

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>AUTORRESCATE EN PAREDES</b> .....	9
Los peligros de la escalada .....	10
Actuación ante un accidente .....	12
Maniobras y técnicas básicas de autorrescate en pared .....	16
Nudos .....	23
Nudos básicos .....	25
Nudos autobloqueantes .....	31
Nudos especiales .....	35
Anclajes .....	47
Ascenso por una cuerda fija .....	58
Rápeles con cuerdas con nudos .....	62
Maniobras de descarga del freno .....	74
Ayuda básica al segundo .....	78
Métodos de frenado para descuelgues .....	80
Paso de nudos por sistemas de freno .....	83
Técnica de escalada en solitario .....	90
Descenso de accidentados .....	93
Rápel del accidentado controlado desde abajo .....	95
Descuelgue del accidentado sin acompañamiento .....	96
Descuelgue en polea sin acompañamiento .....	98

Descuelgue guiado .....	99
Teleférico o tiroлина .....	101
Descenso del accidentado junto con el rescatador .....	102
Elevación de accidentados .....	122
Izado por contrapeso .....	123
Izado mediante polipastos .....	124
Supuestos de autorrescate en pared y solución probable .....	146
<b>RESCATE EN GRIETAS DE GLACIAR .....</b>	<b>151</b>
Medidas de prevención .....	153
Conocimiento de los glaciares .....	153
Encordamiento para glaciar .....	156
Material de emergencia recomendable .....	165
Precauciones al avanzar encordados por un glaciar .....	166
Reacción y actuación ante una caída .....	170
<b>RESCATE DE VÍCTIMAS EN AVALANCHAS .....</b>	<b>189</b>
Mejor prevenir que rescatar .....	189
Equipo de seguridad .....	192
Búsqueda con ARVA .....	193
Búsqueda sin ARVA .....	198
<b>BÚSQUEDA DE EXTRAVIADOS .....</b>	<b>201</b>
<b>TRANSPORTE DE ACCIDENTADOS .....</b>	<b>203</b>
Transporte en terreno seco .....	203
Transporte en terreno nevado .....	210
Evacuación mediante helicópteros .....	212
<b>SOBREVIVIR EN SITUACIONES DE AISLAMIENTO .....</b>	<b>217</b>
Buscar refugio .....	218
Abrigos de emergencia .....	219
<b>LIBROS RECOMENDADOS .....</b>	<b>227</b>
<b>EL AUTOR .....</b>	<b>229</b>