

Curso EPE-1

1. OBJETIVOS:

- Participar Ativamente de descensos esportivos;
- Tornar-se autônomo em progressões individuais em cânions de cotação máxima 3-2-II.

2. CONDIÇÕES DE ACESSO:

- Formação aberta a todos (Associados ou não Associados).
- Ter 16 anos completos para participar do curso (autorização dos pais para os menores)

3. DURAÇÃO:

- A partir de 2 dias (Carga horaria aproximada 20h)

6. PRÉ-REQUISITOS:

- Saber nadar 50m.
- Ter realizado 5 descensos

Progressão Horizontal e Aquática

Progressão horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Saber se deslocar com facilidade e agilidade, garantindo sua própria segurança e do seu grupo, nas diferentes configurações de um cânion: blocos, solo escorregadio, escaladas e desescaladas.
Progressão aquática	<ul style="list-style-type: none"> Saber nadar com facilidade em águas calmas com EPI; Dominar as técnicas de saltos e de tobogãs.

Técnicas Verticais

Corrimãos	<ul style="list-style-type: none"> Saber atravessar em segurança as diferentes equipagens de corrimão encontradas num cânion. Saber Instalar um corrimão recuperável
Descensos verticais	<ul style="list-style-type: none"> Saber instalar seu descensor e saber utilizar a solteira dupla; Saber descer (facilidade e posicionamento durante a descida); Saber realizar a posição de parada e uma chave de bloqueio no descensor; Saber realizar uma descida de fortuna sem descensor; Conhecer as diferentes passadas do descensor e suas utilizações; Saber gerenciar sua mochila nas descidas de cachoeiras.
Outras Competência	<ul style="list-style-type: none"> Saber fazer ascensão; Saber realizar conversão descida -> subida / subida -> descida; Saber passar um desvio; Saber confeccionar sua solteira; Saber confeccionar os principais nós.

Equipamentos

Equipamentos	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer o EPI; Saber guardar as cordas no saco de corda; Saber enrolar e transportar a corda; Saber distinguir a equipagem de descida e do corrimão.
---------------------	--

Seguro e Socorro

Seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Saber realizar o seguro de baixo; • Saber realizar o seguro de cima.
Socorro e Auto-Resgate	<ul style="list-style-type: none"> • Saber se desencordar; • Conhecer os indícios e necessidade de socorro; • Conhecer os primeiros gestos de socorro específicos da atividade.

Competências Gerais

Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os códigos de comunicação visuais e sonoros.
Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> • Respeitar as pessoas e os habitantes locais; • Conhecer o impacto da prática sobre o meio ambiente e saber se adaptar.
Conhecimentos relacionados à prática da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Saber interpretar os croquis topográficos e se localizar; • Conhecer os riscos meteorológicos e saber como acessar as diferentes fontes de informação meteorológicas; • Conhecer a necessidade de se alimentar, se hidratar e termorregulação; • Conhecimentos elementares sobre o GBCAN, sua atuação e seus cursos.