

Currículo Mínimo para Cursos Básicos de Caminhada

I - Considerações gerais:

1.1. Deverá ser fornecida aos alunos uma apostila ilustrativa sobre as matérias abordadas no Curso.

II - Aulas Teóricas:

2.1. As aulas teóricas deverão ser ministradas por pessoas capacitadas que reconhecidamente dominem as matérias.

2.2. Os alunos deverão assistir a uma carga mínima de 10 horas de aulas teóricas.

2.3. As aulas teóricas deverão abordar as seguintes matérias:

A- Introdução ao Montanhismo. Abordar diversos aspectos ligados ao montanhismo, tais como:

- a) Breve história do montanhismo, no mundo e no Brasil;
- b) Riscos inerentes aos esportes da natureza;
- c) Ética do montanhismo:
 - c.1) Conceito;
 - c.2) Valores defendidos pelos montanhistas;
 - c.3) Responsabilidades: individual, pelo grupo, do guia;
 - c.4) 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;
 - c.5) Comunidade de montanhismo: respeito à ética local; cordialidade tolerância e respeito entre grupos; problemas decorrentes de grupos na mesma trilha;
 - c.6) Estilos, primeiras ascensões e alterações de vias: o problema da adição e da retirada de grampos de vias de escalada; a importância da pluralidade de estilos; o respeito ao caráter original das vias; o respeito às tradições locais; as restrições ambientais; o direito autoral; mau estilo – impacto ambiental desnecessário, comprometimento do caráter independente de vias adjacentes, alteração da rocha (escavação de agarras, instalação de agarras artificiais), desproporção entre o desafio e os meios utilizados, valorização da escalada limpa, de mínimo impacto e guiada;
 - c.7) Acesso: ameaças ao acesso das trilhas – urbanização, favelização, grilagem, propriedades privadas, restrições determinadas por órgãos públicos; fatores contribuintes – descompostura de montanhistas, acidentes, conflitos com os proprietários de terrenos, conflitos entre montanhistas, impacto ambiental, falta de informação de órgãos públicos; formas de preservação do acesso – cortesia com proprietários e com a população local, bom relacionamento com órgãos públicos, denúncia, ações judiciais; e

- d) Mínimo impacto:
 - d.1) Definição de impacto ambiental;
 - d.2) Definição de mínimo impacto;
 - d.3) Medidas preventivas: planejamento; segurança; manutenção das trilhas e locais de acampamento; lixo e banheiro; remoção de material; fogueiras; fauna e flora; cordialidade;

B - Materiais e Equipamentos. Descrever a utilização, os cuidados necessários para a manutenção e os critérios de aposentadoria (retirada de uso, seguida de inutilização) dos equipamentos utilizados, conforme lista abaixo:

- a) Mochilas: tamanhos, tipos, ajustes, arrumação;
- b) Barracas: tipos, montagem;
- c) Fogareiros: tipos, combustíveis, proteção contra vento;
- d) Sacos de dormir: tipos, ajustes, materiais, volume, peso, fitas de compressão, temperaturas máxima e mínima, zona de conforto;
- e) Sacos de bivaque;
- f) Isolantes térmicos;
- g) Vestimentas:
 - g.1) causas de perda de calor corporal - necessidade de proteção contra frio, vento e chuva;
 - g.2) tecidos - tratamentos e acabamentos, tecidos térmicos, impermeabilidade X transpiração, tecidos de secagem rápida;
 - g.3) teoria das camadas – primeira pele, agasalhos isolantes e anoraques;
 - g.4) proteções para a cabeça;
 - g.5) proteções para as mãos;
 - g.6) proteções para os pés – meias e calçados (tipos, materiais, solados e ajustes);
- h) Cantis (vários tipos);
- i) Lanternas: tipos, lâmpadas, baterias, influência da temperatura e da umidade, recomendações (pilhas e lâmpada extras);
- j) Cordas estáticas, semi-estáticas e dinâmicas;
- k) Cordeletes;
- l) Baudriers (cadeirinhas - *loop* ou pontas);
- m) Solteiras (fita ou corda);
- n) Mosquetões (simples, com trava, etc.);
- o) Aparelhos de asseguramento e rapel (oito, plaqueta e Gri-Gri);
- p) Capacete;
- q) Costura (fita), expressa ou anelar;
- r) Bastões de caminhada.

C - Cordas e Nós. Frisar utilidades, características e cuidados:

- a) Cordas:
 - a.1) Diferenças entre cordas dinâmicas, estáticas e semi-estáticas;
 - a.2) Características técnicas - diâmetros (simples e duplas), força de impacto, número de quedas UIAA, deslizamento da capa, alongamento estático, flexibilidade do nó, resistência a bordas agudas, resistência a abrasão;
 - a.3) Manutenção;
 - a.4) Inspeção.
- b) Nós - Indicar a correta utilização dos nós a seguir:
 - b.1) Aselha (simples e dupla);
 - b.2) Oito duplo;

Excluído:

Excluído:

- b.3) Nó de fita;
- b.4) UIAA (nó dinâmico);
- b.5) Fiel;
- b.6) Boca de lobo;
- b.7) Pescador duplo;
- b.8) Nó de frade; e
- b.9) Prusik.

D - Técnicas de Caminhada.

- a) Ritmo – aquecimento inicial, passo na subida e na descida, ritmo ideal, tempos e distâncias, paradas para descanso, ritmo de grupos;
- b) Gasto energético, hidratação, alimentação e recuperação;
- c) Influência das condições do terreno e do tempo;
- d) Aproveitamento de curvas de nível;
- e) Ajustes da mochila e dos calçados em função do terreno;
- f) Influência do peso transportado;
- g) Emprego de bastões de caminhada;
- h) Técnicas gerais de progressão – subida e descida;
- i) Técnicas específicas - terrenos escorregadios, vegetação espessa, pedras soltas, travessia de rios, caminhada ao longo de rios, costões de pedra, escalaminhada.

E - Técnicas de Orientação.

- a) Orientação sem carta ou instrumentos: referências úteis, croquis;
- b) Noções de cartografia:
 - b.1) Globo terrestre, meridianos, paralelos;
 - b.2) Projeções, coordenadas geográficas e UTM, , escalas;
 - b.3) Cartas topográficas – pontos cotados, curvas de nível, eqüidistância de curvas de nível, curvas mestras, altitude, , legenda;
 - b.4) Leitura das cartas topográficas – identificação de formas de relevo e sua declividade;
 - b.5) Dados magnéticos;
- c) Medição de distâncias nas cartas;
- d) Orientação com cartas topográficas;
- e) Bússolas:
 - e.1) Tipos de bússolas;
 - e.2) Referências de direção – diferença entre norte geográfico e norte magnético, declinação magnética, azimute;
 - e.3) Correção da declinação magnética;
 - e.4) Interferência magnética;
 - e.5) Inclinação magnética – zoneamento de bússolas e agulhas globais;
- f) Alternativas de determinação de direção:
 - f.1) orientação pelo sol (passagem meridiana);
 - f.2) orientação pelas estrelas (Estrela Polar e Cruzeiro do Sul);
 - f.3) medição de ângulos com medidas de dedos, punhos e palmas;
- g) Orientação com bússolas - navegação em direção determinada, utilização de referências intermediárias, desvio de obstáculos; h) Orientação com carta e bússola – medição de azimutes em campo e na carta, plotagem de azimutes em campo e na carta, localização de referências em campo e na carta, determinação da posição a partir de um azimute ou da interseção de azimutes;
- g) Altímetros:
 - g.1) Variação da pressão em função da altitude;

- g.2) Influência das variações meteorológicas;
- g.3) Calibragem;
- g.4) Orientação com altímetro e carta –interseção entre uma linha de posição conhecida (vales, cristas, trilhas) e a curva de nível;
- g.5) Orientação com altímetro, carta e bússola –interseção entre o azimute (de uma referência ou de uma vertente) e a curva de nível;
- h) GPS:
 - h.1) O sistema de posicionamento global – funcionamento, informações obtidas pelos usuários, precisão, fontes de erro e limitações;
 - h.2) Receptores de GPS – diferenças entre as marcas e os modelos mais comuns, recursos úteis para caminhadas;
 - h.3) Dicas e recomendações para utilização de receptores de GPS em campo;
 - h.4) Orientação com GPS – marcação da trilha, rastreamento de referências e rotas gravadas no GPS. Retorno pela mesma rota;
 - h.5) Orientação com GPS e carta – configuração do Datum e do sistema de coordenadas no receptor, réguas para a medição e a plotagem de coordenadas em cartas;
 - h.6) Orientação com GPS e bússola – configuração do norte (geográfico, magnético e de quadrícula) e da declinação magnética no receptor, bearing, heading, formas de seguir direções utilizando o GPS, projeção de pontos de referência, triangulação de projeções;
- i) Procedimentos em caso de desorientação.

F - Técnicas de Acampamento e Bivaque.

- a) Acampamentos:
 - a.1) Materiais e equipamentos normalmente utilizados;
 - a.2) Escolha do local de acampamento – escoamento da água, vento dominante, sombra, proximidade da água, vales, cristas, solo resistente ou já impactado;
 - a.3) Montagem de barraca em costão de pedra;
 - a.4) Riscos e desaconselhamento de fogueiras, cuidados na utilização de fogareiros;
 - a.5) Mínimo impacto em acampamentos;
- b) Bivaques:
 - b.1) Bivaque planejado – vantagens e desvantagens, equipamentos e materiais empregados, precauções e recomendações;
 - b.2) Bivaque emergencial – prioridades num bivaque emergencial, princípios de isolamento térmico, abrigos naturais, materiais para improvisação.

G – Noções de Técnicas de Escalada.

- a) Segurança para o guia e para o participante;
- b) Ancoragem – proteções fixas e móveis, equalização;
- c) Rapel – montagem e verificação, técnicas de rapel, dificuldades (rapel em diagonal, rapel negativo), complicações possíveis (prendimento de roupas ou de cabelo no freio, queda), segurança de baixo, becape com cordelete, cuidados com a vegetação rupícola, risco de estar desencordado;
- d) Ascensão em corda fixa com cordeletes de prusik.

H - Advertências e prevenções sobre acidentes.

- a) Auto-suficiência do grupo;
- b) Importância do treinamento em primeiros socorros em cursos especializados para todos os membros do grupo e da reciclagem periódica desses conhecimentos;
- c) Gravidade e complicações dos acidentes em montanha (isolamento, exposição aos fatores ambientais, dificuldade de resgate, recursos limitados);
- d) Perigos objetivos – calor, frio, sol, vento, chuva, neve, raios, pedras soltas, plantas, animais etc;
 - d.1) Animais peçonhentos (ofídios, aranhas, escorpiões, insetos vesificantes) – características, identificação, ações das peçonhas, medidas preventivas e primeiros socorros;
- e) Perigos subjetivos:
 - e.1) Condições preexistentes (alergia, diabetes, cardiopatia, hemofilia, anemia, asma, bronquite crônica, efisema, epilepsia, úlcera etc), complicações possíveis, formas de compatibilizá-las com a atividade;
 - e.2) Perigos psicológicos (excesso de confiança, orgulho excessivo, pânico etc);
 - e.3) Comportamentos de risco;
- f) Risco, gerenciamento de risco, margem aceitável de risco;
- g) Causas comuns e repercussões de acidentes;
- h) Importância da prevenção, da preparação e do planejamento:
 - h.1) Levantamento de informações sobre a atividade;
 - h.2) Troca de informações com o guia e com outros participantes sobre a atividade, experiência como montanhista, doenças, alergias e outros dados relevantes sobre a saúde pessoal;
 - h.3) Telefones de emergência, telefones de contato;
 - h.4) Informações sobre a atividade a serem deixadas com parentes e amigos;
 - h.5) Treinamento técnico, físico e psicológico;
 - h.6) Equipamentos adequados;
 - h.7) Proteções contra o meio – vestimentas adequadas para frio/calor, proteções contra o sol etc;
 - h.8) Hidratação e alimentação;
 - h.9) Aquecimento;
 - h.10) Vacinas (anti-tétano, febre amarela e hepatite).
- i) Atitudes preventivas durante a atividade (climbsmart);
- j) Relatório Anual de Acidentes de Montanha – importância do estudo e do relato de acidentes e quase acidentes sofrido montanhistas;

III - Aulas Práticas

3.1. As técnicas de escalada serão praticadas em campos escola, vias de escalada ou em trilhas com trechos de escalada ou rapel e se constituirão de práticas de:

- a) Escalada com "top-rope" (corda de cima);
- b) Rapel positivo e diagonal com segurança de nó blocante abaixo do freio;
- c) Segurança para o guia da base;
- d) Quedas:
 - d.1) Guia (posicionamento do participante em relação à queda do guia); e
 - d.2) Participante (posicionamentos, pêndulos, como se portar).

- e) Ascensão de corda fixa utilizando cordelete com nó prusik;
- f) Travamento da corda com prusik e escape da segurança.

3.2. As técnicas de caminhada, acampamento, bivaque e orientação serão praticadas em trilhas de caminhada e se constituirão de práticas de:

- a) Orientação com carta topográfica e bússola – identificação de referências geográficas por meio da leitura do terreno e da carta topográfica, medição e plotagem de azimutes na carta e em campo, localização e identificação de referências geográficas por meio de azimutes na carta e em campo, determinação do posicionamento por meio da triangulação de azimutes, navegação entre pontos marcados em carta topográfica;
- b) Acampamento selvagem.

3.3. Ao final do curso, o aluno deverá ter realizado, no mínimo:

- a) 2 caminhadas de qualquer nível com duração mínima de metade de um dia;
- b) 1 caminhada semi-pesada ou pesada com duração mínima de dois dias.

IV - Avaliação

4.1. A instituição (Centro, Escola ou Clube) submeterá o aluno a algum tipo de avaliação, não importando a forma (prova, relatório das atividades desenvolvidas pelo aluno, opinião do instrutor etc.), cujo registro ficará arquivado na entidade.

4.2. Informações dos registros das avaliações dos alunos do curso deverão ser repassadas, quando solicitadas, para outras instituições interessadas.