



NDT

JUL 2006

**Norma N° 001.01/06**

# Norma Diretoria Técnica – NDT

## Curso de Iniciação ao Montanhismo – Currículo Mínimo

Origem:

FEMESP- DIRETORIA TÉCNICA

GT – HOMOLOGAÇÃO GUIAS – Grupo de Trabalho para estudo de Homologação de Guias de Montanhismo e Escalada

FEMERJ – Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro – Curso Básico de Montanhismo.

Palavras-chave: Cursos, formação de montanhistas, caminhada, escalada, Curso de Iniciação ao Montanhismo

9 páginas

### Sumário

Prefácio

Introdução

- 1 Objetivo
- 2 Referências normativas e Documentos Oficiais
- 3 Definições
- 4 Campo de aplicação
- 5 Requisitos gerais
- 6 Responsabilidades
- 7 Condições específicas
- 8 Implementação e operação
- 9 Currículo Mínimo do CIM – Curso de Iniciação ao Montanhismo
- 10 Avaliação
- 11 Currículo Mínimo da Oficina de Atualização do CIM
- 12 Auditoria de Qualidade dos Cursos

**ANEXO A** - Modelo de planilha de Avaliação Prática**ANEXO B** - Conteúdo mínimo da Avaliação Teórica

### Prefácio

A FEMESP - Federação de Montanhismo do Estado de São Paulo – é a entidade representativa dos montanhistas e escaladores do Estado de São Paulo. Os padrões aqui estabelecidos definem procedimentos mínimos de segurança para os praticantes e conceitos de mínimo impacto junto à natureza em consonância com o código de ética da FEMESP. Esta norma foi elaborada visando a padronização das atividades praticadas no âmbito do Estado de São Paulo.

## Introdução

Para a manutenção da prática segura e responsável do Montanhismo, em que a postura e a competência do praticante são fundamentais para minimizar riscos de acidentes e prejuízo ao meio ambiente, a FEMESP tomou a iniciativa de elaborar Normas para os cursos relativos a essas atividades e práticas em todo Estado de São Paulo.

Para a prática responsável e segura existem técnicas e códigos de conduta conhecidos e adotados ao longo do tempo pelos montanhistas. Entretanto, devido ao rápido crescimento do número de praticantes em todo o país, essas técnicas e códigos não tem sido difundidos para os iniciantes que não são devidamente orientados e treinados.

As técnicas e códigos de conduta objeto destas Normas deverão ser adotados pelos iniciantes e demais praticantes, seja em caráter pessoal, seja na função de responsáveis por grupos de montanhistas.

## 1 Objetivo

Estas Normas tem por objetivo estabelecer patamares mínimos para o ensino e prática do montanhismo seguro, responsável, ético e de acordo com princípios universalmente aceitos de mínimo impacto em ambientes naturais, utilizando como referência em língua portuguesa o programa *Pega Leve*.

## 2 Referências normativas e Documentos Oficiais

As Normas ou documentos relacionados a seguir contém disposições que, ao serem citadas neste texto, constituem prescrições para esta Norma. A edição indicada estava em vigor no momento desta publicação. Como toda norma está sujeita a revisão, recomenda-se àqueles que realizam acordos com base nesta que verifiquem a conveniência de usar a edição mais recente da norma citada a seguir.

- Norma FEMESP NDT 001.00 - Formação de Montanhistas no Estado de São Paulo – Registro e Homologação de cursos
- Estatuto FEMESP – Revisão de Março de 2003
- Código de Ética FEMESP - 2002
- Princípios e Práticas de Mínimo Impacto – Pega Leve! Mínimo Impacto em Áreas Naturais
- Currículo Curso de Montanhismo – CAP – Clube Alpino Paulista
- Declaração de Tirol
- Currículo do Curso Básico de Montanhismo (CBM) da FEMERJ

## 3 Definições

Para os efeitos desta Norma, aplicam-se as seguintes definições:

**3.1 Montanhismo:** Conforme o Estatuto da FEMESP, **Art.4º - # (a)** a prática do Montanhismo é entendida como atividade de acesso, travessia, ascensão e descida de montanhas e suas técnicas derivadas.

**3.2 CIM – Curso de Iniciação ao Montanhismo** obrigatório para todos os iniciantes e sócios dos clubes filiados a FEMESP

**3.3 Oficina de Atualização do CIM** - palestra tem por objetivo, reciclar e atualizar os sócios dos clubes que não realizaram o CIM ou cuja validade tenha expirado.

**3.4 Associados Iniciantes:** recém associados às entidades filiadas à FEMESP, os quais estão abrigados a participar do CIM conforme **item 9** desta norma.

**3.5 Associados Praticantes:** aqueles com experiência na atividade confirmada pelas entidades filiadas aos quais são associados e que participaram da reciclagem através da Oficina de Atualização do CIM conforme **item 10** desta Norma.

**3.6 Ética:** Conjunto de princípios e orientações de conduta em ambiente de montanha compatíveis com o Código de Ética da FEMESP e outros documentos similares, como a Declaração de Tirol da UIAA.

**3.7 Princípios de Mínimo Impacto:** conjunto de recomendações de conduta visando reduzir a interferência negativa da presença humana no ambiente natural.

#### 4 Campo de Aplicação

Para os efeitos de aplicação desta Norma considera-se as práticas promovidas no contexto dos clubes ou entidades filiadas a FEMESP, com extensão aos seus sócios definidos no **ITEM 4 da NDT FEMESP N° 001.00/06**, sendo estes Associados Iniciantes ou Praticantes, conforme definido nos **ITENS 3.4 e 3.5** desta Norma.

#### 5 Requisitos Gerais

- a) O CIM deverá ser ministrado pelas entidades filiadas à FEMESP e deverá ter periodicidade mínima anual para a adição de novos sócios e reciclagem dos antigos.
- b) O currículo mínimo do CIM deverá obedecer ao **ITEM 9** desta Norma.
- c) A validade do CIM será de 2 anos conforme item 5.2 e) da NDT FEMESP N° 001.00/06.
- d) A atualização ou reciclagem será feita através da Oficina de Atualização do CIM conforme **ITEM 11** desta norma.
- e) As entidades deverão solicitar a Homologação e Registro de seus Cursos, conforme disposto na NDT FEMESP N° 001.00/06, utilizando-se do formulário definido nos ANEXO A e B daquela Norma.

#### 6 Responsabilidades

##### 6.1 DA FEMESP

- a) Definição dos conteúdos mínimos do CIM e da Oficina de Atualização do CIM
- b) Revisões periódicas desta norma, sempre que novas técnicas ou fatos relevantes forem detectados.

##### 6.2 DAS ENTIDADES FILIADAS

- a) Ministrando os Cursos e solicitar o respectivo Registro do Curso conforme especificado nos ANEXO A e B da NDT FEMESP N° 001.00/06
- b) Emitir os certificados e carteirinhas de associados após a respectiva autorização da FEMESP. Os Certificados deverão seguir os padrões constantes no ANEXO H da NDT FEMESP N° 001.00/06.
- c) Registrar e armazenar os resultados e avaliações dos Cursos ministrados, conforme o disposto na NDT FEMESP N° 001.00/06.

#### 7 Condições Específicas

- 7.1 Para associados das entidades filiadas que já passaram por treinamentos anteriores à publicação desta norma, recomenda-se a reciclagem em formato de OFICINA conforme **ITEM 9**, com o mínimo de 4 horas, sem o que não serão aceitos seus registros
- 7.2 Recomenda-se que as entidades filiadas promovam acordos ou convênios para que o CIM possa ser ministrado por uma dessas entidades para sócios de qualquer uma das outras entidades filiadas à FEMESP. Nesse caso, o requerimento de registro somente poderá ser feito pela entidade ao qual o sócio pertence.
- 7.3 Indivíduos que não sejam sócios de entidade filiada à FEMESP e que eventualmente participarem do CIM não terão direito à carteirinha contendo a logomarca da FEMESP nem o direito de utilizar o nome ou a logomarca da FEMESP em suas atividades relacionadas à prática do Montanhismo.

#### 8 Implementação e Operação

- a) A implementação dos cursos CIM deverá seguir a orientação contida no **ITEM 8** da NDT FEMESP N° 001.00/06
- b) As cargas horárias mínimas para o CIM e para a Oficina do CIM estão especificadas respectivamente nos **ITENS 9.13 e 11.2** desta norma.
- c) Os instrutores deverão ser nomeados pelas entidades filiadas, que definirão entre seus sócios as pessoas habilitadas para atender total ou parcialmente, conforme o tema, os pré-requisitos definidos nos **ITENS 9 e 10** desta Norma.
- d) Caso não exista no quadro de associados da entidade filiada nenhum sócio habilitado para ministrar treinamento sobre determinado tema, deverá ser considerada a participação de outro Montanhista, preferencialmente sócio de outra entidade filiada, de forma a não acarretar prejuízo para os Associados Iniciantes e preservar a qualidade do CIM.
- e) Todas as atividades deverão seguir preceitos de segurança, ética e mínimo impacto conforme determinam o Estatuto e o Código de Ética da FEMESP.

## **9 CURRÍCULO MÍNIMO CIM – CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO**

### **9.1 APRESENTAÇÃO DO CURSO**

**Formato: Palestra em sala de aula**

- 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**

**Formato: Aula teórica em sala de aula e prática integrada durante as saídas de campo.**

- 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**

**Formato: Teoria em sala de aula e prática integrada durante as saídas de campo.**

- 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**

**Formato: Aula teórica em sala de aula e prática integrada durante as saídas de campo.**

- 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**

**Formato: Aula teórica para identificar problemas e propor condutas até a chegada de um socorrista habilitado ou transporte para local de atendimento adequado. Não devem ser ensinados procedimentos de 1ºs 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

**Formato: Aula teórica em sala de aula e prática integrada durante as saídas de campo.**

- a) Cartas Topográficas
- b) Navegação e orientação: posição do sol, bússola e GPS.

### 9.7 ÉTICA

**Formato: Aula teórica em sala de aula**

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

**Formato: Aula teórica em sala de aula e prática integrada durante as saídas de campo.**

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.

### 9.10 EQUIPAMENTO PARA O CURSO

O clube deve fornecer ao aluno, no mínimo: cadeirinha, freio(s), Capacete, Fitas, Cordinos, e 2 mosquetões com trava.

Todos os equipamentos fornecidos deverão ser certificados pela UIAA. Alternativamente, na ausência de certificação UIAA para determinado item de equipamento (por ex.: freios, que no momento de emissão desta Norma não são objeto de certificação pela UIAA), devem ser utilizados equipamentos certificados por Normas universalmente aceitas para equipamentos de escalada e montanhismo, tais como as normas européias CE.

### 9.11 CONDIÇÕES MÍNIMAS PARA PARTICIPAÇÃO

- a) Assinatura de Termo de Responsabilidade (**ANEXO I da NDT FEMESP 001.00/06**).
- b) Idade mínima 16 anos (com autorização do responsável legal).
- c) Seguro (acidente / morte / invalidez).
- d) Atestado médico comprovando aptidão física específica para participar do Curso.

### 9.12 INSTRUTORES

**Número mínimo de instrutores:** 1 para cada 4 alunos e não menos de 3 instrutores por saída.

**Instrutor responsável:** a entidade filiada deverá indicar um instrutor responsável para cada turma, que coordenará todas as atividades relacionadas à realização do curso.

Os instrutores deverão ser devidamente qualificados de acordo com procedimento estabelecido pela entidade filiada e aprovado pela FEMESP.

### 9.13 CARGA HORÁRIA

- a) Mínimo de aulas teóricas: 18 horas
- b) Mínimo de aulas práticas: Deverão consistir de duas saídas que incluam pelo menos
  1. Um pernoite autônomo (acampamento/bivaque),
  2. Uma escalada em rocha simples (progressão em cordada sem necessidade de proteções intermediárias, com todos os procedimentos técnicos executados ou supervisionados pelo guia)
  3. Prática integrada das atividades conforme acima indicado nos sub-itens 9.2, 9.3, 9.4, 9.6 e 9.8

**NOTA:** As atividades acima não constituem módulos estanques, mas sim temas a serem desenvolvidos. A conexão entre os diversos temas pode ocorrer durante apresentações teóricas e/ou durante atividades práticas.

#### 9.14 PRESENÇA

Para ser aprovado o aluno deve:

- a) Comparecer no mínimo a 70% das aulas teóricas;
- b) Comparecer a 100% das aulas práticas;

#### 10 FORMAS DE AVALIAÇÃO:

**10.1 Avaliação prática:** desenvolvida durante as atividades práticas, por meio de planilha a ser preenchida pelos instrutores do curso e revisada pelo coordenador do curso. **(ANEXO A)**

**10.2 Avaliação escrita:** prova escrita, em formato a ser definido pela entidade, cujo objetivo seja planejar uma atividade básica de montanha. O **ANEXO B** apresenta o conteúdo mínimo da prova escrita. A prova deve ser corrigida por um dos instrutores do curso e revisada pelo instrutor responsável pelo curso.

#### 10.3 Nota mínima para aprovação:

- a) **Avaliação prática:** aprovação em ao menos 4 itens da planilha.
- b) **Avaliação escrita:** 70% de aproveitamento

#### 11 Currículo Mínimo - Oficina de Atualização do CIM

##### 11.1 Palestra de reciclagem

Formato: Palestra em sala de aula

- c) História do montanhismo no Brasil;
- d) Apresentação da FEMESP;
- e) Ética na montanha: 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.
- f) Mínimo impacto e atividade responsável; 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.
- g) Equipamentos essenciais;
- h) Prevenção de acidentes.
- i) Recomenda-se a inclusão de exercícios práticos, a critério do instrutor.

##### 11.2 CARGA HORÁRIA

Mínimo de aulas teóricas: 04 horas

##### 11.3 REGISTRO DAS INFORMAÇÕES

As entidades filiadas deverão fornecer à FEMESP, para arquivo e registro, os nomes dos participantes dos Cursos assim como os resultados das avaliações e outros documentos e informações relevantes conforme determina o **ITEM 6.2 (c)** desta norma.

#### 12 Auditoria de Qualidade dos Cursos

A FEMESP, a seu exclusivo critério, selecionará a cada ano alunos que passaram pelos Cursos objeto da presente Norma para participarem de um processo de Auditoria de Qualidade.

Esse processo consistirá de atividades práticas que permitam avaliar a qualidade dos Cursos oferecidos. Os participantes dos Cursos deverão ser comunicados pelas entidades filiadas de que poderão ser convocados a participar desse processo de auditoria.

A eventual recusa do aluno em participar desse processo poderá resultar no cancelamento de seu Registro.

# ANEXOS

## ANEXO A: MODELO DE PLANILHA DE AVALIAÇÃO PRÁTICA

Essa ficha deve ser preenchida pelos instrutores e revisada pelo instrutor responsável do curso.

Título do Curso: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

Data do Curso: de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Carga horária: \_\_\_\_\_ (horas)

### CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO

Aluno(a): \_\_\_\_\_

| ITEM                                  | OBSERVAÇÕES | APROVADO |   |
|---------------------------------------|-------------|----------|---|
|                                       |             | S        | N |
| Técnicas básicas de excursionismo     |             |          |   |
| Técnicas básicas de escalada em rocha |             |          |   |
| Navegação e orientação                |             |          |   |
| Ética na montanha                     |             |          |   |
| Mínimo impacto                        |             |          |   |

Resultado final:

São Paulo, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Instrutor

\_\_\_\_\_  
Instrutor Responsável

## ANEXO B - CONTEÚDO MÍNIMO DA AVALIAÇÃO TEÓRICA

### CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO

#### 1) Avaliação escrita

Essa avaliação consiste em organizar uma atividade de montanhismo hipotética. Os itens listados abaixo devem constar obrigatoriamente.

#### 2) Itens a serem abordados:

##### a. Descrição da Atividade

- local
- objetivo
- dia e hora de saída e de retorno
- número máximo de participantes

##### b. Transporte

- forma
- custo por pessoa
- ponto de encontro

##### c. Logística

- descrição de como ocorrerá a saída (integração entre cronograma, meios de transporte e pontos de saída e chegada).

##### d. Equipamento necessário

- tipo de mochila
- vestimentas e calçado
- acampamento (se aplicável)
- alimentação
- água (quantidade e disponibilidade na área)
- escalada (se aplicável)

##### e. Navegação e Orientação

- roteiros de caminhada disponíveis e/ou plano de exploração da área
- carta topográfica (nome, escala, onde obter)
- material necessário

##### f. Meteorologia

- previsão do tempo para a área. Citar fonte(s).

##### g. Primeiros Socorros

- material necessário
- há plano de escape no meio da atividade em caso de acidente? Descrever.

##### h. Mínimo Impacto

- número máximo de participantes (de acordo com objetivo)
- aspectos relevantes da área (p/ex: unidade de conservação, há muita visitação, locais a serem evitados)
- descrever procedimentos para lavagem de louça, estocagem de lixo e banheiros