

**AIMBERÊ
TREINAMENTOS**

— COMPETÊNCIA DO CONDUTOR DE
MONTANHISMO E ESCALADA —
ABNT NBR 15.397
MANUAL DO ALUNO





– MANUAL DO ALUNO –

COMPETÊNCIAS DO CONDUTOR DE MONTANHISMO E ESCALADA ABNT NBR 15.397 Pedra Azul – Domingos Martins – ES

Prezado (a),

Bem-vindos ao **Curso de Líderes de Turismo de Aventura**, ministrado pela **Aimberê Treinamentos**, fruto de convênio entre **SEBRAE ES**, **SETUR ES**, parceria com **IEMA ES**, **Parque Estadual de Pedra Azul** e **Ecoparque Pedra Azul Adventure**.

O curso será um mixto de oficinas participativas, aulas teóricas, atividades de treino técnico e condução em ambiente de montanha.

Durante o curso o instrutor irá freqüentemente discutir com você aspectos relacionados à segurança em áreas naturais. Nós pedimos que você siga as recomendações do instrutor, aja com prudência e exercite o bom julgamento para fazer do curso uma experiência segura para você e para os demais participantes.

Seguem anexas informações detalhadas sobre o curso, incluindo o formulário médico, o termo de compromisso e o termo de aceitação de riscos. Por favor, envie esses documentos assim que possível.

Nós estamos trabalhando para fazer deste curso uma experiência inesquecível!
Um abraço!

As informações abaixo devem ajudá-lo(a) a preparar-se para seu curso e responder suas perguntas gerais. Qualquer dúvida específica, por favor, entre em contato conosco.

LOCAL, INÍCIO E TÉRMINO DO CURSO:

O ponto de Encontro será na **Casa do Turista na BR 262 KM 88**. O **curso começará** às 09h00 do dia 25 de Julho e terminará às 17h00 dia 29 de Julho de 2018.

CONTEÚDO:

1º Dia:

- Apresentações Institucionais, Apresentação do Programa e Cronograma, Apresentações e Expectativas Pessoais, Contratos de Convívio
- História do Montanhismo pelo Mundo - Brasil - Espírito Santo
- História das Unidades de Conservação com atrativos de Montanhismo
- Normalização e Legislação - atividades de Turismo de Aventura / Ecoturismo - Montanhismo e Escalada
- Diretrizes para Visitação em Unidades de Conservação
- Modelos de Concessão

2º Dia:



- Sistema de Gestão de Segurança
- Atividade Prática

3º, 4º e 5º Dias:

- Treinamento, Exercícios e Checagem de Competência seguindo os requisitos da ABNT NBR 15.397 - Competências do Condutor de Montanhismo e Escalada.

ALIMENTAÇÃO:

Cada um é responsável pela sua alimentação, idealmente programar-se para fazer lanche no almoço.

EQUIPAMENTOS:

A organização dispõe de um número limitado de equipamentos pessoais e coletivos. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado neste documento.

ROUPAS e CALÇADOS PARA O CURSO / DICAS:

Existe hoje no mercado uma grande diversidade de tecidos desenvolvidos para atividades físicas de diferentes intensidades e ambientes. O que vai proporcionar maior ou menor eficiência não será o material empregado em si, mas sim a tecnologia de tecelagem utilizada e o projeto da roupa.

Tecidos sintéticos em geral são mais práticos e seguros, pois dissipam melhor o vapor d'água e secam com rapidez. Tenha em mente que estas roupas deverão ser confortáveis e próprias para mantê-lo seco e aquecido. O algodão NÃO é recomendável, pois absorve umidade.

Calçados: leve para expedição um modelo que você já está acostumado a usar, que esteja em condição de suportar um terreno de montanha e seja confortável. Pode ser uma bota para caminhada (para quem necessita de mais estrutura no tornozelo) ou um tênis de caminhada ou modelo trail runner (para quem já utiliza e prefere leveza).

Segue a sugestão de algumas lojas especializadas em equipamentos para caminhada e camping:

- Armazém Aventura www.armazemaventura.com.br
- Bivak www.bivak.com.br
- Decathlon www.decathlon.com.br

OBS:

A organização do curso dispõe de um número limitado de equipamentos sobressalentes, por favor, sinalizar os itens faltantes com antecedência.

Alunos inscritos no curso podem adquirir materiais com desconto: 10% materiais novos e frete grátis para qualquer compra. O Armazém Aventura aceita encomenda de materiais que não tenham no estoque, encomendas terão que ser feitas no máximo 12 dias antes do curso. Contato via site: www.armazemaventura.com.br. Favor identificar-se como aluno inscrito no curso da Aimberê Treinamentos.

LISTA DE EQUIPAMENTOS:

Você deve chegar ao curso com todos os itens desta lista. Se você deseja substituir ou eliminar qualquer item, por favor, entre em contato conosco.

Equipamentos coletivos
✚ Corda dinâmica ou estática de 50 metros (para cada 2 pessoas)
✚ Fitas expressas ou alpinas – 10 unidades (para cada 2 alunos)
✚ Polia com mosquetão oval com trava (para cada 2 alunos)
Equipamentos pessoais
✚ Documento de Identidade 1. RG ou RNE (documento com foto).
✚ Capacete
✚ Cinto para escalada
✚ Auto seguro duplo (corda, fita, safy chain, dayse chain, longe, conect) com dois mosquetões
✚ Freio para escalada (preferência de placas e autoblocantes – gigi, reverso, atc guide, mega jul, etc) com mosquetão HMS
✚ Cordeletes de 5,5mm à 8mm de diâmetro por 1,5m à 1,8 metros de comprimento (2)
✚ Mosquetões HMS (2)
✚ Mosquetões com trava (2)
✚ Mosquetões idênticos sem trava (2)
✚ Fitas de 1,2metros (2) ou cordelete de no mínimo 6mm de diâmetro por 5 metros (1)
✚ Estribo com mosquetão (pode ser de fita, cordelete ou outro)
✚ Fitas variadas (2)
✚ Chapéu de sol/boné 1. Importante proteção do sol.
✚ Protetor solar 1. FPS 15 ou maior.
✚ Óculos com grau 1. Dois pares de óculos são recomendáveis. Lentes de contato com um par de óculos de reserva é ok.
✚ Cantil 2 de 1 litro ou 1 de 1,5l. Leve, inquebrável e que não vaze (Garrafa PET é ideal).
✚ Lanterna 1 Preferência lanterna de cabeça com LED´s.
✚ Pilhas 1 jogo pilhas extras.
✚ Caderneta de anotações 1 Pequena, embalada em saco plástico.
✚ Lápis , borracha ou caneta 1.
✚ Medicamentos sobprescrição médica. Leve um estoque suficiente dos medicamentos prescritos que você precise tomar. Por favor, leve uma cópia da receita médica de cada medicamento.
✚ Óculos de sol 1. Leve e resistente, caso tenha hábito de usar.
✚ Saco tipo Zip Lock para guardar resíduos de higienização pessoal 1.
✚ Garrafa tipo squeeze, para aqueles que não queiram produzir resíduos de higienização pessoal 1.

Estamos a disposição para quaisquer dúvidas:

- **Mail:** humberto@aimbere.com
- **Celular:** 12 981 657 612 – Vivo - WhatsApp



TERMO DE COMPROMISSO, USO DE IMAGEM E CONHECIMENTO DE RISCO

Declaro, para os devidos fins, que eu, _____, _____, CPF nº. _____, RG nº. _____, aluno(a) devidamente inscrito(a) no Curso Competências do Condutor de Montanhismo e Escalada de cinco dias, ministrado pela AIMBERÊ Treinamentos, declaro ter ciência das obrigações inerentes à qualidade de condutor, e nesse sentido, durante o período do curso, COMPROMETO-ME a conhecer e respeitar as seguintes cláusulas:

- I – dedicar-me integralmente às atividades durante o curso e quando da sua aplicação;
- II – comprovar desempenho satisfatório, consoante às normas definidas pela entidade promotora do curso;
- III – participar de todas as atividades individuais e em grupo solicitadas pelos instrutores;
- IV – seguir as orientações dos instrutores e as normas do curso;
- V – seguir sistematicamente o *check* de capacetes, cintos, mosquetões, freios, nós antes de atividade com risco de quedas;
- VI – vir com os equipamentos listados no manual do aluno;
- VII – sempre estar utilizando *backup* 's durante atividade práticas;
- VIII – fazer a manutenção de equipamentos utilizados e responsabilizar-se por danos oriundos por mal uso, desleixo ou outro;
- IX – limpar e conservar os locais de realização das aulas teóricas e práticas;
- X – cumprir com as regras de condutas de mínimo impacto ambiental;
- XI – carregar mochilas pesadas;
- XII – estar sempre atento para a segurança física e emocional de todos;
- XIII – respeitar as diversidades de raças, idéias e credos;
- XIV – enfrentar e me envolver com os desafios do curso;
- XV – contribuir com minha bagagem de experiências pessoais e profissionais;
- XVI – ajudar a construir um ambiente seguro de aprendizado;
- XVII – buscar as melhores práticas para a realidade profissional;
- XVIII – não fazer uso de álcool, tabaco ou drogas;
- XIX – transmitir após o término do curso os conhecimentos e habilidades adquiridas para os condutores não selecionados atuantes em minha região;
- XX – autorização de uso de imagens das instituições responsáveis pelo programa na divulgação de material escrito, digital e outros;
- XXI – estou ciente e aceito os riscos envolvidos em atividades de Caminhada e Montanhismo e Escalada como: desidratação, queimaduras solares, hipertermia, hipotermia, torções, luxações, escoriações, queimaduras de por fogo ou outros traumas, quedas e quedas de objetos, incidentes com animais peçonhentos (borrachudos, muriçocas, abelhas, vespas, aranhas, escorpiões, cobras ou outros).

A inobservância dos requisitos citados acima, e/ou se praticada qualquer atividade incorreta, e/ou o descumprimento de qualquer cláusula listada no presente termo, implicará(ão) na não conclusão do curso, acarretando ainda, a impossibilidade de receber o certificado de conclusão do Curso Competências do Condutor de Montanhismo e Escalada por parte da AIMBERÊ Treinamentos.

Ciente das condições acima, assino o presente Termo.

_____, ____ de _____ de 20__

Assinatura do(a) condutor(a) ou responsável: _____