

## TÉCNICAS DE AUTODETENCIÓN SOBRE NIEVE CON PIOLET

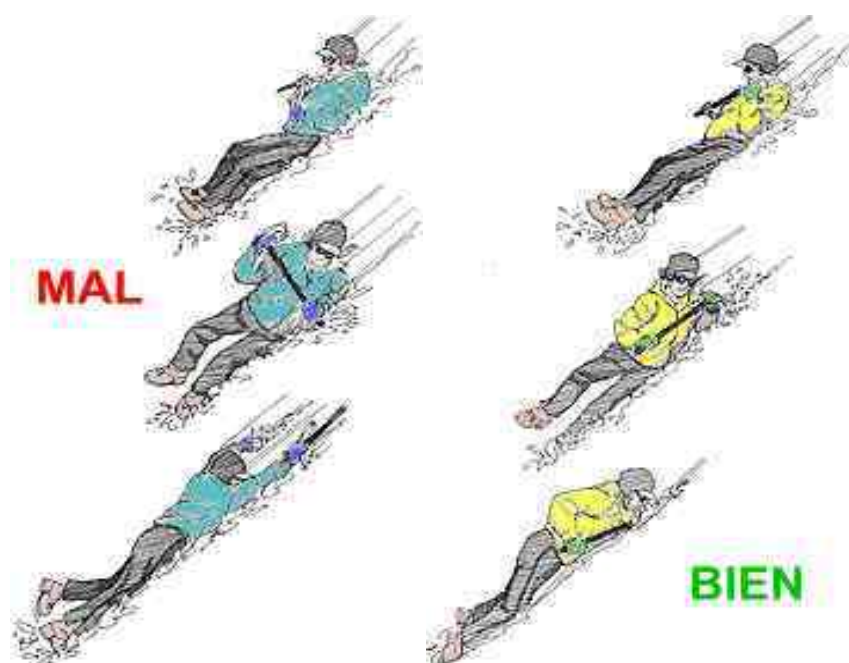
*La autodetención en caso de caída sobre nieve siempre es más fácil cuando se reacciona correctamente, con serenidad y rapidez, en los primeros momentos; si nos dejamos deslizar, la velocidad aumenta, así como el riesgo de golpearse y de perder el piolet.*

*La energía que se desarrolla al caer por una pendiente se incrementa con el cuadrado de la velocidad. Por ese motivo es imprescindible saber qué hacer y practicar en lugares sin riesgo. También influyen la inclinación de la ladera, el tipo de nieve (es más fácil pararse en nieves blandas o duras pero no heladas).*

*Cuando vamos a afrontar algún paso comprometido en travesía debemos sujetar el piolet con las dos manos, una situada sobre la cruz y la otra en el mango. Lo mantendremos cerca del pecho, en diagonal, listo para ser usado como veremos seguidamente. Debe llevarse con la dragonera colocada en la muñeca. En esos casos, en subida o descenso, conviene llevar el piolet por la cruz con el pico hacia atrás, con objeto de no tener que girarlo para clavarlo en caso de caída. Analizaremos las situaciones de caídas más comunes, sin llevar crampones.*

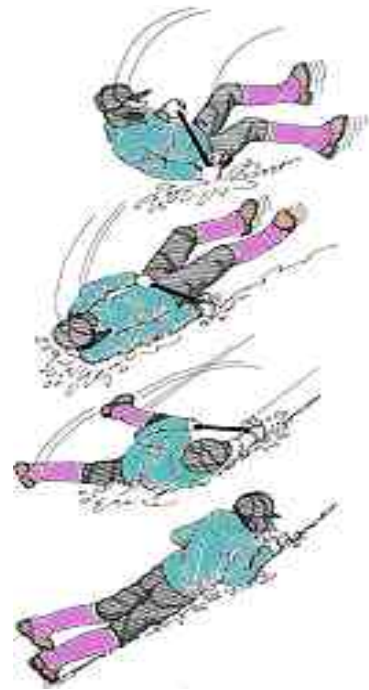
### **1ª.- Caída de espaldas y con los pies hacia abajo de la pendiente**

*Sin soltar el piolet iniciamos un giro para clavar el pico en la nieve. Nos situamos boca abajo sujetando fuertemente el piolet con las dos manos debajo de nuestro cuerpo, hasta lograr pararnos. Clavamos la puntera de las botas apoyando todo el peso en ellas y en el piolet.*



## **2ª.- Caída de espaldas y con la cabeza hacia abajo de la pendiente**

*Clavaremos el pico del piolet en la nieve hacia un lado de nuestro cuerpo con objeto de que rotemos y nos situemos en la posición del primer caso*

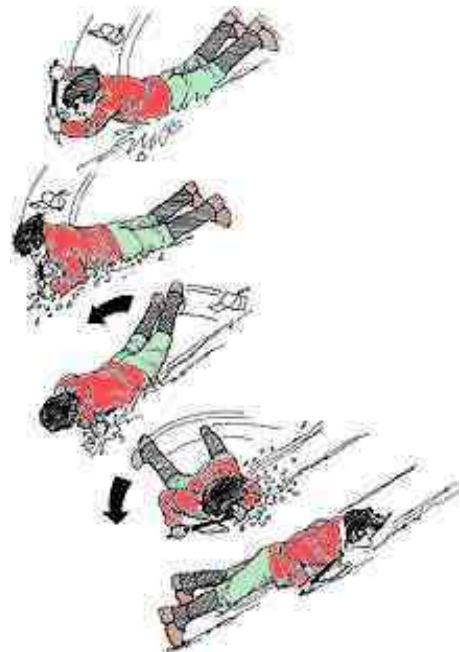


## **3ª.- Caída de pecho con los pies hacia abajo de la pendiente.**

*En este caso, ya estamos en la posición más favorable para clavar el pico del piolet en la nieve (como en la parte final del primer caso).*

## **4ª.- Caída de pecho con la cabeza hacia abajo de la pendiente.**

*Clavaremos la punta del piolet, manteniéndolo ligeramente hacia un lado de nuestro cuerpo para evitar golpearlo con el cuerpo. Una vez que hayamos clavado la punta del piolet, trataremos de girar 180 grados por la propia fuerza de la gravedad, llegando a la posición de parada vista en el primer caso.*



*Las prácticas deben repetirse periódicamente de forma individual.*

*Es importante indicar que las formas de autodetención citadas son aplicables en el caso de **caídas sin crampones**. Si llevamos puestos los crampones, debemos levantar los pies de la nieve, evitando que las puntas de los mismos se claven y nos volteen. En estos casos, en la posición de parada (final del primer caso) hay que tratar de apoyar todo el peso en las rodillas y en el piolet.*