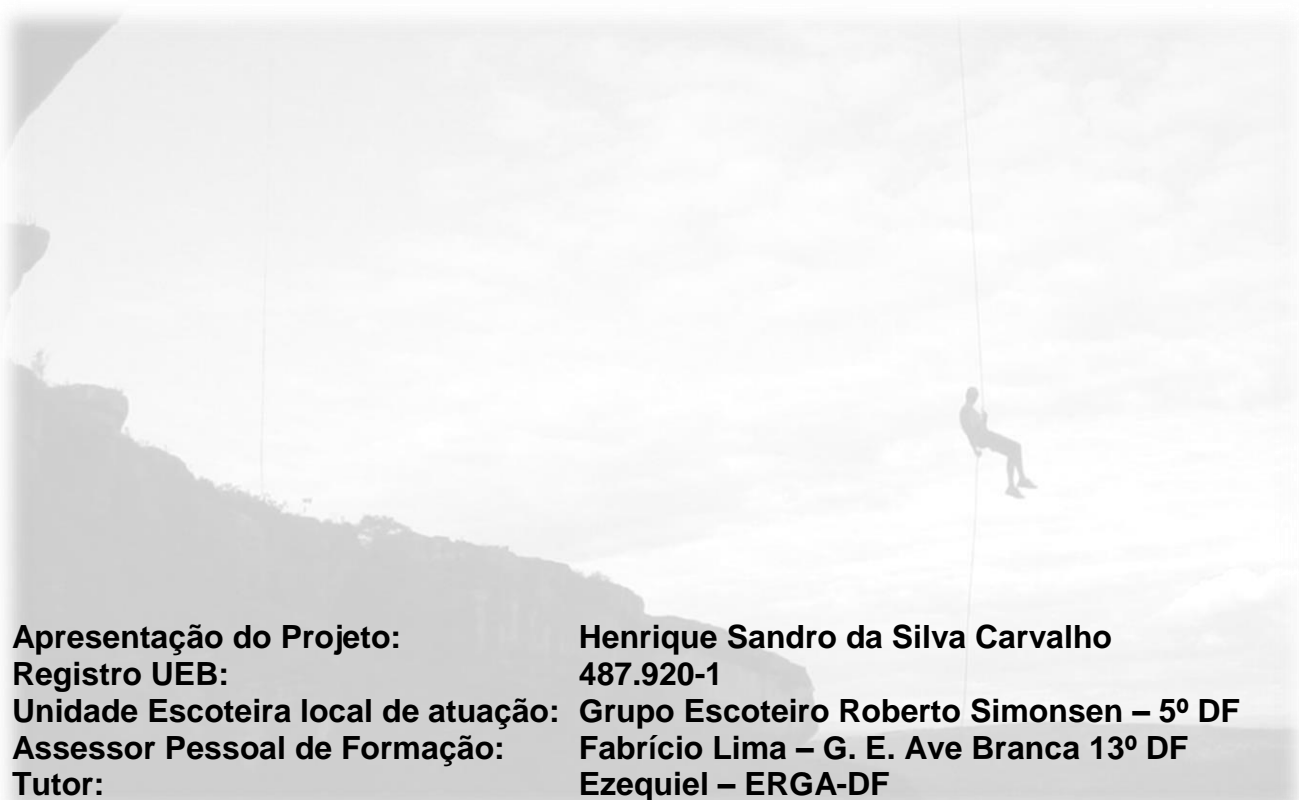


Apresentação de Projeto para Insígnia da Madeira

Manual básico de Técnicas Verticais para Escotistas



Apresentação do Projeto:

Registro UEB:

Unidade Escoteira local de atuação:

Assessor Pessoal de Formação:

Tutor:

Henrique Sandro da Silva Carvalho

487.920-1

Grupo Escoteiro Roberto Simonsen – 5º DF

Fabício Lima – G. E. Ave Branca 13º DF

Ezequiel – ERGA-DF



Escoteiros do Brasil
Região Escoteira do Distrito Federal – Distrito Quatro
Grupo Escoteiro Roberto Simonsen – 5º DF
Fundado em 15 de novembro de 1971



AGRADECIMENTO

Ao 5º DF onde fui acolhido como jovem e depois de muitos anos como pai e como adulto.

Aos amigos Chris e Fabrício (13º DF) por não deixarem o 5º cair onde ajudaram de todas as formas.

Ao Chefe Delmar com suas orações de madrugada onde somente ele mesmo entenderá isso!

Aos meus filhos que seguem a minha loucura de estarem ligados ao movimento.

A todos que acreditaram que poderia ter chegado nessa fase ao qual até mesmo eu cheguei a desistir.



DEDICATÓRIA

Não tenho como deixar de dedicar lembrando exatamente a oração da Tropa ao qual realizamos nosso trabalho:

***“Obrigado Senhor por mais essa oportunidade
A todos os nossos irmãos escoteiros
A nós
Aqueles como nós
Muito poucos”***

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

QUERO FAZER ATIVIDADES DE TÉCNICAS VERTICAIS

CURSOS E TREINAMENTOS

PONTOS IMPORTANTES PARA DECIDIR COMEÇAR

LOCAIS ONDE PRATICAR

ATIVIDADES E CARACTERÍSTICAS

KIT BÁSICO DE MATERIAIS PARA INÍCIO

APÓS TREINAMENTO, AGORA É HORA DE... CONTINUAR TREINANDO!!

QUANDO AVALIAR SE ESTÁ BASICAMENTE PREPARADO

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA INICIALIZAÇÃO DE TÉCNICAS VERTICAIS

SUPERAÇÃO E CONCLUSÃO!

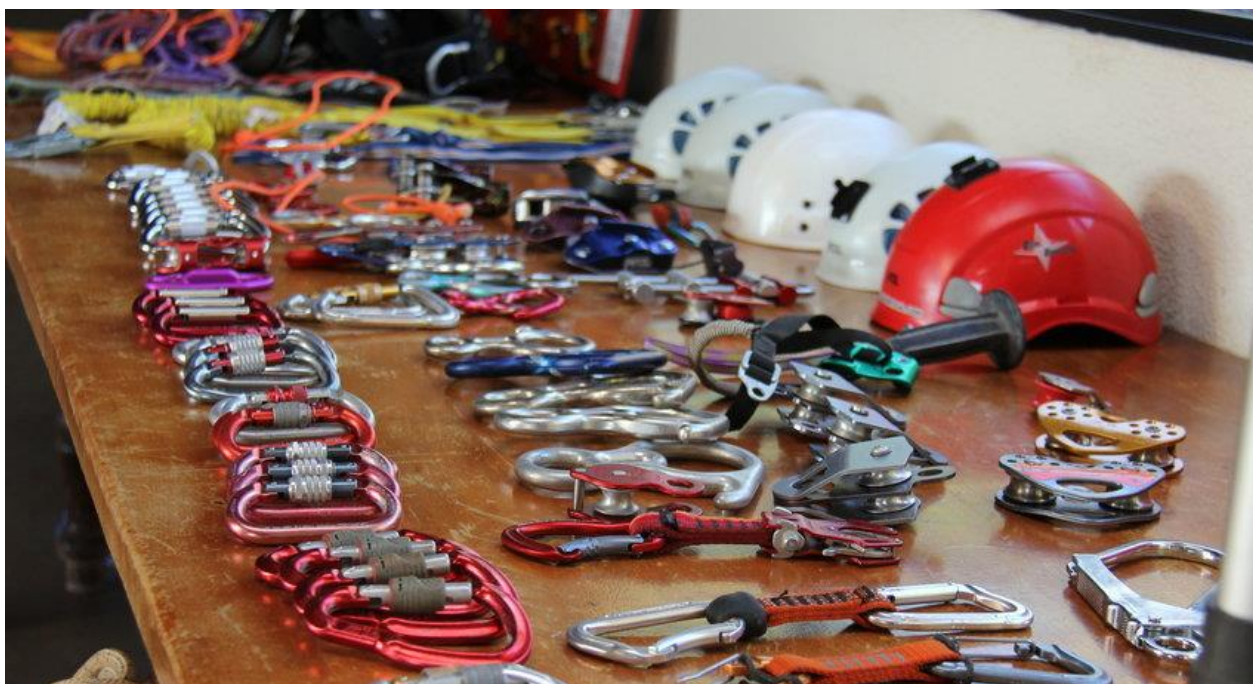
APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento desse material visa que o Escotista possa obter informações básicas e necessárias para poder aplicar e aprimorar atividades técnicas verticais de maneira segura e de forma básica, ou seja, que tenha maior conhecimento quanto à necessidade de materiais adequados para aplicação até mesmo em jogos para a melhor e maior segurança dos jovens como também para sua própria segurança.

Com certeza é de conhecimento daqueles que procuram pelo menos iniciar uma atividade escoteira ou mesmo pessoal de escalada ou rapel, de que os materiais necessários possuem custos bem elevados. Apesar do fator preço, não se pode pensar em fazer algo “mais barato” quanto à qualidade desses materiais, sendo proibido de qualquer forma fazer adaptações na característica do material. Ou seja, se uma corda estática de 10 mm suporta apenas determinado peso e altura, não se pode tentar arrumar duas cordas de 10 mm para suprir a necessidade de uma de 13 mm.

Para podermos iniciar esse trabalho, não se pode deixar de mencionar quanto a NR 35 que regulamenta o trabalho em altura, entre várias outras normas regulamentadas pela ABNT e pelas normas e manuais da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura – ABETA regulamentada pelo Ministério do Turismo. Apesar de não ser o nosso caso de executarmos o trabalho em altura, é de grande importância ter conhecimento dessa normativa que abrange muitos assuntos quanto a segurança de atividades e trabalhos verticais.

Espero que cada situação colocada seja entendida como mostrar a grande e real necessidade de sempre buscar maiores e melhores conhecimentos para propormos boas atividades aos jovens com segurança e qualidade ao qual nos comprometemos fazer nas atividades “progressivas atraentes e variadas”.



QUERO FAZER ATIVIDADES DE TÉCNICAS VERTICAIS



Lembro uma vez ter questionado um adulto que tinha muita confiança no que fazia, quanto ao material que ele utilizaria em uma atividade e o mesmo respondeu “nunca tive problemas com essa corda pois eu a utilizo há mais de 20 anos”.

O que todos precisam entender é que todos podem preparar e realizar atividades verticais. O que se faz necessário é que também entendam que não se pode aprender apenas com o que um dia viu o que Chefe fazer. Buscar todo o conhecimento e atualização tanto de teorias como de materiais é algo obrigatório para quem vai usufruir desta atividade.

Deve-se ser algo muito bem entendido e explicado, estudado sempre reciclado quando se deseja fazer atividades com cordas que sejam verticais, pois apesar de parecer ser simples, há muitas regras de segurança para um simples rapel de pouca altura.

Então se faz a pergunta: “Porque saber de normas e regulamentos da ABNT que se colocam como normas de trabalho se farei apenas uma descida de rapel?”. A ABNT preveniu-se também quanto a essa questão e criou várias outras normas e resoluções também para atividades radicais turísticas, no intuito de se exigir que para que possam realizar tal atividade haja pessoas, profissionais qualificados e que saibam também trabalhar com materiais qualificados.

Não há outro caminho para poder aprender e aplicar técnicas verticais se não for exatamente com estudo teórico e praticar inicialmente com profissionais qualificados. Não existe uma fórmula mágica ou apenas aprender em canais de internet ou redes sociais. Entender o que é necessário para cada tipo de atividade evitará transtornos e acidentes. E caso ainda venha ocorrer algo inesperado mesmo com a devida preparação, saberá como agir no momento certo.



CURSOS E TREINAMENTOS



O primeiro material que deve ser adquirido para um iniciante é a **LEITURA!** Como hoje temos o fácil acesso a muitas informações devido a tecnologia, conseguimos manuais, regras, resoluções de todas as formas para todas as atividades. Então, o aconselhável inicialmente é estudar pelo menos materiais básicos de técnicas verticais e após isso pesquisar profissionais tanto de cursos como de empresas de turismo para aprofundarem na parte teórica e comecem a ter o prazer e a adrenalina de comecem a praticar, suas descidas e subidas.

Inicialmente fica como dica também já começar estudando os itens das especialidades de Escalada, Montanhismo e Técnicas Verticais. A partir daí, além de estar aprendendo e evoluindo sobre os temas, já estará se preparando para ser um examinador dessas especialidades. Mas lembre-se sempre que não será somente leitura e sim praticar também. Parece óbvio a frase mas necessária sua memorização de Primeiro aprender para depois ensinar.

PONTOS IMPORTANTES PARA DECIDIR COMEÇAR

Não determine nada antes de conhecer muito bem o que quer fazer. Muitas pessoas antes de comecem já desembolsam muitos recursos na compra de equipamentos para depois descobrirem que não estão preparadas ou que não era exatamente isso que elas queriam. Praticamente todos os profissionais e empresas que oferecem cursos, já possuem material suficiente e adequado para treinamento e uso para as atividades. Então reforço: primeiro a busca do conhecimento e depois sim procurar o que pode ser a melhor forma.



Após procurar e achar um profissional ou empresa onde ira realizar seu treinamento, procure saber das qualificações e certificações do profissional ou empresa. Procure saber se a mesma lhe entregará certificado conforme seja o seu curso. Procure saber se a empresa oferece mais cursos básicos, avançados, treinamentos diferenciados. Tudo sempre ajudará na evolução.

Procure ter uma lista de outras empresas ou profissionais onde possam buscar também conhecimentos, atualizações e reciclagem com essas demais. Assim será possível obter até mesmo o mesmo conhecimento mas com linguagens diferentes e de profissionais. Também poderá verificar onde uma empresa ou profissional pode ter de diferente do outro e assim você mesmo começará a entender o que deve ser mais seguro para ser aplicado.

LOCAIS ONDE PRATICAR



Tratando-se da nossa localização na Região Centro Oeste, O Distrito Federal com sua geografia de planícies e planaltos com sua vegetação de cerrado abundante, propicia muitas oportunidades de locais para técnicas verticais, canionismo, espeleologia. Há diversos locais desde o mais básico ao mais radical e aventureiro. Com isso, há muitas empresas e profissionais que praticamente todo final de semana tenham grupos turísticos para conhecerem esses locais. Muitos tem apenas o papel de oferecer o passeio para conhecerem lugares belíssimos. Contudo há também aqueles que ensinam o básico mas que há uma preparação antes de se chegar ao local, oque é muito importante para estar preparado e até mesmo descobrir seus limites. Exatamente! Limites!

Assim, para cursos, treinamentos, reciclagens orienta-se sempre fazer a pesquisa por profissionais que sejam qualificados. Procurem exatamente nas redes sociais e nas associações que qualificam ou recomendam os profissionais e empresas.

Mesmo sendo o DF um local com diversos atrativos nada impede de conhecer outros locais fora do estado. Pelo contrário, tanto próximo quanto mais distante há diversos lugares encantadores para poder praticar e conhecer. Sempre haverá novos caminhos para novas aventuras.

Como iniciante, além dos cursos e treinamentos, para que não se perca a habilidade com nós, amarras, ancoragens, materiais, etc., não perdendo tempo e já aplicando de maneira mais simplória com a seção ao qual desenvolvo o trabalho voluntário no Ramo Sênior. O que em parte facilita pela empolgação dos jovens para também aprenderem e aplicarem novos conhecimentos. De toda forma não há lugar melhor onde começar sendo este junto aos membros do grupo, onde sempre deverá permanecer a cautela de ainda estar aprendendo e aplicando e não de ser o dominador do assunto.

ATIVIDADES E CARACTERÍSTICAS

Conhecer os nomes de atividades e seus respectivos termos, auxilia o Escotista ao mesmo tempo que ele também precisa estar atento a cada tipo de atividade.

Vejamos algumas atividades:

- **RAPEL:** é uma atividade praticada com uso de cordas e equipamentos de segurança para descida em ambientes verticais, como: paredões, prédios, e cachoeiras, também podendo adaptar essas descidas em plataformas fixas. Fornece uma grande dose de adrenalina e emoção, sendo praticado com uso de cordas e equipamentos de segurança devidamente normatizados para descidas, possibilitando o praticante controlar sua descida, superando assim seus desafios.



- **TIROLESA:** é uma atividade para todas as idades, sendo a mais gostosa e emocionante das atividades de aventura, não exige esforço físico do praticante, permitindo sentir completamente a sensação de voar, consiste em uma saída de uma plataforma ou de um ponto mais alto, deslizando com equipamentos apropriados através de cabos de aço. Contudo, exige-se grande conhecimento e diversos materiais e equipamentos adequados.

- **ARVORISMO:** Consiste em uma atividade sobre a copa das árvores, sendo instalada após um estudo de impacto ambiental que a atividade possa gerar caso seja instalada em área de preservação, sendo adaptado o percurso para minimizar esses impactos e feita a instalação de pontes moveis tendo vários níveis de dificuldades passando sobre a copa das árvores, fazendo com que o participante supere novos desafios a cada etapa do percurso.

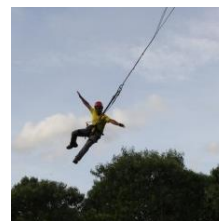


- **ESCALADA:** É uma modalidade que o praticante tem que usar de muita habilidade das mãos e dos pés, para conseguir transpor obstáculos na rocha.

- **MURO DE ESCALADA:** tem uma sequência de vias, (rotas de escalada) com vários graus de dificuldade marcados por cores, desde muito fáceis até difíceis, com altura que pode variar, e nele

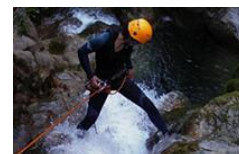
estão fixadas várias agarras artificiais, que simulam uma rocha natural com tamanhos que variam de pequenas a grandes. Suas inclinações são diversificadas formando “tetos” e áreas chamadas de negativas, pode ser instalado tanto indor como outdoor, atividade indicada para aqueles que curtem desafios, diversão garantida entre grupos.

- **PÊNDULO HUMANO:** A atividade conhecida como pêndulo humano, sem dúvida é uma das atividades que leva o participante a desafiar os limites da gravidade, um salto ao vazio faz com a pessoa balance em um voo tornando em um pêndulo humano, o salto oferece uma descarga de adrenalina, desafio, superação, iniciativa é o que a atividade proporciona cada salto.



- **ALPINISMO:** é uma modalidade do montanhismo praticada em ambientes semelhantes aos alpes, em rocha ou gelo.

- **CANYONING:** consiste basicamente na descida desportiva de canyons com utilização de cordas e técnicas específicas derivadas de outros esportes verticais.



- **ESPELEOLOGIA:** É o estudo de cavernas, grutas e fendas.

- **MONTANHISMO:** é toda e qualquer atividade em montanha, é denominada montanhista a pessoa que faz atividades em montanha como escaladores, praticantes de trekking, camping, etc...



Diante de diversas opções, tratando-se de conhecimentos básicos necessários para técnicas verticais, venho focar na questão técnica básica para rapel. Nada venha a impedir que o adulto busque todas e outras mais atividades. Desde que sempre esteja também buscando seu devido aprendizado e aperfeiçoamento.

KIT BÁSICO DE MATERIAIS PARA INÍCIO

A primeira questão que deve ser bem gravada quando de começa a pesquisar sobre materiais para técnicas verticais é que não se deve dispensar a qualidade dos materiais. Apesar de custos da maioria dos equipamentos não possuírem baixo custo, todos devem ser devidamente consultados quanto aos seus limites, durabilidade, qualidade, garantia.

Para montar um kit básico, este deve ser pensado sempre para no mínimo para o uso de duas pessoas. Fica a preciosa dica: “Não se pratica atividades verticais sozinho!”. É muito importante ter cautela em fazer atividades que envolvam técnicas verticais com outras pessoas que também almejem conhecimentos e troca de experiências, fazendo com que a atividade seja sempre segura para todos.



Pensando em iniciar a atividade por um pequeno e seguro rapel, recomenda-se que possa ter no mínimo alguns materiais:

- 2 capacetes;
- 2 cadeirinhas;
- 2 freio oito;
- 10 a 12 mosquetões com trava;
- fitas tubulares ou costuradas de no mínimo 3 a 5 metros cada;
- 2 jogos de cordas estáticas de 10 a 12 mm no tamanho de pelo menos 30 metros cada;
- 2 pares de luvas;
- 2 cabos de vida de 8 a 10 mm cada no tamanho de 1,5 metros
- mochila/sacola para guardar os materiais.

Como mencionado antes, trata-se de um kit básico para o início de um rapel de paredes de no máximo 20 metros.

APÓS TREINAMENTO, AGORA É HORA DE... CONTINUAR TREINANDO!!

Conquistada a etapa de ter participado de cursos e treinamentos de técnicas verticais eficientes para a realização e utilização em atividades básicas, já estará entendendo que sempre haverá boas formas de ancoragens e técnicas de segurança de diversos tipos como também a atualização das mesmas. Ou seja, uma mesma forma de aplicação de técnica pode ter diferentes moldes, mas com o mesmo sentido e objetivo.



Igualmente como ocorre ao ensinarmos e auxiliarmos membros juvenis a conquistarem uma especialidade de Primeiros Socorros, onde não quer dizer que ao ter

conquista essa especialidade o jovem não necessitará mais se atualizar, ocorre também da mesma forma com as técnicas verticais. Deixar de treinar nós, amarras, ancoragens, entre outras regras, fará com que tanto o jovem quanto o adulto perca as habilidades conquistadas. Em um dos cursos ao qual participei, sempre ouvia a seguinte frase do instrutor: *“a repetição com correção até a exaustão leva a perfeição”*.

Após concluído cursos, atualizar-se com conteúdos de normas e técnicas adequadas, manusear devidamente o material que possui, mostra que assim estará procurando realizar de forma correta e segura atividades atraentes aos membros do movimento escoteiro. Contudo, cabe sempre reforçar quanto a sempre atualizar tanto a mente como os materiais utilizados para sempre ser incansável quanto a questão de segurança das atividades.

QUANDO AVALIAR SE ESTÁ BASICAMENTE PREPARADO

Existem duas situações que devem ser obrigatoriamente avaliadas pelo próprio adulto:

“Realizei com êxito os cursos preparatórios?”

“Se realizei, sinto que tenho maior conhecimento e segurança para iniciar minhas atividades?”



Essas são duas perguntas que devem estar a frente antes de iniciar qualquer atividade. As respostas para as duas devem ser “SIM”. Não se pode estar com dúvidas de achar que aprendeu ou não e nem mesmo chegar a pensar “na hora sai”. Técnicas Verticais significa também riscos de acidentes. Não se pode fazer nada na dúvida ou não se achar preparado para qualquer situação de atividades técnicas.

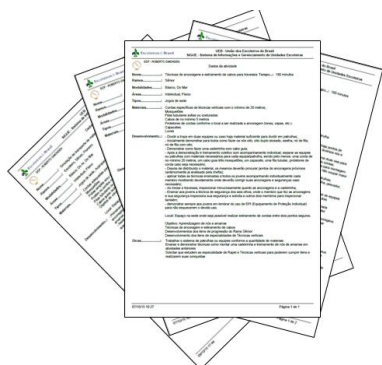
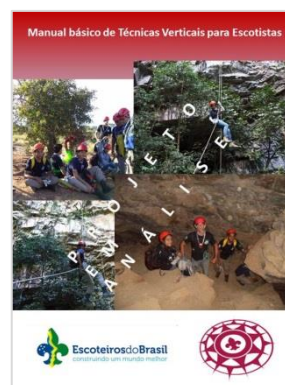
Uma das frases também sempre escutadas nos cursos pelos instrutores é “O medo é meu amigo”. O que quer dizer que não se deve “se achar” 100% entendido de tudo e não ser “acho que entendo um pouco”. Mesmo conseguindo alcançar os passos iniciais de segurança e aplicação de técnicas verticais, sempre usar a situação medo como

forma de alerta e inspecionar cada vez com maior atenção. Quando se há muita confiança há também o grande risco do erro.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA INICIALIZAÇÃO DE TÉCNICAS VERTICAIS

Objetivando a questão básica para as atividades, surgiu-se a ideia de tentar ajudar a outros escotistas na busca do conhecimento adequado para aplicar em suas seções e Grupos Escoteiros. Não se trata de um curso preparatório ou certificação para estar autorizado a realizar tais atividades. Conforme já informado anteriormente, toda e qualquer preparação deverá ser realizada por profissionais que possam certificar o treinamento e conhecimento deste adulto. Caso a Região Escoteira possua profissional devidamente qualificado de forma profissional, haverá um caminho que possa ser mais curto.

Partindo do entendimento de que “Sim, hoje tenho melhor conhecimento e meu Grupo Escoteiro tem ciência da minha preparação”, foi desenvolvido um material básico onde o adulto poderá primeiramente desenvolver com seu material ou do grupo e posteriormente iniciar com sua tropa em suas atividades ar livre. É de grande importância que a diretoria do Grupo Escoteiro possa ter a ciência de quem é ou quem são os seus adultos que tem e/ou se prepararam para poderem oferecer boas atividades nessa área com a devida segurança e entendimento da área como também possam estar sempre realizando a devida manutenção do material que o grupo possuir.



Algumas fichas de atividades também foram disponibilizadas tanto no manual como no SIGUE. Um material básico para que os escotistas possam ensinar aos membros juvenis a importância de utilizar técnicas para ancoragens, equipamentos de proteção individual entre outras. Utilizando-se essas atividades iniciais, as mesmas, além do ensino inicial sobre segurança, podem ajudar no despertar de maiores interesses dos membros juvenis em sugerirem realizar diversas outras atividades também envolvidas com o desenvolvimento de técnicas verticais e ecoturismo.



Algo que pode ser iniciado também junto com os membros juvenis é o estudo para a conquista de especialidades voltadas pra esse tipo de conhecimento como as especialidades de Escalada, Montanhismo e Técnicas Verticais. Onde o adulto que estudar sobre as mesmas, além de despertar novas sugestões de atividades para um ciclo de programa, também poderá ser um dos examinadores dessas conquistas de especialidades pelos jovens.

Cabe ainda como sugestão que aqueles adultos que já possuam experiência na área ou mesmo aqueles que tenham interesse em aprender e desenvolver essas habilidades, que possam criar um grupo para troca de informações, sugestões de atividades, atualizações, entre outros assuntos que possam servir para o crescimento de novos adultos capacitados e aqueles que queiram se capacitar.



SUPERAÇÃO E CONCLUSÃO!

Alegria! Treinamento! Tensão! Êxito! Superação! Emoção! Possivelmente seriam essas as palavras a serem utilizadas em poder considerar que realizei cada tarefa desejada daquelas ao qual planejei quanto ao trabalho que foi desenvolvido.

A necessidade de treinamentos, estudo, preparação e atualização quando se tratar de técnicas verticais, sempre será algo necessário e permanente. Atualizar técnicas e materiais deve ser constante não somente pelo fato de surgimento de novas normas e regras, mas principalmente de se trazer sempre a segurança para as atividades.

Cabe então colocar que apesar de ser uma atividade de grandes desafios e prazerosa, dividir com os jovens essa experiência e preparação em atividades técnicas, sempre deverá ser acompanhada de todas as formas com muita cautela. Um manual básico ou sugestões de atividades são devidamente úteis para iniciar atividades atraentes, conquistas de especialidades. Porém não se coloca como única preparação para um adulto. Atividades com técnicas verticais é um desafio que deverá sempre ser respeitado.



FONTES BIBLIOGRAFICAS

- Institucional

Princípios, Organização & Regras – P.O.R. - (2013)
Escoteiros do Brasil

Padrões de Atividades Escoteiras - (2013)
Escoteiros do Brasil

Escotistas em Ação – Ramo Sênior - (2015)
Escoteiros do Brasil

- Órgãos Competentes

Arvorismo – (2009)
Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura – ABETA
Ministério do Turismo

RAPEL – (2009)
Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura – ABETA
Ministério do Turismo

Manual de Boas Práticas de Competências Mínimas do Condutor de Turismo e Aventura – (2009)
Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura – ABETA
Ministério do Turismo

Sistema de Gestão de Segurança – (2009)
Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura – ABETA
Ministério do Turismo

- Cursos e Treinamentos

Salvamento em Altura – NR 35 (2014)
Brigada Capital – Treinamentos e Serviços LTDA

Salvamento em Altura – NR 35 (2015)
Brigada Capital – Treinamentos e Serviços LTDA

Salvamento em Altura – NR 35 (2015)
Brigada Capital – Treinamentos e Serviços LTDA

Brigadista/Socorrista/DEA – (2014)
Brigada Capital – Treinamentos e Serviços LTDA

Curso Básico de Técnicas Verticais com Rapel – (2015)
ITAKAMÃ – Ecoturismo e Aventura

- Apoio

Germano Wasum da Silveira

Diretor Técnico em Segurança do Trabalho - Registro MTE RS/000223-2

TECMAST – Soluções em Treinamentos LTDA

Escotista Ramo Sênior – Região Escoteira Do Rio Grande do Sul

Outras fontes de pesquisa

<http://www.guiadenos.com.br>

<http://www.guiavertical.com.br>

<http://www.agr1324-cne-escutismo.org>

<https://pt.wikipedia.org/>

<http://calangosdoplanalto.com.br/leve/adm/canaval.php>

<http://manualescaladarapel.blogspot.com.br/2007/10/cadeiras-improvisadas.html>

***"Os Cursos são apenas uma maneira de adquirir o conhecimento básico e técnico.
O resto do conhecimento virá com a prática constante e regular."***