

RAPEL



Trabalho elaborado por:
-Marina Gomes 10ºD nº10

O que é?

- Rapel é uma actividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações;
- A actividade é praticada essencialmente em grupo onde cada integrante deve-se preocupar com o companheiro, questionando qualquer situação que possa gerar um incidente e até um acidente.

Consiste

- Na descida de grandes desníveis através de uma corda. Estes locais podem ser rochas, viadutos, prédios... que proporcione uma descida.



Equipamento

- Entre os equipamentos individuais básicos estão: arnês, mosquetão, luva, freio e capacete. Normalmente são utilizados equipamentos com certificação de segurança nacional.



Descrição dos equipamentos

- Mosquetões de aço: usados o encordoamento da corda em que é feita a descida. Os de aço são os mais recomendados por terem uma resistência e durabilidade maior.



Descrição dos equipamentos

- Mosquetão de alumínio: Serve para ligar o equipamento de descensão ao arnês .



Descrição dos equipamentos

- Fitas solteiras: São as mais aconselhadas para fazer ancoragens, por resistirem bastante e serem mais confiáveis.



Descrição dos equipamentos

- Cordas: Usadas para fazer a descida, devem ser do tipo que possuem "alma", ou seja, que tenham um núcleo trançado independente além da capa (parte externa).



Descrição dos equipamentos

- Luvas: Servem para proteger a mão do praticante contra queimaduras ao haver fricção com a corda. Serve também para dar mais atrito na hora de reduzir a velocidade da descida.



Descrição dos equipamentos

- **Capacete:** Indispensável em qualquer atividade radical, protege de vários perigos, desde deslizamentos de pedras à queda acidental de um equipamento de um praticante que esteja acima.



Descrição dos equipamentos

- Freio 8 (ou blocante / ou descensor "oito"): De aço ou alumínio. Usado para torcer a corda, aumentando o atrito e assim, reduzindo a velocidade da descida. É esta peça que dá o controle da descida.



Descrição dos equipamentos

- Descensor: é muito bom; pois não danifica a corda e é auto-blocante, desenvolvido para longas descidas sobre cordas simples.



Descrição dos equipamentos

- Bloqueador: importante no auxílio da conquista de vias, em escaladas artificiais...



Descrição dos equipamentos

- Arnês: Uma espécie de "cinta" que envolve as pernas e os quadris dando o aspecto de uma "cadeirinha" mesmo. Pode ser fabricada (costurada em modelos) ou pode ser feita de cabo solteiro (pedaço de corda do mesmo material usado na corda do rappel, em média de 5m, podendo variar de acordo com as exigências do praticante).



Técnica

A técnica básica do rapel tradicional consiste em, após estar preso com o freio oito na corda, manter as pernas afastadas, para manter o equilíbrio, e semiflexionadas, para gerar maior controle na descida. Deve-se forçar a região do quadril para trás, mantendo os pés um pouco à frente e utilizando a planta do pé para descer durante a atividade. A mão deve segurar a corda e ficar atrás, junto ao corpo, para controlar a velocidade e não deve soltar a corda.



Técnica

- Já a mão esquerda pode ficar a segurar a corda, acima do freio 8, já que não é preciso fazer força com a mão esquerda. Basta segurar a corda um pouco de força com a mão direita. Quem é canhoto, deve inverter a posição das mãos. Deve haver uma pessoa na base que possa ajudar na descida do praticante no caso de ele soltar a corda.



Cuidados a ter

- Toda prática de rapel deve ser executada em grupo, pois um integrante é sempre responsável pela vida de outro. Toda descida deve ter no mínimo três participantes:
- O que aborda: Que é o responsável por colocar o praticante na corda, conferir se o seu equipamento está correto e orientá-lo no momento da abordagem.
- O que desce: Que é o praticante atual, ou seja, quem vai fazer a descida.

Cuidados a ter

- O que faz a segurança: Que é a pessoa que vai estar lá em baixo, a segurar a corda, atento a qualquer vacilo que o que desce possa dar.
- Quem fica responsável pela segurança da descida, deve ter total atenção, pois com ele fica o ultimo recurso antes de uma fatalidade. Se alguém que está a descer perde o controle de na descida, é o segurança quem vai ter que fazer o bloqueio dele na corda, ou seja, parar a sua queda e evitar que ele caia.

Segurança

- O encordoamento é a forma com que se prende a corda para descer de rapel. É neste ponto que não se deve deixar a segurança de lado.
- Sempre, ao ancorar a corda temos algumas preocupações tais como: onde iremos ancorar esse ponto de ancoragem chamado de ponto primário que deverá de ser um ponto fixo, como uma rocha.



Segurança

Depois da fixação feita com mosquetões de aço, leva-se uma corda até uma pedra grande, laçam-se a pedra com 2 a 4 voltas unindo as pontas através de nós específicos que prendam sem folga essa corda



Segurança

É sempre bom observar o equipamento a ver se está tudo em ordem , se não tem nada arranhado e se está tudo inteiro.

O 8 tem capacidade de diminuir a capacidade de descida através das voltas que são feitas.



Segurança

Local:

O local é fundamental no Rapel, deve-se sempre de observar a descida, para ver se não há pedras soltas ou algo que possa atrapalhar a descida, ver se o caminho está bem sinalizado ou se o instrutor te vai acompanhar durante o percurso.



Segurança

Deve-se ter um treinamento antes de começar a atividade, mas se mesmo assim houver insegurança devemos pedir ao instrutor para um sitio mais “fácil” para conseguir ganhar confiança.

Devemos observar:

- Uma boa equipa de rapel;
- Se existe um kit de primeiros socorros e pessoal treinado para isso;
- Devemos deixar uma via livre, caso o instrutor nos necessite de auxiliar;
- Os instrutores devem estar sempre equipados, para casos de emergência.



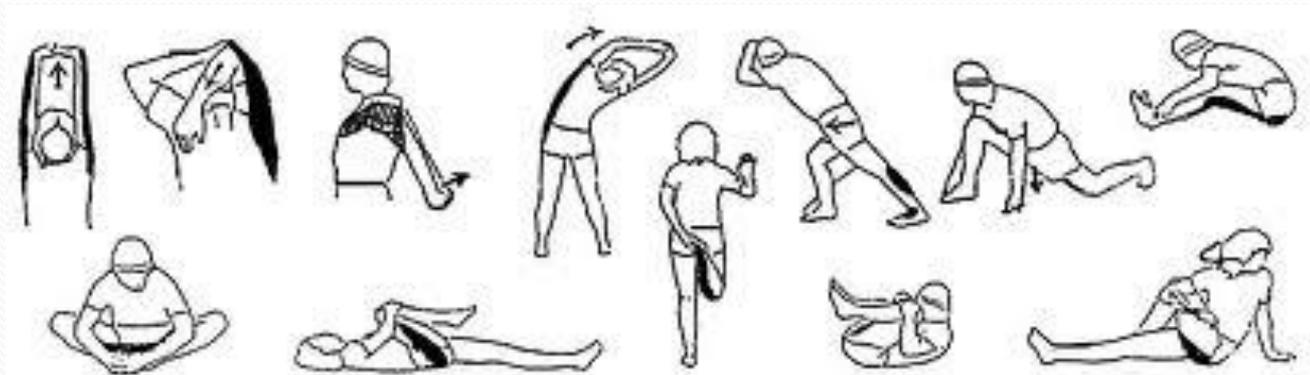
Segurança

- Existe uma pessoa que fica no final do rapel, na parte de baixo a segurar a corda que o praticante utiliza, pois ele observa todos os movimentos que se fazem e, em caso de necessidade ele pode travar a corda do desportista, impedindo a queda ou a descida brusca. Esse pessoal é essencial para um rapel seguro.

Depois do rapel....

Fazer alongamentos:

1. Deve-se flexionar um joelho e levar a perna para trás, mantendo o calcanhar junto ao glúteo. Manter os dois joelhos próximos e alinhados.
2. Levar uma perna à frente e alonga-la. Inclinar o tronco, aproximando o abdômen da coxa e mantendo as costas retas. Segurar o pé pela ponta, aproximando-o.
3. Segurar um dos joelhos com as duas mãos e aproximá-lo do peito, mantendo o equilíbrio.



Depois do rapel....

- 4. Com as pernas bem afastadas e os pés para fora, colocar as mãos sobre os joelhos e inclinar o tronco para frente, com as costas retas. Descer um ombro, mantendo o braço estendido ao mesmo tempo em que se pressiona a perna para fora
- 5. Levar um perna à frente, flexionando-a sem que o joelho ultrapasse a ponta do pé. Alonguar a perna de trás, mantendo a planta do pé em contato com o chão para que o gêmeo seja alongado.



Conclusão

Com este trabalho concluo que, devemos ter em conta todas as medidas de segurança desde vários pontos de encordoamento da corda. E que devemos ter sempre uma pessoa a auxiliarmos, e devemos certificarmos que o equipamento está apto de ser usado.

