



## **I – Considerações Gerais:**

**1.1** Deverá ser fornecida aos alunos uma apostila e/ou livro referente às matérias abordadas no conteúdo programático do Curso.

**1.2** Deverá ser preenchido pelo aluno uma ficha individual de saúde e termo de reconhecimento de riscos, cujo registro ficará arquivado com o profissional responsável pelo curso.

**1.3** O Curso deverá possuir um mínimo de 24hs de carga horária. Contendo conteúdo teórico com carga horária mínima de 6 horas e conteúdo prático com carga horária mínima de 18 horas, a serem distribuídos ao longo das aulas.

## **II – Conteúdo Teórico**

Será ministrado em sala de aula ou mesmo concomitantemente à atividade prática.

### **2.1 Introdução ao Montanhismo**

a) Breve história do montanhismo no Brasil e no mundo.

b) Modalidades e estilos de escalada.

c) Ética no montanhismo: Conceitos e valores defendidos pelos montanhistas. Responsabilidades: individual, do grupo e do guia. Emergências: prioridade do socorro sobre o objetivo da excursão, dever de socorrer, responsabilidade civil e penal pela omissão e pelo socorro mal prestado, formas de prestar socorro. Comunidade: respeito à ética local; cordialidade, tolerância e respeito entre grupos, problemas decorrentes de cordadas na mesma via. Estilos e Conquistas: primeiras ascensões, alterações de vias, o problema da adição e retirada de proteções fixas das vias de escalada; o remanejamento das proteções, a importância da pluralidade de estilos, o respeito ao caráter original da via, o direito autoral, o direito ao risco, o respeito às tradições locais, as restrições ambientais, comprometimento do caráter independente de vias adjacentes, o problema das agarras cavadas e da instalação de agarras artificiais, a valorização da escalada limpa, de mínimo impacto e guiada. Acessos: ameaças ao acesso das vias - urbanização, favelização, grilagem, propriedades privadas, restrições determinadas por órgãos públicos; formas de preservação do acesso – cortesia com proprietários e população local, bom relacionamento com os órgãos públicos, respeito às regras locais.

d) Mínimo Impacto em Escalada: medidas preventivas, planejamento, manutenção das trilhas e setores de escalada, como lidar com o lixo, banheiro, fauna e flora, impacto das proteções fixas e do uso abusivo de magnésio, áreas protegidas, nidificação, entre outros.

### **2.2 Materiais e Equipamentos**

Definir a correta utilização, a aplicabilidade, os cuidados necessários à manutenção, a inspeção (visual e tátil) e os critérios de aposentadoria dos equipamentos utilizados, conforme lista abaixo:

a) Mochila (Contendo: anoraque, lanterna de cabeça e cantil)

b) Sapatilhas

c) Cordas e Cordeletes. Tipos (dinâmicas, estáticas e semi estáticas / simples, duplas e gêmeas),



espessuras, comprimento, composição (capa e alma), força de impacto e número de quedas UIAA.

d) Cadeirinha. Afivelamento, cintura, perneiras, *loop, rack*, regulagem e cinto de criança.

e) Capacete. Nivelamento, tamanhos, ajustes de circunferência, diferença para os de outras atividades como skate e bicicleta.

f) Costuras Expressas. Comprimento, espessura e mosquetão da corda x mosquetão da proteção.

g) Aparelhos de Asseguramento e Rapel. Tipos (semiautomático ou manual), Modelos (ATC, Oito, Reverso, Megajul, Grigri), Frenagem (por esmagamento, mordedura ou atrito).

h) Mosquetões. Tipos, formato, material, sem trava, com trava (manual ou automática), gatilho (arame, inteiriço, curvo e reto), vetores e resistência.

i) Fitas. Tipo (tubular ou plana), Material (*nylon, dyneema* ou *kevlar*), comprimento, espessura, diminuição da resistência a partir do uso de um nó, fita costurada ou com nó.

j) Solteiras. Tipos, material, Modelos (*Daisy Chain, Multi Chain, PAS*, reguláveis), backup (estática x dinâmica) e efeito *shock load*.

k) Proteções Fixas. Tipos, grampos, chapeletas, composição material, conjunto, instalação, resistência, vetores, padrões, histórico e homologações.

l) Proteções Móveis

m) Magnésio

### 2.3 Nós

Definir Aplicabilidade, características, distintas nomenclaturas, cuidados e diferenças entre nós similares. Abordar os seguintes nós:

a) Nós de Encordamento: Oito pela ponta.

b) Nós de Emenda: Nó de Fita, Oito, nó de frade, Pescador Duplo e Nó de Montanha.

c) Nós Blocantes: Boca de Lobo, Autoblocante, Marchard e Prussik.

d) Nós de Travamento: Volta do Fiel.

e) Nós de Asseguramento e Rapel: Nó Dinâmico UIAA.

f) Nós de Seio: Azelha Simples e Azelha de Oito.

### 2.4 Técnicas de Escalada

a) Características escaláveis das rochas tais como: aderências, agarras, lacas, fendas, chaminés, diedros, arestas, regletes, abaulados, frisos, bacia, platôs entre outros.

b) Técnicas de progressão em livre, tais como: Escaladas em agarras, aderências, oposição e entalamentos em geral.

c) Dinâmica da Cordada: Papel do guia e do participante, comunicação, checagem mútua, cordadas de duas ou três pessoas.



- d) Progressão em livre / artificial
- e) Segurança para guia: de corpo na base, de base e de parada / com nó e aparelhos / segurança dinâmica
- f) Parada ou reunião e Equalização: X mágico, bloqueada ou semibloqueada, parada dupla, parada simples de emergência. (Noções dos procedimentos de guia)
- g) Fator de queda: O que é? Como reduzi-lo?
- h) Ascensão em corda fixa: *prussik* ou com uso de equipamentos.
- i) Rapel: Montagem, verificação, técnicas de rapel, diagonal/pêndulos, *back up* com autoblocante abaixo do freio, nó na ponta, múltiplos rapéis, rapel com duas cordas, manter contato com a corda, recuperação de corda. Citar também: corda presa, cabelo preso, "*backup*" com segurança de baixo, cuidados com a vegetação e o risco de estar desencordado.

## **2.5 Gerenciamento de Riscos / Planejamento e Prevenção**

- a) Levantamento de Informações sobre a atividade: Equipamentos e vestimentas adequados. hidratação, alimentação e aquecimento; anamnese, treinamento técnico, físico e psicológico adequado ao desafio proposto. Informações de paradeiro (deixando registrado para onde está indo escalar e um telefone de emergência a comunicar)
- b) Advertências e prevenções sobre acidentes passíveis, enfatizando a gravidade e complicações dos acidentes em montanha devido ao isolamento, exposição aos elementos naturais, dificuldades de resgate, limitações de recursos e a autossuficiência da cordada.
- c) Perigos Objetivos: calor e sol (insolação e desidratação), frio, vento, chuva (hipotermia) neve, raios, pedras soltas, plantas e animais peçonhentos. Perigos Subjetivos: Condições pré-existentes (hipoglicemia, alergia, diabetes, cardiopatia, hemofilia, anemia, asma, bronquite crônica, enfisema, epilepsia, úlcera, hérnia, problemas de coluna) Condições momentâneas (excesso de confiança, orgulho excessivo, pânico, fobia, entre outros comportamentos de risco)
- d) Vacinas (Hepatite / Febre Amarela / Antitetânica)
- e) Relatório Anual dos Acidentes de Montanha

## **III – Conteúdo Prático**

Será ministrado em campo escola ou vias de escalada, adequados à progressão pedagógica, onde ao final do curso o aluno deverá ter realizado ao menos 400m cumulativos de escalada. Abordagem mínima:

- 3.1) Escalada em Top Rope.
- 3.2) Escalada com Parada ou Reunião em múltiplas enfiadas.



3.3) Técnicas básicas de progressão em livre, tais como: escaladas em agarras, aderências, oposição e fendas em geral.

3.4) Dinâmica da Cordada: papel do guia e do participante, comunicação e checagem mútua.

3.5) Segurança para guia: de corpo na base, de base e de parada suspensa / com nó e aparelhos / segurança dinâmica.

3.6) Equalização de Parada: X mágico, bloqueada ou semi bloqueada, parada dupla, parada simples de emergência. (Noções dos procedimentos de guia).

3.7) Fator de queda: O que é? Como reduzi-lo?

3.8) Ascensão em corda fixa: *prussik*.

3.9) Rapel: Montagem, verificação, técnicas de rapel, *backup* com autoblocante abaixo do freio, nó na ponta, múltiplos rapéis, manter contato com a corda, recuperação de corda.

#### **IV – Avaliação**

A instituição, centro, escola, clube ou profissional autônomo submeterá o aluno a algum tipo de avaliação, não importando a forma (prova, relatório das atividades desenvolvidas pelo aluno, critério particular do instrutor), cujo registro deverá ficar arquivado junto à entidade ou profissional responsável pelo Curso. Estas informações dos registros das avaliações dos alunos deverão ser repassadas, quando da pertinente solicitação a outras instituições interessadas.