



FEMESP
Federação de Montanhismo
do Estado de São Paulo

NDT

Janeiro-2020

Norma N°001.02/20

Norma Diretoria Técnica – NDT

Curso Básico de Montanhismo – CBM

Origem:

FEMESP - DIRETORIA TÉCNICA

GT – Elaboração de Norma – Curso Básico de Montanhismo

Palavra chave: CBM, Curso Básico de Montanhismo, Currículo mínimo

11 páginas

Responsável	Nome/ Cargo	Data
Elaboração	Luiz Carlos de Oliveira / Diretor Técnico	01/2020
Aprovação	Diretoria	01/2020
Autorização	Flávio Masahiro Kitahara / Presidente	01/2020

Lista de Modificações

Descrição da Alteração	Nome/ Cargo	Versão	Emissão
Revisão	Luiz Carlos de Oliveira / Diretor Técnico e Flávio Masahiro Kitahara	1	13/05/2022
Aprovação	Diretoria		
Autorização	Rodrigo Takenaka / Presidente		

Sumário
Prefácio
Introdução

- 1 - Objetivo
- 2 - Referência normativas
- 3 - Termos e Definições
- 4 - Campo de aplicação
- 5 - Requisitos gerais
- 6 - Responsabilidades
- 7 - Condições específicas
- 8 - Implementação e operação
- 9 - Currículo Mínimo do CBM - Curso Básico de Montanhismo
- 10 - Formas de Avaliação
- 11 - Currículo Mínimo da Oficina de Atualização do CBM
- 12 - Auditoria de Qualidade do Curso

ANEXO A - Modelo de planilha de Avaliação Prática

ANEXO B - Conteúdo mínimo da Avaliação Teórica

ANEXO C - Modelo de Certificado

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 elabora Normas para os cursos relativos a essas atividades e práticas em todo Estado de São Paulo, conforme objetivos estatutários;

Para a prática responsável e segura existem técnicas e códigos de conduta conhecidos e adotados pelos montanhistas. Estes são Atualizados constantemente;

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

Esta Norma 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.

2 Referências normativas

As Normas ou documentos relacionados a seguir contêm 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 001.00/2013 - Formação de Montanhistas no Estado de São Paulo – Registro e Homologação de cursos;
- Norma FEMESP NDT 001.01/2013 - Curso de Iniciação ao Montanhismo - Currículo Mínimo;
- Estatuto FEMESP – Revisão de Março de 2003;
- Código de Ética FEMESP – 2021;
- Princípios e Práticas de Mínimo Impacto - Pega Leve! Mínimo Impacto em Áreas Naturais;
- Currículo do Curso Básico de Montanhismo (CBM) - Clube Alpino Paulista (CAP);
- Currículo do Curso Básico de Montanhismo (CBM) - Grupo Paulista de Montanhismo (GPM);
- Declaração de Tirol (UIAA);
- To Bolt or Not to Be (UIAA).

3 Termos e Definições

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

- 3.1 **Montanhismo:** Conforme o Estatuto da FEMESP, **Art.4º - (a)** a prática do Montanhismo é entendida como atividade de acesso, ascensão, escalada, rapel, trekking, travessias ou qualquer modalidade e suas técnicas derivadas;
- 3.2 **CBM - Curso Básico de Montanhismo:** Curso de montanhismo com ênfase em excursionismo e escalada em rocha, com aulas teóricas e práticas, recomendado para iniciantes. O CBM normalmente é porta de entrada para a prática do montanhismo organizado e estruturado;
- 3.3 **Alunos Qualificados:** Pessoas que concluíram o CBM de Filiada ou Associada com aproveitamento, com o certificado de conclusão;
- 3.4 **Oficina de Atualização do CBM** - oficina que tem por objetivo, reciclar e atualizar os conhecimentos dos instrutores a cada 2 anos ;
- 3.5 **Instrutor:** Montanhista experiente, apto e qualificado pela entidade de Montanhismo para exercer e desempenhar a atividade de instrução aos alunos do CBM;
- 3.6 **Coordenador:** Montanhista experiente, apto e qualificado pela entidade de Montanhismo para exercer e desempenhar a atividade de coordenação do CBM;

- 3.7 **Monitor:** Montanhista apto e qualificado pela entidade de Montanhismo para exercer e desempenhar as atividades de apoio ao CBM, sem passar instrução;
- 3.8 **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;
- 3.9 **Princípios de Mínimo Impacto:** conjunto de recomendações de conduta visando reduzir a interferência negativa da presença humana no ambiente natural;
- 3.10 **Homologação:** É o reconhecimento da Federação de Montanhismo do Estado de São Paulo àqueles cursos básicos de montanhismo que atendam aos padrões de segurança, qualidade, ética e mínimo impacto estabelecidos pela presente Norma através do currículo mínimo e conteúdo programático. Serão realizadas auditorias periódicas para a manutenção da homologação que tem validade de três anos. A renovação não é automática e deve ser requerida conforme definida na Norma FEMESP NDT 001.00/2013.

4 Campo de Aplicação

Esta Norma de Currículo Mínimo se aplica à todas as entidades de Montanhismo, filiadas ou não à FEMESP, com fins econômicos ou não, que desejem a homologação de Curso Básico de Montanhismo, que caracteriza o atendimento aos padrões requeridos de qualidade, segurança, ética e mínimo impacto desta federação;

5 Requisitos Gerais

- a) O CBM deverá ser ministrado com periodicidade mínima anual para a adição de novos associados, reciclagem dos antigos, e formação de montanhistas em geral;
- b) O currículo mínimo do CBM obedecerá o **ITEM 9** desta Norma;
- c) A validade do Certificado do CBM para o aluno qualificado será por prazo indeterminado;
- d) A atualização ou reciclagem será feita através da Oficina de Atualização do CBM a cada três anos pela entidade que ministrou o CBM;
- e) As entidades de Montanhismo que desejarem a homologação da FEMESP, deverão informar o propósito previamente à realização do curso, encaminhando a documentação, conforme disposto na NDT FEMESP N° 001.00/13 - Formação de Montanhistas no Estado de São Paulo - Registro e Homologação de Cursos;

6 Responsabilidades

6.1 Da FEMESP

- a) Definição dos conteúdos mínimos do CBM e da Oficina de Atualização do CBM;
- b) Revisão desta Norma, sempre que novas técnicas ou fatos relevantes forem detectados;
- c) Auditar periodicamente o CBM homologado das entidades.

6.2 Das Entidades Filiadas, Individuais, Associadas.

- a) Ministrando os Cursos e solicitar o respectivo registro conforme NDT 001.00/13;
- b) Emitir os certificados aos alunos com número de controle. Os certificados deverão seguir o padrão constante no Anexo H da FEMESP NDT 001.00/13 – Registro e Homologação de cursos;
- c) Registro e Homologação de Cursos;
Registrar, digitalizar e armazenar toda a documentação pertinente ao CBM por cinco anos, no mínimo, conforme determina a NDT 001.00/13;
- d) Requerer a homologação ou rehomologação previamente à realização do curso quando expirado a validade da homologação a cada 3 anos.

7 Condições Específicas

- 7.1 Para associados das Filiadas, individuais, Associadas 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 8 horas;

- 7.2 Recomenda-se que as Filiadas, promovam acordos ou convênios para que o CBM possa ser ministrado por uma dessas entidades para associados de qualquer uma das outras Filiadas à FEMESP. Nesse caso, o requerimento de registro somente poderá ser feito pela entidade à qual o associado pertence;

8 Implementação e Operação

- a) A implementação dos cursos CBM deverá seguir a orientação contida no **ITEM 8** da NDT FEMESP Nº 001.00/13 - Registro e Homologação de Cursos
- b) As cargas horárias mínimas para o CBM e para a Oficina do CBM estão especificadas respectivamente nos **ITENS 9.13 e 11.2** desta norma.
- c) Os instrutores das Filiadas, deverão ser nomeados pelas mesmas e definirão entre seus associados ou não, as pessoas qualificadas 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 Filial nenhum associado qualificado para ministrar treinamento sobre determinado tema, deverá ser considerada a participação de outro montanhista preferencialmente associado de outra filial, de forma a não acarretar prejuízo para os Associados Iniciantes e preservar a qualidade do CBM.
- 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 do CBM - Curso Básico de Montanhismo

9.1 Apresentação aberta do curso para os interessados Tema:

Apresentação do curso e sua Análise Preliminar de Risco

Formato: exposição dissertativa com recursos audiovisuais. Apoio de material didático.

Duração mínima: 2 horas

Conteúdo programático:

Apresentação da estrutura organizacional do Montanhismo Brasileiro e Paulista;

Apresentação da entidade e seu contexto na estrutura organizacional do Montanhismo Paulista;

Apresentação do curso, programação das aulas teóricas e práticas, frequência mínima exigida, recursos humanos e materiais, definição e qualificação dos instrutores e monitores, formas de avaliação, exigências físicas, normativas e legais tais como, termo de responsabilidade, autorizações e seguro.

Apresentação da Análise Preliminar de Risco (APR) do Curso Básico de Montanhismo e os principais riscos a que os alunos serão submetidos ao longo do curso, comentários sobre os eventuais incidentes / acidentes ocorridos em seu histórico e o que foi realizado para a mitigação dos mesmos;

Uma vez cientes da Análise Preliminar de Risco e aceitando os riscos inerentes às atividades do curso, os potenciais alunos poderão formalizar sua participação no mesmo .

9.2 Introdução ao Montanhismo

Tema: História do Montanhismo no Brasil e no mundo.

Formato: exposição dissertativa com recursos audiovisuais

Duração mínima: 1 hora

Conteúdo programático:

Marcos iniciais e históricos consagrados do Montanhismo/Alpinismo mundial e brasileiro. Evolução do Montanhismo e Escalada Nacionais. Histórico da estrutura organizacional brasileira e paulista.

9.3 Técnicas Básicas de Excursionismo

Tema: Excursionismo

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo. Apoio de material didático.

Duração mínima: 4 horas

Conteúdo programático:

Conceitos e nomenclatura;

Modalidades, estilos e técnicas básicas de caminhada, ritmo, controle de temperatura, manutenção de energia;

Equipamentos:

- Lista de equipamentos: mochila, bastões de caminhada, vestimentas e acessórios (chapéu, gorro, luva e balaclava), calçados, barraca, saco de dormir, isolante, fogareiro, paineleiro, reservatório de água, lanterna de cabeça, canivete, bússola e mapa - Os dez essenciais;

- Variedades, como escolher, como utilizar, manutenção e descarte;
- Técnicas de vestimentas
- Como organizar, regular e vestir uma mochila;
Técnicas de acampamento e bivaque (planejado e emergencial);
Alimentação: Gasto calórico e reposição, grupos de alimentos; Hidratação, obtenção e tratamento de água;
Orientação e navegação - conforme item 9.6 desta Norma;
Planejamento: Onde ir? O que fazer? Quando ir e voltar? Com quem? Como ir e voltar? O que levar?
Como registrar?

9.4 Apresentação de Técnicas Básicas de Escalada em rocha Tema:

Escalada em Rocha

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo. Apoio de material didático.

Duração mínima: 5 horas

Conteúdo programático:

Conceitos e nomenclatura;

Modalidades e estilos de escalada: tradicional, esportiva, boulder, artificial, big wall, solitário, free solo, alpina, alta montanha;

Inclinação e feições da parede (diedro, platô, fenda, crista e col); Graduação de vias e proteções, escala brasileira, UIAA e americana;

Equipamentos: apresentação, certificação, uso, manutenção, cuidados e descarte;

Nós: Oito simples e duplo, Oito duplo recosturado, Azelha, Pescador duplo, Nó de fita, Lais de guia (valor histórico) e aplicações;

Voltas: Boca de Lobo, UIAA, Fiel, Prusik, Prusik Francês/Autoblocante e aplicações;

Segurança com uso do freio, freio em modo guia e freio auto blocante. Segurança indoor e outdoor, Segurança no rapel, Segurança de Corpo;

Técnicas de Escalada;

Como ler e utilizar Croquis e Guias de escalada. Direito Autoral. Progressão em cordadas;

- Verificação dos equipamentos pessoais e do parceiro ("buddy check");
- Comunicação; Fator de queda;
Ancoragens: Diversidades, vantagens e desvantagens;
Procedimento de Rapel com a corda meitada, com nós nas pontas, e uso de freio e backup (Recomenda-se o método Petzl);
Ascensão por corda fixa sempre mantendo pelo menos 2 pontos conectados entre o loop da cadeirinha e a corda;
Planejamento: Onde ir? O que fazer? Quando ir e voltar? Com quem? Como ir e voltar? O que levar?
Como registrar?
Logística, infraestrutura e mitigação de riscos através do uso de check list (Modelo anexo sugerido);
Nas atividades práticas integradas, os alunos não devem guiar mesmo que possuam experiência anterior e/ou estejam refazendo o curso por qualquer que seja o motivo;
Recomenda-se que as vias de atividades práticas ao longo do curso não ultrapasse o quinto grau na escala brasileira.

9.5 Meteorologia

Tema: Meteorologia

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo.

Apoio de material didático.

Duração mínima: 2 horas

Conteúdo programático:

Conceitos e nomenclatura;

Previsão do tempo através do reconhecimento de nuvens;

Previsão do tempo através da variação da pressão atmosférica, temperatura e ventos; Análise de meteorogramas;

Planejamento de atividades com base em histórico pluviométrico e temperatura; Análise de mapas sinópticos;

Consulta a portais especializados: Mountain Forecast.

9.6 Prevenção e Segurança Tema:

Prevenção e Segurança

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo.

Duração mínima: 2 horas

Conteúdo programático:

Estatística e visão geral de acidentes outdoor;

Estatística e visão geral de acidentes em ambientes de montanha, principais causas e avaliação dos riscos inerentes às atividades de montanha;

Riscos naturais, consequências e prevenção:

- Mau tempo;
- Ambiente inóspito;
- Fauna e flora inóspitos.

Riscos humanos, consequências e prevenção:

- Precipitação;
- Incompatibilidade;
- Negligência;
- Despreparo físico e psicológico;
- Individualismo;
- Mau convívio;
- Desequilíbrio;
- Ideologia e cultura locais;
- Ações ilícitas.

Riscos materiais, consequências e prevenção:

- Equipamentos de excursionismo e/ou escalada;
- Meios de transporte;
- Eletrônicos.

Análise de casos de acidentes notificados na CBME;

Como currículo mínimo, priorizou-se a prevenção em vez de correção e remediação. Complementarmente, as entidades filiadas e associadas podem apresentar noções de Primeiros Socorros se dispuserem de maior tempo e infraestrutura.

9.7 Orientação e Navegação Tema:

Orientação e Navegação

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo

Duração mínima: 2h

Conceitos e nomenclatura;

Cartas Topográficas: o que são, como ler, interpretação e onde adquirir;

Interpretação do relevo topográfico através das curvas de nível;

Latitude, longitude, Norte Geográfico, Norte Magnético, Norte de Quadrícula e Declinação Magnética;

Coordenadas Geográficas ou Terrestres. Localização de uma coordenada;

Bússola: o que é, como utilizar. Tipos de bússola. Ajustes mecânicos e compensação;

Visada e azimute;

Determinação de posição no mapa e/ou carta topográfica;

Navegação e orientação: utilizando apenas mapa e/ou carta topográfica, carta topográfica e bússola;

Comparativo de vantagens e desvantagens da Bússola em relação ao Global Positioning System (GPS);

Técnicas para não se perder e reencontrar a rota de origem.

Como currículo mínimo, priorizou-se a apresentação e o uso de técnicas e equipamentos básicos. Complementarmente, as entidades filiadas e associadas podem apresentar o uso de outros instrumentos de navegação, em especial, o GPS, se dispuserem de maior tempo e infraestrutura.

9.8 Ética -na- Montanha Tema:

Ética na Montanha

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais.

Duração mínima: 1h

Conteúdo programático:

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.

Conceitos e nomenclatura;

Valores; Responsabilidade;

Respeito;

Acesso.

9.9 Mínimo- Impacto

Tema: Mínimo Impacto

Formato: aula teórica expositiva com recursos audiovisuais e prática integrada nas saídas de campo.

Duração mínima: 1h

Conteúdo programático:

Devem ser enfatizada a importância da adesão aos princípios universalmente aceitos de mínimo impacto em ambientes naturais

9.10 Equipamento para o curso

A entidade deve fornecer ao aluno, a título de empréstimo, no mínimo: Apostila digital ou impressa, cadeirinha, freio(s) (aparelho + mosquetão HMS), capacete, auto-seguro (fita 60 cm + mosquetão D com trava), backup para o rapel (anel de cordelete + mosquetão D com trava), dois cordeletes de 6 mm para confecção de nós autoblocantes.

Todos os equipamentos fornecidos deverão ser certificados pela UIAA. Alternativamente, na ausência de certificação UIAA para determinado item de equipamento devem ser utilizados equipamentos certificados por normas universalmente aceitas para equipamentos de escalada e montanhismo, tais como as normas europeias CE. As entidades devem controlar a vida útil e inspecionar todos os equipamentos antes das aulas práticas e monitorar; através de inspeções de rotina e complementares anualmente documentadas;

9.11 Condições Mínimas para Participação

Ciência por parte do aluno da Análise Preliminar de Risco;

Formalização da participação do aluno no curso e/ou Assinatura de Termo de Responsabilidade **(ANEXO I da NDT FEMESP 001.00/12)**.

Idade mínima 16 anos (com autorização do responsável legal).

Seguro (cobertura das despesas médicas).

Atestado médico comprovando aptidão física específica para participar do Curso.

9.12 Instrutores

- **Número mínimo de instrutores:** um para cada quatro alunos de forma geral, mínimo de um para cada dois alunos durante as escaladas;
- **Número de Monitores:** um para cada quatro alunos de forma geral, mínimo de um para cada dois alunos durante escalada;
- **Coordenador:** as Entidades deverão indicar um coordenador para para cada atividade prática, que coordenará todas as atividades relacionadas à realização da atividade.

9.13 CARGA HORÁRIA

- a) Mínimo de aulas teóricas: 20 horas (incluindo a apresentação inicial)
- b) Mínimo de aulas práticas: Deverão consistir de nove dias de saídas que incluam pelo menos:
 1. Um dia em academia ou parede de escalada;
 2. Dois dias de escalada em Campo Escola;
 3. Dois dias de caminhada e escalada com rapel longo;
 4. Um dia de escalada de Segundo com múltiplas enfiadas e montagem de equalização;
 5. Um dia escalada em top rope com alternância da segurança;
 6. Um dia de trilha com pernoite, usando navegação, meteorologia;
 7. Um dia de trilha com biivaque;

Prática integrada das atividades conforme acima indicado nos sub-itens 9.1 a 9.9.

Em caso de acidente / incidente, a coordenação e os instrutores devem avaliar e tomar as providências necessárias, além de registrar e informar á Femesp e no site da CBME;

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 80% 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 instrutor responsável / coordenador do curso. **(ANEXO A ou outro a critério da instituição);**

10.2 Avaliação escrita: prova escrita, em formato a ser definido pela entidade. O **ANEXO B ou outro a critério da Instituição, apresenta** o conteúdo mínimo da prova escrita. A prova deve ser corrigida por um dos instrutores do curso e revisada pelo instrutor/coordenador responsável pelo curso.

10.3 Nota mínima para aprovação:

- a) **Avaliação prática:** 7,0 (sete)
- b) **Avaliação escrita:** 7,0 (sete)

11 Currículo Mínimo - Oficina de Atualização do CBM

11.1 Palestra de reciclagem

Formato: Palestra em sala de aula e atividades práticas

- a) Apresentação da FEMESP e projetos atuais (teórica);
- b) Ética na montanha (teórica);
- c) Mínimo impacto e atividade responsável; Acesso (teórica);
- d) Prevenção e Segurança (teórica);
- e) Evolução do montanhismo: técnicas e equipamentos (teórica);
- f) Atividade prática de técnicas verticais (prática);
- g) Atividade prática de navegação e orientação (prática).
- h) Segurança (prática)

11.2 Carga Horária

Mínimo de aulas teóricas: 4 horas
Mínimo de aulas práticas: 4 horas

11.3 Registro das Informações

As entidades filiadas e Associadas, fornecerão 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 do Curso

A FEMESP, a seu exclusivo critério, fará auditoria durante e/ou após os cursos para constatar a conformidade do curso com os requisitos desta norma. Emitindo parecer recomendando ou não a homologação do curso ou certificado de qualidade, conforme relatório de auditoria.

As ações corretivas e preventivas serão objeto nº 1 da próxima auditoria, a não recomendação impede o uso do nome/logo da Femesp em certificados;

Foco do curso: A retenção da informação se dá pela repetição que é a aprendizagem por memorização, assim o instrutor por meio da observação, análise e conceitos de procedimentos/ação, verifica a aquisição de competência, avalia o aluno em processo, dando atenção especial àquele que demonstra maior dificuldade no aprendizado. O domínio de habilidades motoras em realizar os movimentos não é suficiente para ensinar, preciso é focar procedimentos técnicos, ampliar suas possibilidades de conhecimento corporal pela prática, não basta escalar é preciso que o aluno saiba porquê e como escalar, quais os benefícios advindos da técnica, em que intensidade e duração ela deve ser exercida, sendo necessário desenvolvimento permanente. O instrutor deve estar em boas condições físicas e mentais, dar o exemplo de competência, pontualidade, qualidade das informações. Precisa ser observador, insistente, demonstrar confiança, paciência, respeito, estar atento para a qualidade do que é feito e não a quantidade. A didática e os materiais ficam a critério da entidade.

Anexo A: Modelo de planilha de avaliação prática

Entidade:

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

Título do Curso: _____

TURMA: _____

Data do Curso: de ___/___/___ a ___/___/___

Carga horária: _____ (horas)

CURSO DE BÁSICO DE MONTANHISMO

Aluno (a): _____

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

Resultado final:

São Paulo, ___ de _____ de _____

Instrutor/ Registro N° _____

Instrutor / Coordenador

ANEXO B - CONTEÚDO MÍNIMO DA AVALIAÇÃO TEÓRICA

CURSO BÁSICO DE MONTANHISMO

1) Avaliação escrita

Essa avaliação consiste em organizar uma atividade de montanhismo hipotética. Os itens listados abaixo devem constar obrigatoriamente. Avaliar se o aluno demonstra conhecer e ter aplicação prática do conteúdo do curso;

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)
- iluminação (headlamp)
- 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.
- Dar primeiros socorros e providenciar transporte

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

Resultado final:

São Paulo, ____ de _____ de _____

Instrutor/Registro N°

Instrutor/Coordenador

**Logo da filiada**

O _____ Certifica que (nome do candidato) concluiu com sucesso o Curso Básico de Montanhismo conforme o Currículo Mínimo estabelecido segundo a Norma NDT 001.02/2020.

São Paulo, ____/____/____

Presidente

Coordenador

Parte Prática - Check-List Lista de Tarefas

Instrução/Local: Trilha / Local: _____ Data: ____/____/____

Coordenador/Instrutor/Monitor: _____

nomes: _____

Obs.: a lista de tarefas enumera os passos sequencialmente para serem repetidos a cada nova tarefa, assim, repetindo cada passo o anterior vai sendo assimilado gradualmente, não sendo necessário dar a ênfase da primeira instrução.

Ex: é como subir uma escada: sobe o primeiro degrau, desce, sobe o primeiro e segundo degrau, desce, sobe o primeiro, segundo e terceiro degrau;

Item	SEQUÊNCIA DA INSTRUÇÃO	Ênfase	Ok
1	Cumprir horário programado, Briefing: Reunir e informar a instrução, riscos;	Informar	
2	Fazer aquecimento e alongamento;	Condicionamento	
3	Distribuir tarefas entre instrutores e monitores;	Coordenador	
4	Alunos ajustam distribuição de peso em mochila, ajustam mochila, calçados, roupas, proteção pele, alimentos, lanterna, etc.,	Prevenção	
5	Orientar sobre croqui, deslocamento/leitura do terreno, escalaminhada, descanso, alimentação, hipotermia, exaustão;	Perder-se	
6	Local para montagem de acampamento;	Avaliação	
7	Instrutores escalam, montam ancoragens, corrimão de corda, escalaminhada em rocha, riscos de queda;	Queda	
8	Alunos progridem conforme terreno;	Queda	
9	Instrutor solicita solução de outras situações que julgar necessárias para o aluno raciocinar e solucionar problemas;	Raciocínio lógico	
10	Aluno comunica-se usando termos usuais;	Padrão	
11	Aluno faz rapel usando segurança clássica e/ou dá segurança;	Mão posição ?	
12	Instrutor/monitor intervém sempre que haja risco de queda, ao equipamento, uso de capacete, não conformidades;	Prever	
13	Instrutor registra todas não conformidades para futuro debate e melhoria continua da instrução;	Melhoria	
14	Alunos que não estiverem na instrução ficam reunidos repassando procedimentos da instrução para fixação;	Treinamento	
15	Instrutores revezam tarefas;	Procedimento	
16	Coordenador determina quem leva equipamentos, pente fino no final da instrução e conferem;	Tarefa	
17	Sempre que for corrigir aluno usar a expressão: seu procedimento não confere com requisitos da escalada/instrução/aula etc.,	Evitar Égos	
18	Atenção ao meio ambiente	Impacto	
19	As dúvidas sobre a instrução do dia deve ser esclarecidas com o coordenador da saída;	Padronização	
20	Enfatizar: O aluno deve ser incentivado a atividades desafiadoras experimentando, descobrindo soluções que a rocha impõe, desafiando seu intelecto, físico, respeitando sua condição psicológica evitando competição;	Pró atividade	
21	Ir marcando com X na coluna de Ok após cada instrução dada		
22			
23			

Vistos:

Coordenador: _____ Instrutores: _____

Monitores: _____ Data: ____/____/____

Parte Prática - Check-List Lista de Tarefas

Instrução/Local: Escalada / local: _____ Data: ____ / ____ / ____

Coordenador/Instrutor/Monitor, nomes: _____

Obs.: a sequência da instrução passo a passo e repetindo como Ex: é como subir uma escada: sobe o primeiro degrau, desce, sobe o primeiro e segundo degrau, desce, sobe o primeiro, segundo e terceiro degrau;

Item	SEQUÊNCIA DA INSTRUÇÃO	Ênfase	Ok
1	Cumprir horário programado. Briefing: Reunir e informar a instrução, riscos;	Informar	
2	Fazer alongamento;	Condicionamento	
3	Distribuir tarefas entre instrutores e monitores;	Coordenador	
4	Alunos vestem cadeirinha e ajustam, montam anéis de fitas, cordim com pescador duplo, fita para parada, freio, etc.,	Equipam	
5	Orientar local da escalada, croqui, como dar segurança, montar freio;	Informação	
6	Aluno escala de top rope, desce de baldinho.	Tarefa	
7	Instrutores escalam e passam corda nos P, Parada, montam corrimão de corda, etc.,	Tarefa	
8	Alunos escalam e posicionam-se no platô;	Tarefa	
9	Alunos demonstram todo o procedimento de clipagem de última costura, volta do fiel, auto seguro, montam parada com 3, 2 e 1 mosquetão, uso do mosquetão central da equalização, comunicação "estou em auto";	Não derrubar equipamento	
10	Instrutor solicita solução de outras situações que julgar necessárias para o aluno raciocinar e solucionar problemas;	Raciocínio lógico	
11	Aluno meia corda, monta rapel modelo Femesp.	Tarefa	
12	Aluno comunica-se usando termos usuais com segundo e rapela;	Padrão	
13	Aluno faz rapel usando segurança clássica, UIAA e dá segurança;	Tarefa	
14	Instrutor/monitor intervém sempre que haja risco de queda, ao equipamento, não conformidades;	Prever	
15	Instrutor registra todas não conformidades para futuro debate e melhoria contínua da instrução;	Melhoria	
16	Alunos que não estiverem na instrução ficam reunidos repassando procedimentos da instrução para fixação;	Treinamento	
17	Instrutores revezam tarefas;		
18	Coordenador determina quem leva equipos, pente fino no final da instrução e conferem;	Tarefa	
19	Sempre que for corrigir aluno usar a expressão: seu procedimento não confere com requisitos da escalada/instrução/aula.,	Evitar Égos	
20	As dúvidas sobre a instrução do dia deve ser esclarecidas com o coordenador da saída;	Padronização	
21	Ir marcando com X na coluna de Ok após cada instrução dada		
22			
23			
24			

Vistos:

Coordenador: _____ Instrutores: _____

Monitores: _____ Data: ____ / ____ / ____