos contenido nuevo.

Una última cosa: este PDF es gratis y sin ánimo de lucro. Si quieres compartirlo, en lugar de reenviar el archivo, pásales a tus compis el enlace donde lo descargaste. Así ellos lo reciben de primera mano y a nosotros nos ayudas a seguir creciendo. Muchas gracias.

[Síguenos en Instagram](#)

[**Enlace para compartir**](#)

Aviso legal: la escalada y las maniobras de autorrescate conllevan riesgos graves, incluida lesión permanente o muerte. Este manual es orientativo y no sustituye la formación presencial con un profesional titulado. Su uso es responsabilidad exclusiva del lector. Destino Climbing no se responsabiliza de los daños derivados del uso o interpretación de esta información.

ÍNDICE

- **Material de autorrescate** - qué llevar en el arnés
- **Polifreno** - conceptos básicos
- **Contrapeso** - asistir al segundo que no puede avanzar
- **Polipasto 3:1** - cuando el contrapeso no es suficiente
- **EXTRA: Nudo Lorenzi** - qué hacer si te quedas sin cesta



Empezando por el principio...

¿QUÉ LLEVAR EN EL ARNÉS?

AUTORRESGATE

El equipo mínimo para salir de un apuro

Material de autorrescate

No necesitas un arnés cargado hasta arriba para salir de un apuro en pared. Necesitas el material justo... y saber usarlo.

Si a mitad de un largo, tu compañero se queda atascado o sufre un accidente... Te toca actuar.

Como hemos visto en posts anteriores, el AUTORRESCATE no tiene por qué ser siempre complicado y es la diferencia entre resolver un imprevisto en pared o convertirlo en una emergencia.

La buena noticia es que con un puñado de material bien elegido puedes montar la mayoría de maniobras:

- contrapeso
- polipasto
- transferir una carga
- remontar cuerda
- etc

En este post tienes el material mínimo que debería ir en tu arnés de tapia.

MATERIAL DE AUTORRESCATE

- 2 mosquetones tipo H
- 5 mosquetones tipo B
- 7m de cordino de 7mm
- navaja
- 3 aros cerrados con doble pescador de (40-60cm x 5mm) [aros de machard]
- 1 aro cosido de dyneema (120cm x 10mm)
- 2 aros cosidos de dyneema (60cm x 10mm) [los de las expres extensibles]
- polea autoblocante

Llevarlo sin saber usarlo no sirve de nada. No olvides formarte siempre de la mano de un guía titulado en escalda.

En pared, hay que estar preparado para cualquier **contratiempo**:
Asistir al compañero, subir por la cuerda, actuar en caso de accidente...

Todo eso empieza por algo muy simple:
LLEVAR EL MATERIAL ADECUADO



Y no necesitas mucho,
solo con esto puedes hacer la
MAYORÍA DE MANIOBRAS

MATERIAL DE AUTORRESCATE

- 2 mosquetones simétricos
- 2 mosquetones HMS
- 3 mosquetones tipo B
- 3 aros de machard (40-60cm x 5mm)
- 2 aros de dyneema (60cm x 10mm)
- 1 aro de dyneema (120cm x 10mm)

Opcional pero recomendable

- cordino (7mx7mm)
- polea autoblocante
- navaja



destinoclimbing



¿Quieres saber qué más material necesitas llevar en tu arnés?

[Ver en Instagram](#)



¿Ya tienes el material pero no sabes cómo usarlo?
Vamos ya con los

Básicos en Autorrescate



Básicos en autorrescate #1

POLIFRENO

Cuando no llevas polea autoblocante

Polifreno

En varias ocasiones hemos mencionado el término **polifreno**, ya que es un básico para entender maniobras de autorrescate como el polipasto o el contrapeso.

El polifreno hace referencia a un sistema de **poleado unidireccional**, lo que permite frenar el izado de una carga en un único sentido, evitando su retroceso.

En su forma más básica, y con el menor uso de material, solo necesitamos un cordino y un mosquetón.

Ejemplo de izado:

1. Ponemos el mosquetón en la reunión.
2. Pasamos la cuerda por el mosquetón.
3. Sobre la cuerda activa (la de la carga), realizaremos un **machard** (con el aro de cordino), que actuará como freno.
4. Ajustamos el machard para que trabaje como freno.

Si después de hacer esto piensas que, al izar la carga, el nudo podría introducirse en el mosquetón y anular el freno... estarás en lo cierto.

Para evitarlo, situamos el machard en la **parte estrecha** del mosquetón, de modo que haga tope y mantenga su capacidad de frenado.

Es altamente recomendable usar la parte estrecha de un mosquetón antigiro **Tipo T** (si nos sigues en instagram ya deberías conocerlo 😊).

Como vimos en instagram, los polifrenos más compactos y modernos son las **poleas autoblocantes**, aunque eso no nos quita la importancia de conocer y saber realizar un polifreno con lo más básico del arnés.

Notas:

- Una cesta (reverso) puede hacer de polifreno, aunque añadiría mucho rozamiento al sistema.
- La diferencia entre usar o no usar poleas es la eficiencia (reducción del rozamiento).

Un **polifreno** es un sistema de poleado **sin retroceso**.



Usando **poleas**, reduciremos el **rozamiento** y su **eficiencia** será mayor.



En su versión
más básica **solo**
necesitaremos:

- **un mosquetón**
- **un cordino**

Con el aro de cordino, hacemos
un **nudo machard** como freno.

Lo situamos en la **parte estrecha**
del mosquetón, evitando que el
machard se introduzca en el
mosquetón y anule el freno.



Es recomendable usar
un mosquetón **Tipo T**.

destinoclimbing

Destino Climbing



Polifrenos modernos: **poleas autoblocantes**

Aunque es recomendable llevar una,
ahora ya sabes montar un polifreno
con **lo más básico** de tu arnés.

Recuerda:

El polifreno con machard es una solución minimalista y **de fortuna**.

Dependerá siempre de **diámetros, estado de la cuerda, humedad o hielo** y, cómo no, de **tus conocimientos**.

Vamos con algunas de sus aplicaciones

A vertical red climbing rope is shown against a black background. At the top, a blue rope is tied to a red rope with a silver carabiner. Below this, a silver locking carabiner is attached to the red rope. Further down, a yellow locking carabiner is attached to the red rope. The text 'destino climbing' is faintly visible in the background.

Básicos en Autorrescate #2

CONTRAPESO

La forma más sencilla de ayudar a tu compañero

Contrapeso

Si tu compañero se queda bloqueado en un paso... esto puede sacarlo de ahí

Una técnica simple que usa tu propio peso para ayudarlo. Pura física.

Situación:

Estás en la reunión, cuerda tensa y el segundo no consigue avanzar.

Aquí entra el **contrapeso**.

¿Cómo hacerlo?

1. Cuélgate de la cuerda pasiva (sin carga):

- coloca una polea antirretorno o polifreno a tu anilla ventral
- pasa esa cuerda y asegúrate de que bloquea en sentido ascendente 🖐️

2. Usa tu peso para asistir:

- alarga tu ballestrinque (2-3 metros)
- coloca las cuerdas entre tus piernas
- empuja hacia arriba mientras cargas tu peso

Así creas un **contrapeso**

PRO TIP:

- Reenvía la cuerda pasiva a la reunión para trabajar más cómodo.
- Esta es la forma más rápida y sencilla de asistir a un segundo.

Si estás asegurando desde la reunión y
tu compañero no puede avanzar...
¡Te toca actuar!

Situación:

- Escalador atascado en una sección.
- Cuerda tensa.
- Necesita asistencia.

La solución más rápida y sencilla:
ayudarlo usando tu propio peso

Solo necesitas un **bloqueo unidireccional**

Polea autoblocante o polifreno



[Ver en Instagram](#)

Con esto podrás usar tu peso para **asistir** a tu compañero.

Cómo hacer un **CONTRAPESO** (1)

Cuélgate de la **cuerda pasiva**:

- coloca el polifreno en tu anilla ventral
- Pasa la cuerda pasiva por él
- Alarga tu ballestrinque (2-3 m)

Importante:
Comprueba el sentido del bloqueo.

Cómo hacer un **CONTRAPESO** (2)

Asiste al escalador:

- Sitúa la cuerda activa entre tus piernas
- Empuja la cuerda activa hacia arriba con las manos
- Deja caer tu peso sobre la cuerda pasiva.

PRO TIP:
Reenvía la cuerda pasiva a la reunión
para trabajar más cómodo.



Reunión

Así funciona el

CONTRAPESO

destinoclimbing Cesta

Cuerda pasiva
(Asegurador)

*Asegurador con
ballestrinque alargado

Cuerda activa
(escalador)

Contrapeso
(Polea autoblocante
en el anillo ventral*)



Reenvío
(Reunión)

CONTRAPESO

con reenvío

Cesta

Cuerda pasiva
(Asegurador)

*Asegurador con
ballestrinque alargado

Cuerda activa
(escalador)

Contrapeso
(Polea autoblocante
en el anillo ventral*)



A vertical climbing rope with red and blue sections is shown against a black background. The rope features several knots and metal hardware, including a carabiner and a locking device, arranged in a vertical line.

Si esto no fuera suficiente...
el contrapeso solo es el primer paso.

Básicos en Autorrescate #3

POLIPASTO 3:1

¿Y si el contrapeso no funciona?

Polipasto 3:1

¿Y si el contrapeso no es suficiente?

Cuando hay demasiada diferencia de peso, rozamiento... o el segundo no colabora, el contrapeso se queda corto.

Pasaremos directamente al **polipasto 3:1**.

Creando un sistema que reduce el esfuerzo a $1/3$ y te permite izar a tu compañero de forma mucho más eficiente.

¿Cómo se monta?

- Machard sobre la cuerda activa
- La cuerda pasiva pasa por el mosquetón del machard
- Reenvío a la reunión

PRO TIP:

Vuelve a usar tu peso como contrapeso. Combinando ambas técnicas será realmente efectivo.

Detalles clave:

- Alarga los ballestrinques para poder moverte
- Coloca la cuerda entre las piernas y empuja con ellas
- Evita rozamientos innecesarios

Esto ya no es tan básico... pero te puede salvar en una situación real.

Si el segundo de cordada no avanza y
el **contrapeso** no es suficiente...



Te recomendamos
reparar los posts anteriores

necesitas esto.

Qué es un **POLIPASTO 3:1**

Reduce a **1/3** la fuerza necesaria
para izar a tu compañero.

¿Cómo se hace?

1. **Machard** en la cuerda activa
2. Cuerda **pasiva** por el mosquetón
3. **Reenvío** a la reunión

destinoclimbing

Reunión

Reenvío

Así se hace el

POLIPASO 3:1

Cesta


Cuerda pasiva
(Asegurador)

Machard + mosquetón
(Sobre la cuerda activa)

Cuerda activa
(escalador)



Así se hace el

POLIPASTO 3:1

destinoclimbing

PRO TIP:

Combínalo con un **contrapeso** y
usa tu propio peso para tirar.
(Alargándote los ballestrinques)



Contrapeso

(Polea autoblocante
en el anillo ventral)



OJO:

- Pierde eficiencia por **rozamiento**
- Con mucha diferencia de peso, puede **no ser suficiente**.
- Puedes mejorarlo usando **poleas**. Este caso muestra una situación real en pared.

destinoclimbing

¿Y si todavía no es suficiente?
habría que reducir más la fuerza.

Próximamente en instagram:

¿Todavía no nos sigues?



EXTRA:

¿Se te ha caído la cesta? **Nudo**
LORENZI



destinoclimbing

Bloqueo y desbloqueo bajo tensión.

Nudo Lorenzi

¿Te has planteado alguna vez qué hacer si se te cae el dispositivo de aseguramiento en la Reunión?

Un escalador que se precie debe tener en su arsenal de recursos una solución con el menor uso de materiales.

Para solucionar este contratiempo (más común de lo que parece) existen los **nudos antirretorno**.

Ya vimos en instagram el **Remy**, hoy es el turno del Lorenzi: simple, visual y lo más importante... desbloqueable bajo carga

¿Qué necesitas?

Dos mosquetones cualesquiera con seguro.

¿Por qué es visual?

Porque es muy sencillo reconocer si está bien hecho y comprobar su funcionamiento.

¿Cuál es su ventaja principal?

Permite el desbloqueo y la vuelta al bloqueo bajo tensión.

¿Cómo se hace?

Se realiza con una vuelta de cuerda sobre el mosquetón de carga y situando el otro mosquetón junto al eje de mayor resistencia, metal contra metal y por debajo de la cuerda comprendiendo en su interior tanto la cuerda activa como la pasiva.

La única consideración a tener en cuenta: hay que dirigir la apertura del mosquetón de bloqueo hacia el lado de la cuerda pasiva (la que no tiene tensión o carga).

El desbloqueo se realiza deshaciendo los pasos que se siguieron para realizarlo. Y el re-bloqueo volviendo a hacerlos.

Otro que todo escalador debería conocer.



[Ver en Instagram](#)

Sin cesta en una reunión necesitas
una **solución inmediata**.

Te presentamos un nudo simple,
visual y desbloqueable bajo carga.



¡Y usando solo
2 mosquetones con seguro!

Nudo Lorenzi

Un **nudo antirretorno** y desbloqueable bajo carga.



**El recurso que
todo escalador
debería conocer.**

Cuerda activa
Carga/escalador



Cuerda inactiva
Asegurador



La diferencial real:
**Desbloquear y volver a
bloquear bajo carga.**



Esto no acaba aquí

El autorrescate se practica, no se lee. Guarda este manual, úsalo en un sitio seguro y tenlo a mano para cuando de verdad pueda hacer falta.

Pero esto es solo el principio: **cada semana subimos posts de maniobras, material y técnica nuevos** en Instagram. Si te ha servido este manual, allí encontrarás mucho más, explicado igual de claro.



Síguenos en Instagram

Y si quieres echar una mano: comparte el enlace (no el PDF) con tus compis de cordada. Nos vemos en la pared.

Enlace para compartir

Recuerda: la mejor forma de aprender es de la mano de un guía titulado en escalada. Contacta con nosotros si quieres conocer alguno cerca de ti.

© **Destino Climbing** - Todos los derechos reservados

Los textos y diseños de este manual son originales y propiedad de Destino Climbing. Permitido descargar y compartir para uso personal. Prohibido copiar, modificar, redistribuir o usar con fines comerciales sin autorización.