

COMPETÊNCIAS MÍNIMAS PARA GUIAS VOLUNTÁRIOS - CATEGORIA: MONITOR DE MONTANHISMO

Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro - FEMERJ

Documento:	FEMERJ: Nº STM-2017/06
Tipo:	SEGURANÇA E TÉCNICA EM MONTANHA
Autor:	
LOCAL:	-
Data criação:	12 de Dezembro de 2017
Revisão:	-
Nº da revisão:	0
Nº Páginas:	11
Data da revisão:	-
Nota:	
Entidades filiadas:	Centro Excursionista Brasileiro (CEB), Centro Excursionista Carioca (CEC), Centro Excursionista Guanabara (CEG), Centro Excursionista Light (CEL), Centro Excursionista Rio de Janeiro (CERJ), Centro Excursionista Petropolitano (CEP), Centro Excursionista Teresopolitano (CET), Centro Excursionista Friburguense (CEF), Grupo Excursionista Agulhas Negras (GEAN), Clube de Montanhismo de Niterói (CMN) e a Associação de Guias e Profissionais de Escalada do Estado do Rio de Janeiro (AGUIPERJ).
Filiada à:	 CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MONTANHISMO E ESCALADA

Sumário

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	3
1. INTRODUÇÃO	5
2. DOCUMENTOS CORRELATOS	5
3. BASE PARA FORMAÇÃO DO MONITOR DE MONTANHISMO	6
3.1. REQUISITOS MÍNIMOS	6
3.2. PERFIL - EXPECTATIVAS DA CAPACIDADE DE ATUAÇÃO	6
3.2.1. CONDIÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS	6
3.2.2. LIDERANÇA	6
3.2.3. CONHECIMENTOS TÉCNICOS E HABILIDADES	7
3.2.4. PLANEJAMENTO E GERENCIAMENTO DE RISCO:	7
3.2.5. COMPORTAMENTO ÉTICO E LEGAL:	7
4. COMPETÊNCIAS MÍNIMAS	7
4.1. CONHECIMENTOS GERAIS.....	7
4.1.1. ORGANIZAÇÃO DO MONTANHISMO.....	7
4.1.2. ÉTICA DO MONTANHISMO E MÍNIMO IMPACTO.....	7
4.1.3. GERENCIAMENTO DE RISCOS.....	8
4.1.4. LIDERANÇA	8
4.1.5. PREPARAÇÃO FÍSICA.....	8
4.2. CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS	8
4.2.1. ORGANIZAÇÃO DE ESCALADAS	8
4.2.2. TÉCNICAS DE ESCALADA:.....	9
4.2.3. EQUIPAMENTOS.....	9
4.2.4. EMERGÊNCIA E RESGATE EM MONTANHA	9
5. CURSOS OBRIGATÓRIOS.....	10
5.1. AUTORRESGATE:	10
6. CURRÍCULO MÍNIMO	10
7. FICHA TÉCNICA	11

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CBME	Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada
DIM.....	Diretrizes de Mínimo Impacto
FEMERJ	Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro
MAN.....	Manejo de Áreas Naturais
STM.....	Segurança e Técnica em Montanhismo
UIAA	União Internacional das Associações de Alpinismo



FEMERJ

A Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ) tem por missão organizar e difundir o montanhismo e promover sua prática responsável, além de organizar competições de escalada no Estado do Rio de Janeiro. Conscientes de seu papel não só na organização do esporte, mas também como entidade envolvida na busca de um meio ambiente ecologicamente equilibrado e na manutenção do patrimônio cênico natural fluminense, a FEMERJ tem empreendido esforços de conservação, mínimo impacto ambiental e manejo da visitação em áreas naturais.

Criada em 2000, a FEMERJ é composta por onze entidades, é membro fundador e participa ativamente da Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME), que por sua vez é registrada no Ministério dos Esportes e é filiada à União Internacional de Associações de Alpinismo (UIA).

Na atuação em favor da conservação dos ambientes de montanhas e da valorização da reconexão do homem com a natureza, a FEMERJ participa de diversos Conselhos Consultivos de Unidades de Conservação, como: Parques Nacionais da Tijuca, de Itatiaia e da Serra dos Órgãos; Monumentos Naturais do Arquipélago das Cagarras e da Pedra do Elefante; Parques Estaduais dos Três Picos, da Serra da Tiririca, Pedra Selada, Pedra Branca e da Pedra Branca; Monumento Natural Municipal dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca, Parques Naturais Municipais da Paisagem Carioca e da Catacumba; Mosaico Carioca e Mosaico da Mantiqueira

1. INTRODUÇÃO

Diante do crescimento das atividades de montanhismo e escalada ocorrida nos últimos e o consequente aumento na procura por serviços de instrução e condução das atividades esportivas de montanhismo, em todas as suas modalidades, a Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ) tem aperfeiçoado o seu Programa de Qualificação para formação dos montanhistas e das diferentes categorias de guias em ambientes naturais.

Esse documento faz parte do Programa de Formação de Guias Voluntários da FEMERJ, que estabelece padrões que norteiam a formação das diferentes categorias de qualificação dos Guias Voluntários. Entende-se por Guia Voluntário todo e qualquer indivíduo vinculado a uma entidade associada à FEMERJ que por sua formação e experiência assuma o trabalho de conduzir indivíduos ou grupos de indivíduos nas práticas de montanhismo, atividades estas sem fins lucrativos ou de cunho comercial. O documento FEMERJ STM-2017/02 estabelece três categorias de Guias Voluntários – Montanhismo, Caminhada e de Cordada, e mais uma categoria de assistente ao Guia Voluntário – Monitor de Montanhismo.

Os Padrões de Competência Mínima para as diferentes categorias de Guias Voluntários foram definidos junto às entidades filiadas da FEMERJ, com o objetivo de estabelecer uma referência estadual nesse tópico. Ao difundir o uso destes padrões esperamos contribuir para o aprimoramento da formação dos Guias e Montanhistas voluntários levando a melhorias no conhecimento técnico, à prevenção de acidentes em montanha e elevando o nível de segurança na prática do Montanhismo. A adoção dos padrões de competências é voluntária por parte dos clubes e associações filiadas à FEMERJ.

O objetivo desse documento é estabelecer as bases curriculares e as competências mínimas exigidas para os candidatos a Monitor de Montanhismo.

2. DOCUMENTOS CORRELATOS

FEMERJ: STM-2017/02 - Programa de Formação de Guias Voluntários

FEMERJ: STM -2017/03 - Competências Mínimas para Guias Voluntários de Montanha

FEMERJ: STM -2017/04 - Competências Mínimas para Guias Voluntários de Caminhada

FEMERJ: STM -2017/05 - Competências Mínimas para Guias Voluntários de Escalada

FEMERJ: STM -2017/06 - Competências Mínimas para Monitores Voluntários de Montanhismo

FEMERJ: STM-2015/01- Metodologia de Classificação de Trilhas

FEMERJ: MAN-2012/01- Manejo da Visitação em Áreas Naturais: Conceitos para planejamento

FEMERJ: MAN-2013/01- Manejo da Visitação em Áreas Naturais: Metodologia de monitoramento dos impacto da visitação

CBME: DT-2016/01 - Sistema Brasileiro de Graduação de Escalada

CBME: Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro (2012)

3. BASE PARA FORMAÇÃO DO MONITOR DE MONTANHISMO

O Monitor de Montanhismo é aquele capaz de auxiliar nas excursões em ambientes de montanhas, guiadas pelos Guias Voluntários previstos diferentes categorias como descrito em FEMERJ: STM-2017/02. Como primeiro de cordada poderá realizar, sob supervisão de Guias Voluntários de Montanhismo e de Cordada, vias de escaladas que permitam descida em qualquer ponto em áreas urbanas ou de fácil acesso, com aproximação por trilhas nível leve ou leve superior, inferior a 2 horas de caminhada), segundo a Metodologia de Classificação de Trilhas (FEMERJ: STM-2015/01). Poderá atuar como auxiliar na instrução de cursos básicos de montanhismo

3.1. Requisitos mínimos

- a. Idade mínima de 18 anos.
- b. Prática comprovada em atividades de montanhismo de no mínimo 1 ano, ser um montanhista ativo e competente e possuir experiência apropriada para guiar confortavelmente vias de no mínimo 4º grau geral, com dois ou mais esticões e cumprir com o Currículo Mínimo estabelecido neste documento.
- c. Filiação a entidade da FEMERJ ou a entidade direta ou indiretamente filiada à CBME há, no mínimo, 1 ano.
- d. Observar os documentos técnicos, as normas e diretrizes de ética, segurança e mínimo impacto da FEMERJ.
- e. Currículo de excursões que comprove experiência, atividade e competência nas atividades, bem como conhecimento de uma grande variedade de montanhas.
- f. Conhecimento e competência técnica nas disciplinas que compõem o conteúdo programático.
- g. Condicionamento físico, equilíbrio emocional e preparo para a liderança de atividades de montanhismo.

3.2. Perfil - Expectativas da capacidade de atuação

3.2.1. Condições físicas e psicológicas

- a. Estar fisicamente apto à prática do montanhismo, com reservas de energia para atuar em emergências e situações não planejadas.
- b. Ter controle emocional e psicológico especialmente em situações difíceis e estressantes.
- c. Cuidados com a higiene e aparência, utilizando roupas adequadas para a atividade.
- d. Uso de linguagem e tratamento apropriados.

3.2.2. Liderança

- a. Apresentar atitude assertiva em relação à segurança e a utilização de equipamentos em bom estado de conservação.

- b. Comunicar-se de forma precisa, completa e clara com o grupo.

3.2.3. Conhecimentos técnicos e habilidades

- a. Ser capaz de deslocar-se e de conduzir os participantes com segurança e eficiência nos tipos de terreno abrangidos pela sua categoria.
- b. Conhecer, dominar e observar as técnicas e os procedimentos de segurança das atividades compatíveis com sua categoria.
- c. Dominar técnicas de manobras com a corda, como asseguramento, ascensão, rapel, içamento, e baixamento.
- d. Dominar a utilização dos equipamentos necessários à realização das atividades bem como conhecer as limitações, indicações, contraindicações e os cuidados relativos à conservação desses equipamentos.

3.2.4. Planejamento e gerenciamento de risco:

- a. Ter consciência dos riscos objetivos e subjetivos inerentes às atividades, ser capaz de identificá-los, de avaliá-los e de agir de forma a evitá-los ou minimizá-los.
- b. Monitorar adequadamente as condições meteorológicas antes e durante a atividade.

3.2.5. Comportamento ético e legal:

- a. Respeitar leis e regulamentos locais, os códigos de ética e diretrizes de mínimo impactos estabelecidos pelas organizações de montanhismo.
- b. Adotar e promover junto aos participantes as práticas de mínimo impacto sobre o meio ambiente, e respeito à ética do montanhismo.

4. COMPETÊNCIAS MÍNIMAS

As competências mínimas necessárias incluem os conhecimentos, habilidades e atitudes requeridos para essa categoria.

4.1. Conhecimentos Gerais

4.1.1. Organização do Montanhismo

- a. Conhecimento sobre a organização e as entidades que representam o montanhismo, na esfera estadual, nacional e internacional.
- b. Conhecimento sobre os principais programas, ações, recomendações e diretrizes desenvolvidas.

4.1.2. Ética do montanhismo e mínimo impacto

- a. Padrões éticos de conduta, de acordo com códigos, declarações e outros documentos da

- FEMERJ, CBME e da UIAA, incentivando que todos os participantes adotem a mesma postura,
- b. Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro (CBME,2012).
 - c. Diretrizes de mínimo impacto e manejo de áreas naturais definidas para as áreas de trilhas e escaladas (documentos FEMERJ série DIM e MAN).
 - d. Conhecimentos sobre tradições, consensos e recomendações da comunidade montanhista:
 - Primeiras ascensões e direito autoral;
 - Respeito à pluralidade de estilos, o caráter original das trilhas e vias, às tradições locais,
 - Respeito aos desafios naturais e critérios para utilização de facilitadores.
 - e. Sensibilização dos participantes em relação à conduta ética e às práticas de mínimo impacto:
 - Apresentação de uma conduta ética durante todas as atividades, incentivando que todos os participantes adotem a mesma postura;
 - Incentivo de debates e conversas com os outros participantes sobre a ética e a preservação ambiental durante as atividades;
 - Atuação junto aos participantes para recolher todo o lixo da atividade, e ressaltar a importância de deixar o local melhor do que encontrou.
 - f. Ameaças ao acesso às áreas de práticas de montanhismos e formas de garantir o acesso.
 - g. Emergências: prioridade do socorro sobre o objetivo da excursão, formas de socorro, o dever de socorrer, a responsabilidade civil e penal envolvidos na prestação do socorro.

4.1.3. Gerenciamento de riscos

- a. Conhecimento dos perigos ambientais mais comuns: pedras soltas, erosão, deslizamentos, raios, cabeça d'água, da fauna, da flora e agentes patogênicos.
- b. Comunicação dos procedimentos de emergência aplicáveis.

4.1.4. Liderança

- a. Tomada de decisão.
- b. Técnicas de comunicação: comunicação das informações de forma completa e correta

4.1.5. Preparação Física

- a. Condicionamento físico
- b. Características do exercício em ambiente de montanha.
- c. Cansaço e recuperação em ambiente de montanha.

4.2. Conhecimentos específicos

4.2.1. Organização de escaladas

- a. Escolha de equipamento.

- b. Alimentação e hidratação.
- c. Regulamentação e restrições vigentes para o acesso de áreas públicas e privadas.

4.2.2. Técnicas de escalada:

- a. Nós e voltas: Nó oito, oito duplo (azelha dupla), azelha simples, pescador duplo, volta do fiel, UIAA, nó de fita, nós autoblocantes (prussik, autoblock e mariner), nó de mula e boca de lobo.
- b. Utilização de corda simples, corda fixa, top-ropo e corrimão.
- c. Noções sobre Fator de Queda e como minimizá-lo.
- d. Tipos de ancoragens (fixas) e sistemas de equalização. Saber utilizar e montar ancoragens fixas, costurar, e montar pelo menos duas equalizações diferentes para um sistema de parada.
- e. Técnicas de asseguramento:
 - Saber realizar adequadamente a segurança do escalador guia (primeiro da cordada) em diversas situações, com diversos tipos de freios;
 - Saber realizar adequadamente a segurança do participante (segundo de cordada) em diversas situações, com diversos tipos de freios.
- f. Técnicas de rapel:
 - Saber realizar adequadamente o rapel autoblocado (com auxílio de nó blocante) em diversas situações, com diversos tipos de freios, com nó UIAA ou com montagem mosquetões.
- g. Técnicas de içamento e baixamento de terceiros.
- h. Ascensão por corda fixa: com nós autoblocantes e aparelhos ascensores (Jumar, por exemplo).
- i. Técnicas de escalada e desescalada (em lances de graduação baixa – 2º grau), na horizontal ou vertical, aderência, agarra, oposição, aresta, fenda, chaminé, diedro e teto.

4.2.3. Equipamentos

- a. Tipos de materiais, características, limitações, aplicações, durabilidade, manutenção.
- b. Domínio da utilização e zelo bom funcionamento dos equipamentos:
 - Conhecimento sobre as limitações, indicações, contraindicações e cuidados relativos à conservação desses equipamentos.
 - Revisão e manutenção de equipamentos, observando desgastes e fazendo um registro de qualquer ação que possa impactar o uso do equipamento.
 - Descontinuar o uso ou providenciar reparos e substituições de equipamentos conforme as recomendações dos fabricantes.
- c. Ensino do uso correto dos equipamentos.

4.2.4. Emergência e Resgate em Montanha

- a. Prevenção.

- b. Procedimentos em casos de emergência:
 - identificação da emergência e riscos;
 - solicitação de socorro e meios de comunicação;
 - ações emergenciais e primeiros socorros.
- c. Noções sobre sistemas de comunicação.
- d. Técnicas para autorresgate com corda:
 - Escape da segurança.
 - Sistema de polias.
 - Transferência de Carga.
 - Rapel com a Vítima: Assistido e Tandem.
 - Saber auxiliar um rapel desde baixo em caso de pânico.

5. CURSOS OBRIGATÓRIOS

5.1. Autorresgate:

Curso com carga horária de 16 horas. Realizar 1 exercício de treinamento em autorresgate anualmente.

6. CURRÍCULO MÍNIMO

- a. As excursões de caminhadas, sendo 50% para cada item, devem ter sido realizadas nos últimos 5 anos anteriores ao ano em que sendo submetido o currículo.
- b. Guiar 1 Travessia com acampamento, podendo ser sob supervisão;
- c. Guiar 1 excursão com bivaque, podendo ser sob supervisão;
- d. Guiar 20 escaladas, com a seguinte distribuição em relação a duração:
 - 12 vias com duração D1 ou superior;
 - 8 vias com duração D2 ou superior;
- e. Guiar 5 vias com grau geral de 4º ou superior,;
- f. Guiar 15 vias com grau geral de 3º ou superior
- g. Guiar 1 via em artificial fixo;
- h. Guiar 1 via com lances em chaminé.

Nota:

(a) É aceito o revezamento de guiada.

7. FICHA TÉCNICA

Categoria FEMERJ:	Condutor de Montanhismo- STM-2017/06
Capacitado e homologado para:	Auxiliar nas excursões em ambientes de montanhas. Como primeiro de cordada poderá realizar, sob supervisão, vias de escaladas que permitam descida em qualquer ponto em áreas urbanas ou de fácil acesso (trilhas nível leve ou leve superior). Atuar como auxiliar na instrução de cursos básicos de montanhismo.
Guiar vias de escalada:	Sob supervisão, somente vias com duração até D2.
Guiar Caminhadas:	Sob supervisão.