



9 CURRÍCULO MÍNIMO CIM – CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO SEGUNDO NORMA FEMESP NDT 001.01/2006

9.1 APRESENTAÇÃO DO CURSO

- a) História do montanhismo no Brasil e no mundo;
- b) Apresentação da FEMESP;
- c) Apresentação da entidade filiada;
- d) Ética na montanha;
- e) Mínimo impacto e atividade responsável;
- f) Prévia do curso; incluindo cronograma, atividades, exigências Normativas e legais tais como, termo de responsabilidade, autorizações e seguro.

9.2 TÉCNICAS BÁSICAS EXCURSIONISMO

- a) Técnicas básicas de caminhada;
- b) Equipamentos essenciais;
- c) Aproximação;
- d) Acampamento;
- e) Alimentação;
- f) Vestimentas;
- g) Prevenção de acidentes.

9.3 APRESENTAÇÃO DE TÉCNICAS BÁSICAS DE ESCALADA EM ROCHA

- a) Tipos de escalada; livre, artificial e solo;
- b) Equipamentos: apresentação, uso e cuidados;
- c) Comunicação;
- d) Paradas (ou Bases): diferentes tipos de equalização;
- e) Segurança: uso do freio “8” / ATC / nó UIAA;
- f) Fator de queda;
- g) Rapel;
- h) Graduação de vias;
- i) Nós: “8” duplo e pela ponta, UIAA, Volta do Fiel, Pescador simples e duplo, nó de fita, Prussik, Boca de Lobo e outros nós básicos, a critério do instrutor.
- j) Progressão de cordadas;

9.4 METEOROLOGIA

- a) Avaliações e previsões sem uso de equipamentos
 - 1. Tipos de nuvens
 - 2. Vento

- b) Avaliações e previsões com equipamentos
 - 1. Barômetro
 - 2. Mapas sinópticos
 - 3. Informações via Internet



9.5 NOÇÕES PRIMEIROS SOCORROS

a) Condutas

1. Identificação
2. Avaliação
3. Ver / Ouvir / Sentir
4. Solicitar socorro
5. Parada respiratória
6. Parada Cardíaca
7. Vômito
8. Hemorragia / Ferimentos
9. Transporte e Não Transporte

b) Lesões mais freqüentes

1. Queimaduras
2. Picada de insetos
3. Animais peçonhentos
4. Hipotermia / Congelamento
5. Insolação / Desidratação
6. Fratura
7. Lesões na Coluna

9.6 NAVEGAÇÃO E ORIENTAÇÃO

a) Cartas Topográficas

b) Navegação e orientação: posição do sol, bússola e GPS.

9.7 ÉTICA

Deve ser enfatizada a importância das condutas previstas no Código de Ética da FEMESP e nos documentos da UIAA: “To bolt or not to be” e Declaração de Tirol

9.8 MÍNIMO IMPACTO

Devem ser enfatizados o histórico no Montanhismo e a importância da adesão aos princípios universalmente aceitos de mínimo impacto em ambientes naturais, utilizando como referência o programa *Pega Leve!*.