

21/11/2016



AIMBERÊ
TREINAMENTOS

CAPACITAÇÃO EM TURISMO DE
AVENTURA – LÍDERES DE TURISMO DE
AVENTURA – ABNT NBR
15.285:2015
MANUAL DO ALUNO



– INFORMAÇÕES PRELIMINARES –

LÍDERES DE TURISMO DE AVENTURA ABNT NBR 15.285:2015 CACHOEIRA DA FUMAÇA – ES

Prezado (a),

Bem-vindos ao **Curso de Líderes de Turismo de Aventura**, ministrado pela **Aimberê Treinamentos**, realizado pelo convênio entre **SEBRAE ES** e **SETUR ES** e parceria com **IEMA ES** e **Parque Estadual de Cachoeira da Fumaça**.

É de suma importância o aluno entrar no site: www.catalogoabnt.com.br/sebrae, click em setorial e depois turismo, inscreva-se e baixe a seguinte norma de referência, imprimi-la e trazer para o curso:

- **ABNT NBR 15.285:2015 – Líderes de Turismo de Aventura**

O curso está baseado na **ABNT NBR 15.285 – Líderes de Turismo de Aventura** e será em formato **imersão**, sendo 2 dias estacionário e, 3 dias e 2 noites em expedição, quando alunos e instrutores estarão autônomos em uma travessia na área do Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça e adjacências.

Durante este período o grupo irá caminhar em áreas naturais e rurais, orientando-se com mapa e bússola.

Você será responsável por organizar e carregar sua mochila, montar acampamento, cozinhar e se envolver em todas atividades necessárias dos requisitos da ABNT NBR´s e bom andamento do curso.

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 no **Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça**: BR-482, sentido Guaçuá | Distrito de Araraí, Alegre, Espírito Santo 29500-000, Brasil.

<http://www.meioambiente.es.gov.br/default.asp?pagina=16700>

<http://alegre.es.gov.br/site/index.php/a-cidade/turismo/cachoeira-da-fumaca>

<https://goo.gl/maps/67FmWWuMATT2>



O curso **começará às 09h00 do dia 07 e terminará às 17h00 do dia 11** de Dezembro de 2016. Durante os dois primeiros dias os alunos serão instrumentalizados com técnicas de condução e de campo. Posteriormente participarão da preparação da expedição, em conjunto com os instrutores, através da seleção e organização dos equipamentos e alimentos que serão utilizados na expedição.

O curso é em imersão, ficaremos acampados todos juntos em área reservada pelo Parque Estadual da Cachoeira da Fumaça.

CONTEÚDO:

DIA 1 – Estacionário:

-Abertura Institucional; -Apresentação do Programa, Metodologia e seus Objetivos; -Apresentação Pessoal e Alinhamento de Expectativas; -Prova de Conhecimentos e Competências do condutor; - Recebimento dos documentos (inscrições, fichas médicas, Termo de Aceite de risco. - World café sobre liderança em atividades ao ar livre; -Comunicação (dinâmicas e conceitos), inferência; tipos, códigos, atores, escuta ativa; - Os Indivíduos: Pirâmide de Maslow: dogmas culturais / religiosos / sociais; - Liderança (dinâmicas e conceitos): tipos, estilos;

DIA 2 – Estacionário:

- Estratégias de comunicação para grupos (preleção, dicas, motivação, boa apresentação e higiene pessoal, linguagem); Técnicas de navegação e orientação: cartas topográficas, mapas, utilização de bússola, escala, curvas de nível; Legislação pertinente aplicada ao turismo: Normalização Brasileira, Lei Geral do Turismo; Código Civil de 2002, Responsabilidades Administrativas, Cíveis e Penais, Código de Defesa do Consumidor;

DIAS 3, 4 e 5 – Expedição de campo para exercitar os requisitos da Norma:

-Interpretação de sinais climáticos, meteorologia: frentes frias, correntes, raios, estações climáticas, segurança; Requisitos básicos de segurança no turismo de aventura, perigos e riscos ambientais mais comuns; -Técnicas de mínimo impacto ambiental: educação ambiental, não deixe rastros, ética e história; -Tomada de decisão (dinâmicas e conceitos em expedição): em situações adversas, participativa; -Leitura de grupo; -Técnicas e exercícios de *Feed Back*; Manutenção da Competência e Plano Pessoal; -Avaliação; -Encerramento.

ALIMENTAÇÃO:

A alimentação do curso inclui itens como: macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães etc. Se você tem alguma restrição alimentar, por favor, entre em contato conosco. **ESSES CUSTOS SERÃO DIVIDIDOS ENTRE OS ALUNOS. A LISTA DE COMPRA SERÁ ELABORADA E DISCUTIDA *IN LOCO* (média de R\$25,00 por dia para todas as refeições).**

O café da manhã a partir do segundo dia será elaborado pelos participantes do curso. Os 3 primeiros almoços serão comprados (marmitex) com custo médio de R\$12,00 por pessoa, os demais almoços de campo serão responsabilidade do grupo. Os 4 jantares serão responsabilidade do grupo.

EQUIPAMENTOS:

Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado neste documento.

A organização dispõe de um número limitado de equipamentos pessoais e coletivos como: barracas, fogareiros e panelas. Informe antecipadamente a necessidade e tentaremos atender a eventuais demandas.

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). Neste curso aconselhamos os participantes levarem galocha por conta da época do ano e suas chuvas.

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

- ❑ Armazém Aventura www.armazemaventura.com.br
- ❑ Bivak www.bivak.com.br
- ❑ Casa de Pedra www.casadepedra.com.br
- ❑ Decathlon www.decathlon.com.br
- ❑ Equinox www.equinox.com.br
- ❑ Half Dome www.halfdome.com.br
- ❑ Mundo Terra www.mterra.com.br
- ❑ Pé na Trilha www.penatrilha.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 possuem desconto de 10% em materiais novos no Armazém Aventura.

Faça o cadastro no site: www.armazemaventura.com.br, no carrinho, antes de efetuar o pagamento insira "descontoAIMBERE" no campo do CUPOM, que o site efetuará o cálculo do desconto automaticamente. Outros descontos e dúvidas: contato@armazemaventura.com.br

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
✚ Barraca para 2, 3 ou 4 pessoas, em boas condições e testadas para chuva.
✚ Fogareiro (à gás, querosene, benzina, gasolina, espiriteira à álcool, etc. e seus respectivos combustíveis (para no máximo 6 pessoas). TEMOS ALGUMAS UNIDADES
✚ Panela, frigideira, espumadeira, concha, colher e espátula (para no máximo 6 pessoas).
✚ Kit Higiene Cozinha: bucha, 100ml detergente, 50ml álcool gel 70°, recipiente inviolável p/resíduos orgânicos (para no máximo 6 pessoas).
✚ Kit Higiene Sanitária: 100 ml sabonete bactericida, 50ml álcool gel 70° e pá de jardim (para no máximo 6 pessoas).
✚ Kit 1 socorros (para no máximo 12 pessoas).
Equipamentos pessoais
✚ Isolante térmico.
✚ Saco de dormir.
✚ Mochila de caminhada e montanhismo com 60 litros ou mais.
✚ * Sacos plásticos resistentes (como de ração para animais- aqueles sacos em geral de 15kg, que vem com ração) 2 – sacos pretos de lixo 60 litros.
✚ Documento de Identidade 1. RG ou CNH (documento com foto).
✚ Bota ou Tênis p/ caminhada 1 par ou GALOCHA . No caso de bota ou galocha certifique-se que está amaciada e confortável.

✚ Tênis confortável 1 par. Leve e confortável ou sandália FECHADA tipo Crocs. Se for de secagem rápida melhor.
✚ Meias médias/grossas 1 par. Opte por fios sintéticos, marcas como Wigwan tem opções interessantes. Ex. mod.Ultimax.
✚ Meias finas 2 pares Sintéticas são mais indicadas.
✚ Calças 2 Sintéticas e finas (suplex, tactel, etc.).
✚ Camisetas 3. Sintéticas (manga longa é uma boa opção para proteger do sol e dos insetos).
✚ Fleece médio (blusa sintética) 2. Blusas sintéticas conhecidas genericamente como fleece ou pile.
✚ * Jaqueta impermeável 1. Impermeável e respirável é o ideal para atividades em montanha.
✚ * Guarda-chuva 1.
✚ * Lona ou Tarp mínimo 3X2.
✚ Camisetas (manga longa) 1. Opcional para dormir.
✚ Shorts p/ caminhar 1. Sintético.
✚ Cuecas/calcinhas 2-3 unidades. Se possível sintético.
✚ Sutiãs esportivos (top) 1. Melhores e mais confortáveis.
✚ Chapéu de sol/boné 1. Importante proteção do sol.
✚ Kit toilette 1. Creme e escova dental / cabelo.
✚ Higiene feminina. Amplo estoque de absorventes íntimos, sacos zip lock ou se preferir coletor menstrual, caso esteja próxima ao seu período.
✚ 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).
✚ Caneca, prato fundo e talheres 1 jogo. Portátil, leve e inquebrável. Sugestão: tuperware de 600 ml com tampa preferência plástico.
✚ Lanterna 1 Preferência lanterna de cabeça com LED´s.
✚ Pilhas 1 jogo pilhas extras.
✚ Caderneta de anotações 1 Pequena, embalada em saco plástico. 1 caneta de retroprojeto (para utilizar no plástico do mapa).
✚ Lápis , borracha ou Caneta 1.
✚ Roupa de Banho 1. Biquíni ou sunga.
✚ Roupa para viagem de volta 1 muda. Esta não vai para a expedição.
✚ Toalha pequena 1.
✚ Máquina fotográfica 1.
✚ Bandana ou lenço 1. Opcional – recomendável para mulheres.
✚ Chinelo ou Sandália 1. Este não vai para a expedição.
✚ 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.
✚ Kit xampu, sabão e desodorante. Estes não vão para a expedição.
✚ 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.
✚ GPS, quem tiver traga.

* **A jaqueta impermeável** é um item de segurança e conforto muito importante. Por favor, não trazer capas plásticas que podem rasgar facilmente. **Guarda chuvas, lona, sacos plásticos resistentes e galocha** ampliarão sua segurança e zona de conforto em períodos chuvosos.

Estamos disponíveis para esclarecimentos: **Mail:** humberto@aimbere.com e **Celular Whatsapp:** **12 981 657 612.**



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 de Líderes de Turismo de
Aventura com imersão 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 – caminhar sob sol, chuva, a noite ou durante o dia;
- VI – acampar em locais improvisados ou em barracas;
- VII – cozinhar em conjunto com os outros alunos;
- 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, ideias 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 Turismo de aventura como: desidratação, queimaduras solares, hipertermia, hipotermia, torções, luxações, escoriações, queimaduras de por fogo ou outros traumas, 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 de Líderes de Turismo de Aventura por parte da AIMBERÊ Treinamentos.

Ciente das condições acima, assino o presente Termo.

_____, ____ de _____ de 20__

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