

Curso de Introdução a Escalada em Rocha



Objetivo: Iniciar o aluno na prática segura da escalada em rocha. Após o curso o aluno terá noções básicas dos procedimentos de segurança e boa prática e estará apto a participar de atividades com corda em ambiente vertical sob supervisão de um guia.

Conteúdo:

Conceitos gerais:

- ✓ Introdução a escalada em rocha
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais / Ética
- ✓ Conceitos gerais (cadeia dinâmica de segurança, fator de queda, avaliação do risco)
- ✓ Planejamento / Logística

Equipamentos de segurança:

- ✓ Materiais
- ✓ Certificações e especificações
- ✓ Inspeção
- ✓ Utilização correta

Cordas e nós:

- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Utilização do ATC na segurança do guia e rapel
- ✓ Progressão em livre
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com segurança de baixo e auto-segurança

Duração: Três aulas (aproximadamente 10hrs)

Incluído:

- ✓ Todo equipamento de segurança
- ✓ Manual de escalada (digital .PDF)
- ✓ 1 cordelete
- ✓ 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: Teórica (introdução)

Local: Indoor/ Campo escola (Babilônia, FN Morro da Urca)

Conceitos gerais:

- ✓ História da escalada (Mundo, Brasil e local)
- ✓ Características da rocha (aderências, agarras, fissuras, diedros)
- ✓ Diferentes tipos de escalada e técnicas desportivas
- ✓ Conduta consciente em ambientes naturais
- ✓ Ética
- ✓ Cadeia dinâmica de segurança / fator de queda
- ✓ Avaliação do risco
- ✓ Planejamento / Logística
- ✓ Leitura de croqui

Equipamentos de segurança:

- ✓ Materiais
- ✓ Certificações e especificações
- ✓ Inspeção
- ✓ Utilização correta

Cordas e nós:

- ✓ Estrutura do nó
- ✓ Principais nós utilizados na escalada (oito pela ponta, oito pelo seio, oito de emenda, boca de lobo, auto-blocante)

Técnica de escalada:

- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada

2ª Aula: Prática (técnica de segurança e descida)

Local: Campo escola (Cantagalo)

- ✓ Revisão de nós
- ✓ 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
- ✓ Montagem do sistema de descida
- ✓ Técnica de descida
- ✓ Rapel com auto-segurança e segurança de baixo

3ª Aula: Progressão/ Batismo e entrega do certificado

Local: Pão de Açúcar (Coringa)

- ✓ Revisão de nós
- ✓ Preparação - Equipagem e checagem
- ✓ Comunicação na escalada
- ✓ Segurança do guia da cordada
- ✓ Escalada com corda de cima
- ✓ Conexão na parada de segurança
- ✓ Parada de segurança e ancoragens
- ✓ Segurança para o guia da parada
- ✓ Progressão em parede
- ✓ Rapel com auto-segurança (2 enfiadas)

