



**GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
UNIDADE DE INTERVENÇÃO
GRUPO DE INTERVENÇÃO PROTEÇÃO E SOCORRO
4.ª CIPS
FORMAÇÃO INICIAL AO MONTANHISMO
ESCUTEIROS REGIÃO DE VIANA DO CASTELO**



A **FORMAÇÃO INICIAL DE MONTANHISMO** tem como principais objetivos dotar os participantes dos principais cuidados a ter nas atividades em montanha. Pretende-se ainda dotar os formandos de conhecimentos e técnicas de montanhismo, bem como a correta execução de algumas das técnicas usadas na vida e movimento em montanha.

Com esta formação todos os participantes têm de saber qual a real capacidade dos seus elementos para as ações que pretendem levar a cabo nos seus agrupamentos, com a máxima presente que “quando não se sabe, não se inventa” e respeitando sempre a máxima segurança, segurança, segurança”.

Com esta formação pretende-se que os participantes no final da mesma sejam capazes de planear, adequar conhecimentos, materiais e técnicas para que possam efetuar atividades em montanha em segurança.

Organização:



Apoios:





PROGRAMA

Horário	Sábado - 18 MAR 2017	Domingo - 19 MAR 2017
09h00-09h50	Briefing / EPI	Técnicas de Progressão / encordoamento / passagem de pontos em vias ferrata
10h00-10h50	<ul style="list-style-type: none"> Equipamentos / vida em montanha Nós – Ancoragens e Amarrações (teoria) 	Treino Rapel parede/muro
11h00-11h50	<ul style="list-style-type: none"> Socorrismo 1º Socorros (Imobilizações) /análise estado da vítima; Informações a dar ao CODU" 	<ul style="list-style-type: none"> Treino Rapel Suspenso Ascensão Improvisada / Sistema debrível
12h00-12h50	ALMOÇO	ALMOÇO
13h15-14h00	<ul style="list-style-type: none"> Nós – Ancoragens e Amarrações (Prática) 	Montagem Cordas Monte do Castelo
14h00-14h50	<ul style="list-style-type: none"> Prática de nós Preparar sistema de descida/ recuperação 	Prática de bloquelo / desbloquelo sistemas
15h00-15h50	<ul style="list-style-type: none"> Ancoragens / desmultiplicações Desmultiplicações simples /3/1, 4/1 Métodos expeditos (prusik/mosquetões) 	Slide / montagem / Cuidados a ter
16h00-16h50	<ul style="list-style-type: none"> Orientação e Topografia Coordenadas / Triangulação / Aplicações Smart Phone 	Pedestrianismo / Trilhos Sinais / Cuidados"
17h00-17h50		Conferência de material / Últimas questões Cerimónia Encerramento
18h00 - 19h00	<ul style="list-style-type: none"> Treino noturno Incidente com localização/ Imobilização /transporte Vítima improvisado 	

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

Organização:



Apolos:





UNIDADE DE INTERVENÇÃO
GRUPO DE INTERVENÇÃO PROTEÇÃO E SOCORRO
4.º CIPS
Formação Inicial ao Montanhismo

Teóricas – Vida em Montanha

EPI

Nós e Amarrações

Socorrismo

Práticas

NÓS:

- Fiel;
 - Dinâmico;
 - Oito;
 - Prusik;
- **SISTEMAS MULTIFACETADOS:**
 - Mula;
 - Dinâmico;

Amarrações e ancoragens (equalizador de forças)

Socorrismo – Imobilizações e transporte



Organização:



Apoios:





Orientação e Topografia – Navegar com carta, retirar e passar informação pertinente em caso de necessidade.

Montagem de dois ou três sistemas com **desmultiplicações com Roldanas e/ou**

Práticas exteriores - Monte do Castelo / Ponte Rio Vez

Treinos rapel / Slide / Nós

Transporte e imobilização de vítimas - Colete e colar cervical (improvisados)

Nota: se estiver mau tempo todos os exercícios serão efetuados em espaço fechado

Organização:



Apolos:

