

FEDERAÇÃO DE ESPORTES DE MONTANHA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

**Currículo Mínimo para Cursos Básicos de Escalada**

**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) Todo esporte da natureza implica em riscos inerentes;
- c) Modalidades e estilos de escalada;
- d) Ética do montanhismo:
  - d.1) Conceito;
  - d.2) Valores defendidos pelos montanhistas;
  - d.3) Responsabilidades: individual; pelo grupo; do guia;
  - d.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;
  - d.5) Comunidade de escalada: respeito à ética local; cordialidade tolerância e respeito entre grupos; problemas decorrentes de cordadas na mesma via;
  - d.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;
  - d.7) Acesso: ameaças ao acesso das vias – urbanização, favelização, grilagem, propriedades privadas, restrições determinadas por órgãos públicos; fatores contribuintes – descompostura de escaladores, acidentes, conflitos com os proprietários, conflitos entre escaladores, 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) Mínimo impacto:
  - e.1) Definição de impacto ambiental;
  - e.2) Definição de mínimo impacto;
  - e.3) Medidas preventivas: planejamento; segurança; manutenção das trilhas e locais de acampamento; lixo e banheiro; remoção de material; fogueiras; fauna e flora; cordialidade;
  - e.4) Mínimo impacto em escalada.

**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) Mochila de ataque (diversos tipos);
- b) Baudriers (loop ou pontas);
- c) Solteiras (fita ou corda);
- d) Mosquetões (simples, com trava, etc.);
- e) Capacete;
- f) Sapatilhas de escalada;
- g) Costura (fita), expressa ou anelar;
- h) Cordeletes;
- i) Aparelhos de asseguramento e rapel (oito, plaqueta e Gri-Gri);
- j) Anoraque;
- k) Lanterna (de cabeça); e
- l) Cantis (vários tipos).

**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) Azelha ( simples e dupla );
  - b.2) Oito duplo;
  - 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.

**C - Técnicas de Escalada.**

- a) Características escaláveis das rochas: aderências, agarras, lacas, fendas (mão, punho, dedo), chaminés (estreita, média, larga), diedros, fendas de meio corpo; e
- b) Técnicas de progressão em livre, tais como: escalada em agarras, escalada em aderências, oposição, escalada em chaminés, entalamento, domínio etc.
- a) Cordada - os papéis do guia e do participante, comunicação;
- b) Via de escalada:
  - b.1) Progressão livre ou artificial (só citada);

- b.2) Proteção fixa (grampos ou chapeletas) ou móvel (só citada); e
- b.3) Graduação.
- c) Segurança para o guia;
- d) Parada ou reunião. Equalização;
- e) Fator de queda, o que é, e como reduzi-lo;
- f) 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 rupícula, risco de estar desencordado;
- g) Ascensão em corda fixa com cordeletes de prusik.

#### **E - Advertências e prevenções sobre acidentes.**

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

### **III - Aulas Práticas**

3.1. Serão ministradas em campos escola ou via de escaladas adequadas e se constituirão de práticas de:

- a) Escalada com "top-rope" (corda de cima);
- b) Escalada com parada;
- c) Técnicas básicas de progressão em livre: escalada em agarras, escalada em aderências, oposição, escalada em chaminés, entalamento;
- d) Rapel positivo e diagonal com segurança de nó blocante abaixo do freio;
- e) Segurança para o guia da base e da parada;
- f) Quedas:
  - f.1) Guia (posicionamento do participante em relação à queda do guia); e
  - f.2) Participante (posicionamentos, pêndulos como se portar).
- g) Ascensão de corda utilizando prusik;
- h) Travamento da corda com prusik e escape da segurança.

3.2. Ao final de um curso, cada aluno deve ter realizado pelo menos quatrocentos metros (cumulativos) de escaladas.

### **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 serão repassadas, quando solicitadas, para outras instituições interessadas.