

**COMPETÊNCIAS MÍNIMAS PARA GUIAS VOLUNTÁRIOS - CATEGORIA: GUIA DE CAMINHADA**

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

<b>Documento:</b>	FEMERJ: Nº STM-2017/04
<b>Tipo:</b>	SEGURANÇA E TÉCNICA EM MONTANHA
<b>Autor:</b>	
<b>LOCAL:</b>	-
<b>Data criação:</b>	12 de Dezembro de 2017
<b>Revisão:</b>	-
<b>Nº da revisão:</b>	0
<b>Nº Páginas:</b>	16
<b>Data da revisão:</b>	-
<b>Nota:</b>	
<b>Entidades filiadas:</b>	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).
<b>Filiada à:</b>	 <b>CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MONTANHISMO E ESCALADA</b>

## Sumário

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS .....	3
1. INTRODUÇÃO .....	5
2. DOCUMENTOS CORRELATOS .....	5
3. BASE PARA FORMAÇÃO DO GUIA VOLUNTÁRIO DE CAMINHADA .....	6
3.1. REQUISITOS MÍNIMOS .....	6
3.2. PERFIL - EXPECTATIVAS DA CAPACIDADE DE ATUAÇÃO DO GUIA .....	6
3.2.1. CONDIÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS .....	6
3.2.2. LIDERANÇA .....	7
3.2.3. CONHECIMENTOS TÉCNICOS E HABILIDADES .....	7
3.2.4. PLANEJAMENTO E GERENCIAMENTO DE RISCO .....	7
3.2.5. COMPORTAMENTO ÉTICO E LEGAL.....	8
4. COMPETÊNCIAS MÍNIMAS .....	8
4.1. CONHECIMENTOS GERAIS.....	8
4.1.1. AMBIENTE DE MONTANHA .....	8
4.1.2. ORGANIZAÇÃO DO MONTANHISMO.....	9
4.1.3. ÉTICA DO MONTANHISMO E MÍNIMO IMPACTO.....	9
4.1.4. ASPECTOS LEGAIS .....	9
4.1.5. PLANEJAMENTO DE EXCURSÕES .....	9
4.1.6. GERENCIAMENTO DE RISCOS.....	10
4.1.7. LIDERANÇA .....	10
4.1.8. PREPARAÇÃO FÍSICA.....	10
4.1.9. ORIENTAÇÃO .....	10
4.1.10. PRIMEIROS SOCORROS .....	11
4.2. CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS .....	11
4.2.1. ORGANIZAÇÃO DE EXPEDIÇÕES E TRAVESSIAS .....	11
4.2.2. ACAMPAMENTO E BIVAQUE .....	12
4.2.3. ORIENTAÇÃO E NAVEGAÇÃO TERRESTRE .....	12
4.2.4. DOMÍNIO DE TÉCNICAS PARA TRANSMISSÃO DE OBSTÁCULOS EM ÁREAS NATURAIS.....	12
4.2.5. EQUIPAMENTOS.....	13
4.2.6. EMERGÊNCIA E RESGATE EM MONTANHA .....	13
4.2.7. MANEJO DE TRILHAS .....	14
5. CURSOS OBRIGATÓRIOS.....	14
5.1. ORIENTAÇÃO .....	14
5.2. PRIMEIROS SOCORROS.....	14
5.3. TÉCNICAS VERTICAIS .....	15
6. CURRÍCULO MÍNIMO .....	15
7. FICHA TÉCNICA .....	15

## 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 Guias Voluntários de Caminhada.

## 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 GUIA VOLUNTÁRIO DE CAMINHADA**

Como descrito em FEMERJ: STM-2017/02, entende-se por Guia Voluntário de Caminhada aquele capaz de liderar participantes em excursões de caminhada (de curto ou longo percurso), de um ou mais dias, em terrenos íngremes, escorregadios, com vegetação e com obstáculos de até 2º grau de dificuldade e em travessia de rios e cursos d'água. O Guia Voluntário de Caminhada está apto a atuar em todos os tipos de trilhas descritos pela Metodologia de Classificação de Trilhas (FEMERJ: STM-2015/01).

Além de atender aos requisitos desta norma, os Guias de Caminhada deve demonstrar domínio a todos os tópicos listados no item 4 do FEMERJ: STM-2017/02.

#### **3.1. Requisitos mínimos**

- Idade mínima de 18 anos.
- Prática comprovada em atividades de montanhismo de no mínimo 3 anos, ser um montanhista ativo e competente e possuir experiência apropriada em uma variedade de regiões montanhosas, além de cumprir com Currículo Mínimo estabelecido neste documento.
- Filiação a entidade da FEMERJ ou a entidade direta ou indiretamente filiada à CBME há, no mínimo, 1 ano.
- Observar os documentos técnicos, as normas e diretrizes de ética, segurança e mínimo impacto da FEMERJ.
- Currículo de excursões que comprove experiência, atividade e competência nas atividades, bem como conhecimento de uma grande variedade de montanhas.
- Conhecimento e competência técnica nas disciplinas que compõem o conteúdo programático.
- 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 ou atividade, 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.
- e. Manutenção e aprimoramento de sua qualificação e atualização de seus conhecimentos por meio de atividades, treinamento e estudos, especialmente quanto a procedimentos e técnicas de segurança.

### **3.2.2. Liderança**

- a. Estar comprometido com o bem estar de todos os participantes.
- b. Coordenar as atividades do grupo de forma eficaz, eficiente e sinérgica.
- c. Incentivar os participantes a alcançarem os objetivos propostos do grupo.
- d. Ter iniciativa, de forma a manter o dinamismo do grupo.
- e. Apresentar atitude assertiva em relação à segurança e a utilização de equipamentos em bom estado de conservação.
- f. Comunicar-se de forma precisa, completa e clara com o grupo.
- g. Transmitir conhecimento e incentivar os participantes a desenvolverem habilidades relacionadas à atividade.
- h. Ser capaz de adaptar seu estilo de liderança às situações enfrentadas de modo a atingir todos os membros do 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. Ter experiência comprovada com atividades nas principais montanhas da região de atuação da entidade à qual está afiliado.
- c. Orientar-se em condições adversas (sob condições de mau tempo, ou de baixa visibilidade, terrenos sem trilha definida e orientação por instrumentos).
- d. Conhecer, dominar e observar as técnicas e os procedimentos de segurança das atividades compatíveis com sua categoria.
- e. Dominar técnicas de manobras com a corda, como asseguramento, ascensão, rapel, içamento, e baixamento.
- f. Dominar a utilização dos equipamentos necessários à realização das atividades bem como conhecer as limitações, indicações, contra-indicações e os cuidados relativos à conservação desses equipamentos.
- g. Manter e aprimorar sua qualificação e atualizar seus conhecimentos por meio de atividades, treinamento e estudos, especialmente quanto a procedimentos e técnicas de segurança e auto-resgate.

### **3.2.4. Planejamento e gerenciamento de risco**

- a. Ser capaz de planejar e organizar excursões de um ou mais dias, levando em conta e adequando todos os fatores abaixo:
  - Os objetivos da atividade;
  - A escolha do itinerário;

- As regras, os regulamentos e o padrão ético do local de atividade;
  - A sua própria aptidão;
  - A aptidão dos participantes;
  - Os riscos inerentes à atividade e ao local;
  - Os equipamentos e os suprimentos necessários;
  - Os planos de ação para situações contingenciais.
- b. 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.
- c. Estar preparado para atuar em emergências, prestando ou providenciando primeiros socorros e resgate conforme permitam as condições.
- d. Monitorar adequadamente as condições meteorológicas antes e durante a atividade.
- e. Ser capaz de prevenir, identificar e lidar com problemas de saúde decorrentes do esforço físico exigido pelas atividades e pelas condições ambientais.
- f. Ser capaz de improvisar condições mínimas de conforto e proteção em caso de bivaque não planejado.

### **3.2.5. Comportamento ético e legal**

- a. Respeitar leis e regulamentos locais, os códigos de ética e diretrizes de mínimo impacto 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. Ambiente de Montanha**

- a. Noções sobre o ambiente de montanha: geografia, geomorfologia e ecologia.
- b. Climatologia: Conhecer as principais características climáticas da região de suas atividades, saber analisar as informações disponíveis na internet para buscar os melhores meses para cada atividade em cada local e possuir conhecimento sobre microclima.
- c. Meteorologia: Conhecimento sobre o tempo na montanha, interpretação de imagem de satélite, cartas sinóticas e previsões do tempo. Conseguir realizar a própria previsão do tempo a partir de resultado de modelos, sem auxílio textual, saber realizar uma previsão do tempo em campo pela observação da atmosfera.



#### **4.1.2. 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.

#### **4.1.3. 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.

#### **4.1.4. Aspectos Legais**

- a. Noções sobre a responsabilidade civil, penal e administrativa ligada às atividades de montanhismo, escalada e atividades correlatas.
- b. Responsabilidade do guia e de cada indivíduo participante da atividade.
- c. Responsabilidade da Organização (clube, centro excursionista, associação, federação, entre outros).

#### **4.1.5. Planejamento de excursões**

- a. Planejamento e preparação de excursões: escolha da rota, logística e equipamentos.
- b. Avaliação de participantes.
- c. Apresentação da atividade.

- d. Organização e controle do grupo.
- e. Adaptação dos programas a diferentes perfis de grupos.

#### **4.1.6. Gerenciamento de riscos**

- a. Gerenciamento de riscos: conhecimento e identificação dos perigos subjetivos e objetivos, medidas para prevenir e eliminar riscos e aceitação de riscos.
- b. Elaboração de planos de contingência: ação em emergências, meios de comunicação e atendimento médico-hospitalar, meios de transporte.
- c. Conhecimento dos perigos ambientais mais comuns: pedras soltas, erosão, deslizamentos, raios, cabeça d'água, da fauna, da flora e agentes patogênicos.
- d. Comunicação dos procedimentos de emergência aplicáveis.

#### **4.1.7. Liderança**

- a. Atitude como guia: incentivo aos participantes a alcançarem os objetivos propostos do grupo, dando o exemplo.
- b. Criação de um ambiente que estimule a aprendizagem e o convívio entre os participantes.
- a. Tomada de decisão.
- b. Técnicas de comunicação: comunicação das informações de forma completa e correta
- c. Formação de espírito de equipe: coordenação das atividades do grupo de forma eficaz e eficiente e comprometimento com o bem-estar de todos os membros da equipe.
- d. Gerenciamento de conflitos.
- e. Liderança em situações de crise.

#### **4.1.8. Preparação Física**

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

#### **4.1.9. Orientação**

- a. Orientação sem carta ou instrumentos: referências úteis, croquis.
- b. Noções de cartografia:
  - Leitura das cartas topográficas e seu relacionamento com o terreno;
  - Medição de distâncias nas cartas topográficas e no terreno;
  - Orientação da carta topográfica;
  - Interpretação de símbolos e legendas.
- c. Referências de direção.

- d. Orientação em uma trilha indistinta, conforme documento FEMERJ: MAN-2012/01.
- e. Orientação com referências visíveis.
- f. Procedimentos em caso de desorientação.
- g. Navegação com GPS.

#### **4.1.10. Primeiros Socorros**

- a. Questões legais.
- b. Liderança em socorrismo, procedimentos de emergência e evacuação.
- c. Avaliação primária, avaliação secundária e exame físico.
- d. Identificação, tratamento, estabilização, imobilização e monitoramento de:
  - Sinais vitais;
  - Traumas e lesões;
  - Hemorragia: interna e externa;
  - Choque;
  - Bolhas, queimaduras;
  - Hipotermia, hipertermia, exaustão, desidratação;
  - Mal de altitude, edema pulmonar, edema cerebral.
- e. RCP - Ressuscitação Cardio Pulmonar.
- f. Animais peçonhentos: prevenção e tratamento.
- g. Afogamento.
- h. Raios: prevenção e tratamento.
- i. Doenças comuns:
  - gastrointestinais: diarreia, constipação;
  - respiratórias: asma, gripe, bronquite, pneumonia;
  - geniturinárias: infecção urinária, pedra no rim;
  - cardíacas: pressão alta, angina, infarto;
  - ouvido (infecções); nariz (sangramento); boca (dor de dente, dente quebrado/caído);
  - alergias: a alimentos, insetos, plantas;
  - dores: de cabeça, inflamações.
- j. Kit de primeiros socorros.

## **4.2. Conhecimentos específicos**

### **4.2.1. Organização de expedições e travessias**

- a. Escolha de equipamento.

- b. Alimentação e hidratação.
- c. Material de acampamento.
- d. Uso de abrigos de montanha e outros locais de pernoite.
- e. Regulamentação e restrições vigentes para o acesso de áreas públicas e privadas.
- f. Procedimentos de emergência e rotas/alternativas de evacuação.

#### **4.2.2. Acampamento e bivaque**

- a. Acampamentos: materiais e equipamentos, escolha do local, montagem de barraca em situações não ideais e utilização de fogareiros.
- b. Bivaque planejado: vantagens e desvantagens, equipamentos e materiais empregados, precauções e recomendações.
- c. Bivaque emergencial: princípios de isolamento térmico, abrigos naturais, materiais para improvisação.

#### **4.2.3. Orientação e navegação terrestre**

- a. Ser capaz de se orientar sob mau tempo, condições de baixa visibilidade, terrenos sem trilha definida, por instrumentos, sem referências visíveis.
- b. Saber utilizar um altímetro, conhecer a variação da pressão em função da altitude, influência das condições meteorológicas na calibração.
- c. Saber utilizar um GPS, conhecer o funcionamento do sistema, as informações obtidas por meio dos receptores, precisão, fontes de erro, limitações, utilização da função track back.
- d. Conhecimento sobre bússolas, sobre interferência e inclinação magnética, além de saber fazer a correção da declinação magnética.
- e. Orientação por instrumentos, sem referências visíveis.
- f. Alternativas de determinação de direção: sol e outras estrelas.
- g. Subida e descida de terrenos íngremes, escorregadios, com obstáculos e vegetação, cristas e arestas.
- h. Escolha de traçado em terreno difícil.
- i. Travessia de rios e cursos de água com e sem o uso de cordas.

#### **4.2.4. Domínio de técnicas para transposição de obstáculos em áreas naturais**

- a. Subida e descida de terrenos íngremes, escorregadios, com obstáculos e vegetação, cristas e arestas.
- b. Escolha de traçado em terreno difícil;
- c. Travessia de rios e cursos de água com e sem o uso de cordas.
- d. Nós e voltas: Nó oito, oito duplo (azelha dupla), azelha simples, pescador duplo, volta do fiel,

UIAA, nó de fita, nós autoblocantes (dois tipos), boca de lobo, nó de mula e mariner.

e. Técnicas básicas de escalada:

- 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;
- 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, além de saber assegurar o outro escalador que está rapelando, seja de cima ou de baixo;
- Saber realizar ultrapassagem de obstáculos (exemplo: nó na corda ou fracionamento), tanto no rapel quanto na ascensão;
- Ascensão por corda fixa: com nós autoblocantes e aparelhos ascensores (Jumar, por exemplo);
- Saber utilizar e montar ancoragens fixas e móveis, costurar, ancoragens em pedras e árvores;
- Saber montar pelo menos duas equalizações diferentes para um sistema de parada;
- Técnicas de escalada e desescalada de graduação baixa (até 2º grau) na horizontal ou vertical, aderência, agarra, oposição, aresta, fenda, chaminé, diedro e teto;
- Utilização de corda simples, corda fixa, top-rope e corrimão;
- Conhecimento sobre Fator de Queda e como minimizá-lo.

#### 4.2.5. 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.

#### 4.2.6. 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. Conhecimento dos equipamentos existentes e disponíveis para o resgate em montanha.
- d. Conhecimento de técnicas e ser capaz de executar procedimentos de autorresgate.
- e. Noções sobre sistemas de comunicação.
- f. Técnicas para resgate 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.

#### **4.2.7. Manejo de Trilhas**

- a. Categorias de manejo de trilhas, conforme documento FEMERJ: MAN-2012/01.
- b. Metodologia de classificação de trilhas, conforme documento FEMERJ: STM-2015/01.
- c. Planejamento: categorias de manejo de trilhas, escolha do traçado, cuidados e procedimentos.
- d. Implantação: marcação no terreno, técnicas de construção, utilização de estruturas (contenção, drenagem) e sinalização.
- e. Manutenção:, manutenção de rotina, e técnicas de recuperação.
- f. Monitoramento: indicadores de impacto, conforme documento FEMERJ: MAN-2013/01.
- g. Manuseio de ferramentas para abertura e manejo de trilhas.

## **5. CURSOS OBRIGATÓRIOS**

### **5.1. Orientação**

Curso de orientação com carga horária mínima de 22h através, sendo pelo menos 16 horas práticas. O local da aula prática deve contemplar trilhas pouco definidas.

### **5.2. Primeiros Socorros**

Curso de primeiros socorros específico para áreas naturais remotas com carga horária mínima de 16 horas através de uma instituição nacional ou internacional reconhecida no treinamento em primeiros socorros.

Para a renovação da homologação, o candidato deverá apresentar um curso de reciclagem ou recertificação seguindo as recomendações da certificadora. Caso a certificadora não estabeleça um prazo de validade para seu curso, o candidato deverá fazer esse curso de reciclagem de, pelo menos, 16 horas, a cada três anos.

### 5.3. Técnicas Verticais

Possuir curso sobre técnicas verticais para prática esportiva em ambientes naturais, que aborde as seguintes pontos: métodos de segurança, rapel, ancoragem, ascensão em corda fixa e montagem de corrimão, com duração mínima de 16 horas

## 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. Realizar, no mínimo, 40 excursões que envolvam necessariamente:
  - o 10 Caminhadas pesadas;
  - o 15 Caminhadas semipesadas;
  - o 15 Caminhadas leves;
  - o 8 Travessias ou circuito com pernoite;
  - o 8 acampamentos ou bivaques, sendo pelo menos 1 bivaque;
  - o 1 Caminhada noturna em ambiente de montanha, de no mínimo 3 horas de duração.
- c. Guiar 2 travessias, podendo ser sob supervisão;
- d. Guiar 15 caminhadas de 1 dia (mínimo de 6 horas de excursão), podendo ser sob supervisão;
- e. Realizar 10 escaladas de qualquer grau, podendo ser participando.

## 7. FICHA TÉCNICA

<b>Categoria FEMERJ:</b>	<b>Guia Voluntário de Caminhada - STM-2017/04</b>
<b>Capacitado e homologado para:</b>	Guiar, organizar e tomar decisões técnico-operacionais sobre excursões de caminhada em ambientes de montanha sem movimentos de escalada em rocha difíceis (acima de 2º grau), incluindo trilhas, travessias e ministrar cursos de montanhismo.
<b>Guiar vias de escalada:</b>	Não habilitado
<b>Guiar Caminhadas:</b>	Sem limitações



FEDERAÇÃO DE ESPORTES  
DE MONTANHA DO ESTADO  
DO RIO DE JANEIRO

**FEMERJ Nº STM-2017/04**

---