

# Curso Básico de Escalada em Rocha



**Objetivo:** introduzir conceitos gerais como ética na montanha, conduta de mínimo impacto, gerenciamento de risco e prevenção de acidentes. Capacitar o aluno nas técnicas de escalada, incluindo técnica desportiva e procedimentos de segurança. Dar subsídios para que ele desenvolva suas habilidades na prática. Ao final do curso o aluno estará apto a participar de escalada em montanha ou progressão em parede.

## Conteúdo:

### Conceitos gerais:

- ✓ Introdução ao montanhismo (história...)
- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto
- ✓ Ética
- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, avaliação do risco)
- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha
- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Plano de ação em emergência

### Cordas e nós:

- ✓ Diferentes tipos de corda
- ✓ Estrutura das cordas
- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada (oito pela ponta, oito pelo seio, boca de lobo, pescador duplo, frade, auto blocante, aselha, dinâmico, volta do fiel, nó de fita)

### Equipamentos:

- ✓ Equipamentos de segurança (cinto, capacete, mosquetões...)
- ✓ Certificações e especificações
- ✓ Inspeção e descarte
- ✓ Outros equipamentos e utilidades (anorak, cantil, lanterna...)

### Técnica de escalada:

- ✓ Características da rocha (aderências, agarras, fissuras, diedros, chaminé, negativo ...)
- ✓ Diferentes técnicas desportivas
- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do ATC na segurança do guia e rapel
- ✓ Segurança com nó dinâmico UIAA
- ✓ Progressão em livre

- ✓ Progressão em artificial A0
- ✓ Progressão em via ferrata
- ✓ Conexão na parada de segurança
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem e checagem do sistema de rapel
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com segurança de baixo e auto-segurança
- ✓ Rapel com nó dinâmico UIAA
- ✓ Rapel em negativo
- ✓ Auto-resgate

### Informações gerais:

Duração: Oito aulas (aproximadamente 30hrs)

### Incluído:

- ✓ Todo equipamento de segurança
- ✓ Manual de escalada (digital .PDF)
- ✓ 1 cordelete para prática de nós e auto-segurança
- ✓ Certificado de participação

### Requisitos:

É necessário que o aluno tenha um mínimo condicionamento físico e não possua problemas de saúde que impossibilitem a prática desportiva ou a escalada em rocha. É necessário apresentar um atestado médico de boas condições de saúde para prática de atividades físicas.

### Cronograma:

Os locais e conteúdos das aulas citados abaixo, estão sujeitos a modificações de acordo com o desenvolvimento do aluno durante o curso e os critérios do instrutor. Os dias e horários das aulas serão agendados de acordo com a disponibilidade do aluno e do instrutor.

## Plano de Curso

1ª Aula: Experimentação da escalada (Método Global)

Local: Babilônia ou Cantagalo

### Conceitos gerais:

- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais
- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza

### Equipamentos de segurança

- ✓ Apresentação
- ✓ Utilização correta

### Cordas e nós:

- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Encordoamento – oito pela ponta
- ✓ Solteira – boca de lobo
- ✓ Nó de frade – nó de ponta de corda

#### Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Simulação de queda
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança e segurança de baixo

#### 2ª Aula: Fixação dos conhecimentos adquiridos

Local: Babilônia ou Cantagalo

#### Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós (oito pela ponta e boca de lobo)

#### Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Bloqueio do sistema de freio (Nó de mula)
- ✓ Escalada com corda de cima
- ✓ Conexão na parada de segurança
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem e checagem do sistema de rapel
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com segurança de baixo e auto-segurança

#### 3ª Aula: Técnicas de corda

Local: campo escola (Platô da Lagoa, Paineiras)

#### Cordas e nós:

- ✓ Diferentes tipos de corda
- ✓ Estrutura das cordas
- ✓ Especificações e certificações
- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada (oito pela ponta, oito pelo seio, boca de lobo, pescador duplo, frade, auto blocante, aselha, dinâmico, volta do fiel, nó de fita)

#### Equipamentos:

- ✓ Equipamentos de segurança (cinto, capacete, mosquetões, fitas...)
- ✓ Certificações e especificações
- ✓ Inspeção e descarte

#### Técnica de escalada:

- ✓ Características da rocha (aderências, agarras, diferentes fissuras e fendas, diedros)
- ✓ Diferentes técnicas desportivas

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Conexão a parada de segurança utilizando a corda e diferentes nós
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança
- ✓ Rapel com nó dinâmico UIAA
- ✓ Rapel em negativo
- ✓ Introdução ao Auto-resgate

#### 4ª Aula: Técnica de aderência

Local: Contraforte do Corcovado

Conceitos gerais:

- ✓ Cadeia dinâmica de segurança (fator de queda, avaliação do risco)

Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do nó dinâmico na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Técnica de aderência
- ✓ Conexão a parada de segurança utilizando a corda e diferentes nós
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com nó dinâmico UIAA e auto-segurança
- ✓ Auto-resgate

#### 5ª Aula: Progressão em artificial A0 e via ferrata

Local: Pão de Açúcar

Conceitos gerais:

- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Orientação na montanha (leitura do croqui, orientação natural)
- ✓ Perigos da montanha
- ✓ Prevenção de acidentes
- ✓ Plano de ação em emergência

Equipamentos:

- ✓ Outros equipamentos e utilidades (corta-vento, cantil, lanterna)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada

- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Progressão em artificial A0
- ✓ Progressão em via ferrata (sem ABS)
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança
- ✓ Auto-resgate
- ✓ Transição de rapel para ascensão

### 6ª Aula: Técnica de chaminé

Local: Pão de Açúcar

#### Conceitos gerais:

- ✓ Introdução ao montanhismo (história...)
- ✓ Riscos inerentes aos esportes da natureza (revisão)
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / mínimo impacto (revisão)
- ✓ Ética

#### Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Técnica de chaminé
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida em Chaminé
- ✓ Rapel com auto-segurança

### 7ª Aula: Avaliação prática

Local: a definir

#### Cordas e nós:

- ✓ Revisão de nós (oito pela ponta, oito pelo seio, boca de lobo, pescador duplo, frade, auto blocante, aselha, dinâmico, nó de mula, volta do fiel, nó de fita)

#### Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança

## 8ª Aula: Batismo

Local: a definir (Pão de Açúcar, Corcovado, Dedo de Deus)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do equipamento "ATC" na segurança
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada em corda de cima
- ✓ Conexão a parada de segurança
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança

