

Curso Intermediário de Escalada em Rocha



Objetivo: Disseminar conceitos gerais como ética da montanha, conduta de mínimo impacto, prevenção de acidentes. Ênfase em gerenciamento de risco. Capacitar o aluno nas técnicas de escalada, incluindo planejamento, técnica para guiar, técnica desportiva e auto-resgate. Dar subsídios para que ele desenvolva suas habilidades na prática. Ao final do curso o aluno estará apto a participar de escalada em montanha e guiar vias de pouca complexidade.

Conteúdo:

Conceitos gerais:

- ✓ História do montanhismo
- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto
- ✓ Ética da montanha
- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, avaliação do risco)
- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha
- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Plano de ação em emergência

Cordas e nós:

- ✓ Diferentes tipos de corda
- ✓ Estrutura das cordas
- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada

Equipamentos:

- ✓ Equipamentos de segurança (cinto, capacete, mosquetões...)
- ✓ Certificações, especificações, inspeção e descarte
- ✓ Outros equipamentos e utilidades (anorak, cantil, lanterna...)

Técnica de escalada:

- ✓ Características da rocha (aderências, agarras, fissuras, diedros...)
- ✓ Diferentes técnicas desportivas
- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do ATC na segurança do guia e rapel
- ✓ Segurança com nó dinâmico UIAA
- ✓ Progressão em livre
- ✓ Gerenciamento do risco na guiada
- ✓ Técnica de guia
- ✓ Progressão em artificial A0/A1
- ✓ Progressão em via ferrata

- ✓ Diferentes formas de assegurar participantes (ATC guide, nó dinâmico, nó de coração)
- ✓ Conexão na parada de segurança
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem e checagem do sistema de rapel
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com segurança de baixo e auto-segurança
- ✓ Rapel com nó dinâmico UIAA
- ✓ Auto-resgate

Duração: Oito aulas (aproximadamente 30hrs)

Incluído:

- ✓ Todo equipamento de segurança exceto sapatilha e magnésio
- ✓ Manual de escalada (digital .PDF)
- ✓ 1 cordelete para prática de nós e auto-segurança
- ✓ Certificado de participação

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. É necessário apresentar um atestado médico de boas condições de saúde para prática de atividades físicas. Para se inscrever no curso intermediário, o aluno deve ter o certificado de curso básico homologado pela AGUIPERJ ou FEMERJ ou fazer a Avaliação em Escalada.

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 (Método Global)

Local: Babilônia

Conceitos gerais:

- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais
- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza

Equipamentos de segurança

- ✓ Apresentação
- ✓ Utilização correta
- ✓ Outros equipamentos e utilidades (corta-vento, cantil, lanterna)

Cordas e nós:

- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Encordoamento – oito pela ponta

- ✓ Solteira – boca de lobo

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Simulação de queda
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança e segurança de baixo

2ª Aula: Fixação dos conhecimentos adquiridos

Local: Cantagalo

Conceitos gerais:

- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza (revisão)
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto (revisão)
- ✓ Ética

Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós (oito pela ponta e boca de lobo)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Bloqueio de sistema de freio (Nó de mula)
- ✓ Escalada com corda de cima
- ✓ Conexão na parada de segurança
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem e checagem do sistema de rapel
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com segurança de baixo e auto-segurança

3ª Aula: Técnicas de corda (UIAA e auto-resgate)

Local: campo escola

Cordas e nós:

- ✓ Diferentes tipos de corda
- ✓ Estrutura das cordas
- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada (oito pela ponta, oito pelo seio, boca de lobo, pescador duplo, frade, auto blocante, aselha, dinâmico, volta do fiel, nó de fita)

Equipamentos:

- ✓ Equipamentos de segurança (cinto, capacete, mosquetões, fitas...)
- ✓ Certificações e especificações
- ✓ Inspeção e descarte

Técnica de escalada:

- ✓ Características da rocha (aderências, agarras, diferentes fissuras e fendas, diedros)
- ✓ Diferentes técnicas desportivas
- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Conexão a parada de segurança utilizando a corda e diferentes nós
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança
- ✓ Rapel com nó dinâmico UIAA
- ✓ Rapel em negativo
- ✓ Auto-resgate
- ✓ Transição de rapel para ascensão em corda

4ª Aula: Técnica de guiada / técnica de aderência

Local: Morro Dona Marta

Conceitos gerais:

- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, gerenciamento do risco)

Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do nó dinâmico na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Técnica de aderência
- ✓ Técnica de guiada
- ✓ Posicionamento das proteções
- ✓ Montagem da parada de segurança (formas de equalização e redundância)
- ✓ Conexão a parada de segurança utilizando a corda e diferentes nós
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Auto-resgate

5ª Aula: Técnica de artificial A0 e via ferrata

Local: Pão de Açúcar

Conceitos gerais:

- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Fator de queda

Equipamentos:

- ✓ Via ferrata (absorvedor de energia)
- ✓ Artificial (estribo, Fi-Fi, Dayse Chain)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Progressão em artificial A0
- ✓ Progressão em via ferrata (sem ABS)
- ✓ Técnica de guiada
- ✓ Posicionamento das proteções
- ✓ Montagem da parada de segurança
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada

6ª Aula: Técnica de chaminé/ Gerenciamento de risco

Local: Pão de Açúcar

Conceitos gerais:

- ✓ História do montanhismo
- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha
- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Plano de ação em emergência

Cordas e nós:

- ✓ Nó de coração
- ✓ Revisão de nós

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima e guiada
- ✓ Técnica de chaminé
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Montagem da parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Rapel confinado

7ª Aula: Técnica de guiada/ Avaliação prática

Local: a definir

Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós (oito pela ponta, oito pelo seio, boca de lobo, pescador duplo, frade, auto bloqueante, aselha, dinâmico, nó de mula, volta do fiel, nó de fita)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima e guiada
- ✓ Conexão e montagem da parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança
- ✓ Auto-resgate

8ª Aula: Certificação

Local: a definir

Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada com corda de cima e guiada
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança