

30/7/2018



AIMBERÊ

COMPETÊNCIAS DO
CONDUTOR DE
CAMINHADA DE
LONGO CURSO – ABNT
NBR 15.398 MANUAL
DO ALUNO



Bem-vindo ao **Curso de Competências do Condutor de Caminhada de Longo Curso, CLC**, ministrado pela Aimberê Treinamentos, realização do convênio firmado entre SEBRAE/ES e SETUR - Secretaria de Estado de Turismo - ES, apoio do: ICMBio, gestão do Parque Nacional do Caparaó.

O curso será em formato de **expedição**, baseada na **ABNT NBR 15.398 – Competências do Condutor de Caminhada de Longo Curso**. Alunos e instrutores estarão autônomos durante os 5 dias de curso em uma travessia de montanha em áreas remotas do PARNA do Caparaó. Sendo que os participantes devem chegar até às 18h00 do dia 26/08 (domingo- véspera do início do curso – expedição) para orientações preliminares sobre o curso, organização dos grupos de trabalho e dos alimentos e mochilas. O local de chegada/ início será a Portaria do Parna Caparaó, em Pedra Menina, município de Dores do Rio Preto/ES.

Entende-se que os alunos inscritos detenham as **Competências Mínimas do Condutor de Turismo de Aventura (Líderes)** descritas na **ABNT NBR 15.285:2015**.

Durante este período o grupo irá caminhar por terrenos acidentados e íngremes, carregando todos os seus pertences pessoais e condições para os acampamentos e 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 os instrutores irão frequentemente discutir com você aspectos relacionados à segurança em áreas naturais. Nós pedimos que você siga as recomendações dos instrutores, 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 de Saúde e o Termo de Aceitação de Riscos. Entendemos que os documentos serão preenchidos com informações verdadeiras e completas sobre sua condição geral de saúde.

Nós estamos trabalhando para fazer deste curso uma experiência inesquecível!

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.

1. INÍCIO E TÉRMINO DO CURSO

A expedição começará no dia **27 de Agosto de 2018**, às 08h00 no Centro de Visitantes – Pedra Menina – Dores do Rio Preto – ES. Mas é **necessário que os participantes cheguem no dia 26 de agosto, domingo, até às 18h00**, para organização dos equipamentos e alimentos para o curso/ expedição auto-suficiente pelas montanhas do PARNA do Caparaó.

O término do curso está previsto para às **18h00** do dia **31 de Agosto** no mesmo local de início.



CONTEÚDO

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA OPERAÇÃO

1. Planejar para Executar!
2. Plano de Contingência e Plano de Emergência
3. Planejando a Comunicação
4. Medidas Preventivas de Acidentes
5. Equipamento Adequado
6. Perícia
7. Planejando o Cardápio

SEGURANÇA E GESTÃO DE RISCOS

1. Risco 2. Gestão de Risco
3. A Peça-chave
4. Analisando e Avaliando os Riscos
5. Tratando os Riscos
6. Tomada de Decisão e Julgamento
7. O “Lado Bom” da Situação

RECEPÇÃO E ATENDIMENTO AO CLIENTE

1. Recepção e Integração
2. “A primeira impressão é que fica”
3. Conhecendo as Expectativas do Cliente
4. Criando um Ambiente Agradável e Seguro
5. Empatia e Sensibilidade
6. Percepção
7. Instruções e Comunicações ao Cliente
8. Cultivando o Respeito à Segurança Física e Emocional

CONDUÇÃO E DESLOCAMENTO NO TERRENO

1. Triagem Final dos Materiais e Equipamentos
2. Distribuição dos Equipamentos Coletivos e Mantimentos
3. Preparando a Mochila
4. Alongamento e Aquecimento
5. Proteção contra raios ultravioleta A e B
6. Todos prontos?
7. Grau de Dificuldade
8. Técnicas de Deslocamento
9. Orientação e Navegação
10. Altímetro
11. GPS
12. Liderança



ACAMPAMENTO E PERNOITE

1. Pernoite em Contato com a Comunidade Local
2. Pernoite em Acampamento Autônomo
3. Montagem e uso de equipamentos.
4. Comida e Nutrição
5. Água e Hidratação
6. Limpeza e Higiene

CONDUTA CONSCIENTE E TÉCNICAS DE MÍNIMO IMPACTO

1. LNT/NDR, Conduta Consciente, Pega Leve
2. Práticas de Mínimo Impacto (NDR)

ALIMENTAÇÃO

As refeições durante o curso serão preparadas pelos próprios participantes e inclui itens como: macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães etc. Se você tem alguma restrição alimentar, por favor, entre em contato com o instrutor assim que for confirmado no curso (contatos dele ao final deste manual).

De modo geral nós cozinharemos em um único grupo, mas eventualmente o grupo poderá ser dividido em pequenos grupos de cozinha (3-4 pessoas), responsável por preparar suas próprias refeições. Esse esquema nos ajuda a trabalhar com mais eficiência, encoraja discussões entre os participantes e aumenta nossa habilidade em minimizar impactos nas áreas de acampamento e atender os requisitos da NBR.

Para aquisição dos insumos alimentares estejam preparados para gastos em torno de R\$ 70,00 por participante.

VALOR DO CURSO

O curso de Competências de Líderes de Turismo de Caminhada de Longo Curso é ofertado no mercado a cerca de R\$900,00 (novecentos reais) por participante.

Este curso, todavia, é integralmente pago pelo convênio firmado entre o SEBRAE/ES e a SETUR/ES como um investimento na qualificação de prestadores de serviço para atuar no Parque Nacional do Caparaó e, por conseguinte, na qualificação e diversificação da oferta turística, com geração de renda para os empresários locais.

A contrapartida de cada aluno para participar do programa é seu tempo e compromisso de participação e despesas com compras de mantimentos para o curso-expedição, estimado em R\$70,00.



EQUIPAMENTO

Serão fornecidos um número limitado de equipamentos pessoais e coletivos como: mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, lanternas, fogareiros e panelas. 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

Equinox www.equinox.com.br

*** A organização do curso não possui qualquer acordo comercial de venda de equipamentos com sites ou produtos aqui mostrados. Apenas facilita o acesso a informação.**

São sugestões de produtos é recomendado aos interessados buscarem produtos em outros sites (além dos citados) e compará-los.

A comprar ou não destes materiais é de responsabilidade do aluno, não cabendo quaisquer responsabilidades por parte das instituições organizadoras do curso.

LISTA DE EQUIPAMENTOS

Você deve chegar ao curso com todos os itens desta lista. Nós elaboramos esta lista com base no conhecimento dos instrutores e nas NBR's ABNT 15.398 e 15.505-1, tendo em vista conforto e segurança. Se você deseja substituir ou eliminar qualquer item, por favor, entre em contato conosco.

Os itens abaixo se referem às roupas e equipamentos necessários durante o curso. Você poderá deixar na Centro de Visitantes (Portaria de Pedra Menina), um volume com as roupas e objetos pessoais que não forem levados para a expedição.

O curso acontece no fim da estação de inverno e na região da Serra do Caparaó nesta época é provável que as temperaturas fiquem abaixo dos 10°C graus, podendo ocorrer chuvas esporádicas, por isso dêem especial atenção a lista abaixo.

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 4 pessoas).
✚ Panela, frigideira, espumadeira, concha, colher e espátula (para no máximo 4 pessoas).
✚ Kit Higiene Cozinha: bucha, 100ml detergente, 50ml álcool gel 70º, recipiente inviolável p/resíduos orgânicos (para no máximo 4 pessoas).
✚ Kit Higiene Sanitária: 100 ml sabonete bactericida, 50ml álcool gel 70º e pá de jardim (para no máximo 4 pessoas).
✚ Kit 1 socorros (para no máximo 8 pessoas).
✚ Garrafa térmica de aço Inox – 750ml à 1 L (para no máximo 5 pessoas).
Equipamentos pessoais
✚ Isolante térmico.
✚ Saco de dormir.
✚ Mochila de caminhada e montanhismo com 75 litros ou mais.
✚ Sacos plásticos resistentes (como de ração para animais).
✚ Documento de Identidade 1. RG ou RNE (documento com foto).
✚ Bota ou Tênis p/ caminhada 1 par. No caso de bota 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 2 pares. 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 2. 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.
✚ Camisetas (manga longa) 1. Opcional para dormir.
✚ Shorts p/ caminhar 1. Sintético.
✚ Cuecas/calcinhas 2-3 unidades. Se possível sintético.
✚ Sutiãs esportivos (top) 2. Melhores e mais confortáveis.
✚ Gorro 1. Lã ou sintética – não algodão.

✚	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 2. 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: tupperware de 600 ml com tampa preferência plástico.
✚	Luvas 1 par.
✚	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.
✚	Roupa de Banho 1. Biquíni ou sunga.
✚	Roupa fina de base, (calça e camiseta de manga longa) 1 de cada. Para uso direto na pele, antes da calça em situações de baixa temperatura.
✚	Roupa para viagem de volta 1 muda. Esta não vai para a expedição.
✚	Toalha pequena 1.
✚	Máquina fotográfica 1.
✚	Toalha de banho 1. Esta não vai para a expedição.
✚	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 e Bússola. Quem tiver traga.

☒* A jaqueta impermeável é um item de segurança e conforto muito importante. Por favor, não trazer ponchos de plástico, ou capas plásticas que podem rasgar facilmente.

Estamos a disposição para quaisquer dúvidas.