

Curso Avançado de Escalada em Rocha



Objetivo: Ensinar diferentes técnicas de progressão em rocha e aprofundar conhecimentos de escalada a fim de permitir autonomia ao escalador na montanha. Introdução e prática de conceitos de expedição como logística, plano de prevenção e ação em emergência, planejamento e execução da escalada.

Conteúdo:

Conceitos gerais:

- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto
- ✓ Ética
- ✓ Responsabilidades: individual; pelo grupo; do guia

Técnicas para guiar:

- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, avaliação do risco)
- ✓ Gerenciamento do risco na escalada
- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha

Auto-resgate:

- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Plano de ação em emergência
- ✓ Nós específicos e travamento do sistema de segurança
- ✓ Aproximação da vítima
- ✓ Análise da situação
- ✓ Preparação da vítima
- ✓ Descida com a vítima

Técnicas de escalada:

- ✓ Equipamentos específicos
- ✓ Utilização de equipamento móvel
- ✓ Colocação e direcionamento das proteções móveis
- ✓ Análise da rocha
- ✓ Progressão em livre com proteção em móvel
- ✓ Parada em móvel
- ✓ Progressão em artificial A1/A2

Técnicas para expedições:

- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Apresentação dos equipamentos para montanha (vestuário e acampamento)
- ✓ Técnica de acampamento
- ✓ Alimentação
- ✓ Plano de ação em emergência
- ✓ Prática das técnicas de escalada na Serra

Informações gerais:

Duração: Cinco aulas e uma expedição (aproximadamente 60hrs)

Incluído: Equipamento de segurança, apostila, 1 cordelete, 1 instrutor para cada 2 alunos e certificado reconhecido pela AGUIPERJ.

Não incluído: Equipamento pessoal para o aluno (sapatilha, cinto, capacete, magnésio) e gastos da expedição (transporte, alimentação, camping)

Observação:

É necessário que o aluno tenha um mínimo condicionamento físico e não possua problemas de saúde que impossibilitem a prática desportiva ou a escalada em rocha. Em caso de dúvida consulte o instrutor ou um médico.

Para se inscrever no curso avançado o aluno deve ter experiência em escalada e atender os requisitos em anexo.

Cronograma:

Os locais e conteúdos das aulas, citados abaixo, estão sujeitos a modificações de acordo com o desenvolvimento do aluno durante o curso e os critérios do instrutor. Os dias e horários das aulas serão agendados de acordo com a disponibilidade do aluno e do instrutor.

Plano de Curso

1ª Aula: Avaliação e revisão de fundamentos básicos

Local: a definir

Conceitos gerais:

- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto
- ✓ Ética
- ✓ Responsabilidades: individual; pelo grupo; do guia

Técnicas de escalada (guiada):

- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, avaliação do risco)
- ✓ Gerenciamento do risco na escalada

- ✓ Apresentação das técnicas de progressão
- ✓ Apresentação do equipamento móvel e para artificial
- ✓ Utilização correta dos diferentes tipos de equipamentos móveis

2ª Aula: Progressão em artificial A1/A2

Local: a definir

Técnicas de escalada:

- ✓ Equipamentos específicos
- ✓ Utilização de equipamento móvel
- ✓ Colocação e direcionamento das proteções móveis
- ✓ Análise da rocha
- ✓ Progressão em artificial A1/A2
- ✓ Limpeza da via em artificial
- ✓ Redução 3x1 para içar carga

3ª Aula: Progressão em livre com proteções móveis

Local: a definir

Técnicas de escalada:

- ✓ Equipamentos específicos
- ✓ Utilização de equipamento móvel
- ✓ Colocação e direcionamento das proteções móveis
- ✓ Análise da rocha
- ✓ Progressão em livre com proteção em móvel
- ✓ Parada em móvel

4ª Aula: Auto-resgate

Local: Babilônia

➤ Situação:

Resgate do participante

Queda do participante após escalar a 15m da segunda enfiada (50m). Possível visualização da vítima. Vítima inconsciente. Via em linha reta.

- ✓ Nós específicos (mula, mariner, auto-blocante, peitoral)
- ✓ Travamento dos diferentes sistemas de segurança
- ✓ Plano de ação em emergência
- ✓ Primeiros socorros
- ✓ Aproximação da vítima
- ✓ Análise da situação
- ✓ Preparação da vítima
- ✓ Descida com a vítima

5ª Aula: Planejamento e preparação da expedição

Local: Teórica

- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Apresentação dos equipamentos para montanha (vestuário e acampamento)
- ✓ Aquisição de equipamento
- ✓ Plano de ação em emergência

6ª Aula: Expedição

Local: Parque Estadual dos Três Picos

Técnica de acampamento:

- ✓ Montagem do acampamento (inclinação do terreno, direção do vento, montagem da barraca,...)

Técnicas de escalada:

- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha
- ✓ Prática das técnicas de escalada na Serra

7ª Aula: Expedição

Local: Parque Estadual dos Três Picos

- ✓ Prática das técnicas de escalada na Serra
- ✓ Técnicas de acampamento – Mínimo impacto
- ✓ Avaliação dos conhecimentos

8ª Aula: Expedição

Local: Parque Estadual dos Três Picos

- ✓ Prática das técnicas de escalada na Serra

Técnica de acampamento:

- ✓ Desmontagem do acampamento (limpeza da área – mínimo impacto)