

# Práticas de Turismo de Aventura III – Atividades com Cordas

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 1.º Semestre

## | Área Científica

812 – Turismo e Lazer

## | Objetivos de Aprendizagem

- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades que integram manobras com cordas, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Instalar os vários aparelhos requeridos pela atividade: Rapel, Slide, Tirolesa, Ponte de Cordas Paralelas, Ponte Himalaia.
- Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico e turístico, atividades de Escalada em Parede Artificial ou Natural, equipadas para a escalada desportiva e em bloco, tendo em conta o tipo de grupos, os objetivos do cliente, a dificuldade técnica e a exigência física.
- Escalar a “abrir” vias equipadas para escalada desportiva de dificuldade até grau V.
- Efetuar a manutenção dos sistemas de proteção individual (EPI).
- Progredir em segurança no meio vertical (subir e descer por corda e auto resgate).
- Aplicar e comunicar as técnicas específicas das atividades.

## | Conteúdos Programáticos

1. Atividades com Manobras com Cordas:
  - a) Principais produtos.
  - b) Ética e segurança.
  - c) Identificação dos locais adequados à prática destas atividades.
  - d) Boas práticas.
  - e) Tipo de acidentes e perigos específicos da utilização de cordas.
  - f) Sintomas das diversas patologias e manobras de recurso.
  - g) Noção e cálculo do fator de choque.
2. Equipamentos – conhecimento e utilização:
  - a) Cordas semi-estáticas e dinâmicas.
  - b) Bloqueadores.
  - c) Mosquetões.
  - d) Entaladores, Fitas e Diversos.

- e) Equipamento individual e coletivo.
  - f) Manutenção e armazenamento.
3. Ancoragens e sistemas de desmultiplicação:
    - a) Montagem de diversos pontos de ancoragem e amarrações.
    - b) Montagem de diversos sistemas de desmultiplicação de forças de acordo com a sua utilização.
  4. Instalação e uso de Aparelhos – Rapel, Slide, Tirolesa, Ponte de Cordas, Paralelas e Ponte Himalaia.
  5. Utilização de aparelhos instalados com cabos de aço.
  6. Planificação, organização e enquadramento de atividades com manobras com cordas:
    - a) Regras de segurança e boas práticas.
    - b) Conteúdos obrigatórios de um briefing.
  7. Escalada – caracterização da atividade:
    - a) Regulamentação e responsabilidade.
    - b) EPI para Escalada.
    - c) Técnicas base de Escalada.
    - d) Parede de bloco e escalada desportiva:
      - Técnicas básicas de escalada.
      - Segurança na escalada em bloco.
      - Montagem de amarrações (permanentes e não permanentes).
      - Descida em rapel com autossegurança.
      - Ascensão por corda fixa.
      - Técnicas básicas de resgate e auto resgate.