



Escuela Española de Alta Montaña.  
Curro Martínez

## MATERIAL MINÍMO e IMPRESCINDIBLE para realizar VÍAS FERRATAS.

**1. Casco:** material imprescindible que nos aportará protección frente a una caída, así como al desprendimiento de objetos o piedras. Prestar especial atención a que éste se ajuste correctamente a nuestra fisionomía.

**CE EN12492.**

**2. Arnés:** para aquellos deportistas que lleven mochila o aquellos que se inicien en el mundo de la verticalidad a través de las ferratas es preferible el uso de un arnés integral (Tipo A) o el uso de un arnés pélvico (Tipo C) en combinación con un arnés de pecho (Tipo D), con el fin de que en caso de caída ésta no se produzca de manera incontrolada. Dependiendo de la pericia del deportista el uso de un **arnés pélvico (Tipo C)** puede estar justificado.

**CE EN12277.**

**3. Sistema disipador de energía para vía ferrata,** elemento fundamental que reducirá la fuerza del impacto en caso de caída. Preferiblemente elegiremos aquellos por desgarrador de costura frente a los de fricción, por presentar estos últimos una mayor inestabilidad en su función de absorción de energía con el uso a lo largo del tiempo. Estos deberán de ir montados con mosquetones Tipo K CE / UIAA.

**CE EN958 / UIAA128**

**4. Una cuerda dinámica,** junto con un pequeño **kit de autorrescate (5)**, nos ayudarán a solucionar y a evitar incidentes. Esta deberá ser preferiblemente simple, o en su defecto, doble, de entre 30 y 40m.

**CE EN892**

**6. Alimentación e hidratación** son conceptos fundamentales en cualquier actividad física.

**7. En caso de llevar mochila,** ésta deberá de ser compacta, sin impedir el movimiento normal durante la progresión. Obligatoria debe estar provista de correas de sujeción lumbar y pectoral. De entre 15 y 30 litros dependiendo de la actividad.

**8. Frontal:** Mínimo 80 lúmenes.

**9. El uso de guantes** es completamente recomendable, pues evitan el contacto directo con los elementos de progresión y la roca; unos como los de la imagen nos protegerán sólo parcialmente en comparación con aquellos de diseño

integral, en su defecto estos últimos nos aportarán una menor sensibilidad.

**10. Croquis e informaciones:** es importante informarse previamente de la meteorología, así como del propio ascenso y descenso de la vía. Una buena planificación de la actividad es una de las mejores herramientas para la prevención de accidentes.

**11. El botiquín, el móvil y la manta de supervivencia aluminizada** son elementos fundamentales que no deberán de faltar en cualquier salida de actividad al aire libre.

◀◀◀ **EEAM**