



Centro de Formação Desnível

Curso de Canyoning N II - Aperfeiçoamento



13 de Setembro a 5 de Outubro 2008

Propósito e objectivos da acção de formação

Este curso tem por objectivo consolidar, aprofundar e alargar as temáticas abordadas num curso de iniciação e transmitir os conhecimentos suficientes para que os formandos possam organizar e progredir de forma autónoma num canyoning de dificuldade média.



Programa

O curso é constituído por uma carga horária de 50 horas, sendo 40h referentes à Formação Geral e 10 horas para o módulo de Auto-Resgate.

A formação está distribuída em duas aulas teóricas e cinco dias de prática.

Auto-Resgate

Aula teórica: 13 de Setembro - Sábado, das 9h00 às 11h00, na sede da Desnível

Aula prática: 13 de Setembro - Sábado, das 11h30 às 19h30, em Cascais.

Formação Geral

Aula teórica: 18 de Setembro (Quinta-feira), das 20h00 às 23h00, na sede da Desnível

Aulas práticas: 20 e 21 Setembro, 4 e 5 de Outubro, na Serra da Arada (Arouca).

Nota: as datas podem ser alteradas devido à falta de condições para o normal desenvolvimento do curso.

Formadores

O curso conta com um rácio de 1 monitor por cada 5 formandos ou de monitor e um auxiliar (iniciador) por cada 6 formandos.

Mário Silva

Licenciado em Animação Desportiva, Recreação e Lazer. Formador de "Manobras de Cordas" da Desnível. Monitor de Canyoning da Desnível. Professor de Animação Desportiva na ESHTe.

João Cardoso

Licenciado em Química via Ensino. Mestrado em Ensino da Física e Química. Treinador "Duas Estrelas" pela Federação Inglesa de Canoagem. Monitor de Actividades de Aventura. Monitor de Canyoning da Associação Desnível.

Requisitos

Esta acção de formação destina-se a todos aqueles que já realizaram curso de iniciação à modalidade, ou tenham alguns conhecimentos de canyoning e dominem as técnicas de manobras de corda (especialmente as de rapel) e satisfaçam as seguintes condições:

- saber nadar;
- ter 16 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
- ser sócio da associação Desnível;
- ter seguro para a modalidade (pode ser solicitado á associação);
- ser praticante de canyoning pelo menos há um ano;
- efectuar a inscrição no curso e pagar a taxa de inscrição.

Inscrições

Inscrições limitadas a 12 formandos. O curso só se realizará com um mínimo de cinco participantes. Prioridade a quem tenha realizado curso de iniciação em anos anteriores.

Preço: 180 euros (Formação Geral = 140€ e Módulo Auto-Resgate = 40€)

Redução no caso de pagamento até 10 dias antes do início do curso: 165 euros no caso de pagamento da totalidade do curso ou 170 euros no pagamento de metade do mesmo. No caso de não ter seguro acrescentar 10 euros para seguro diário.

Equipamento

A Associação Desnível fornece o equipamento colectivo sendo o equipamento individual da responsabilidade de cada um dos formandos:

- Arnês
- Capacete
- Fato neoprene
- Botas
- Saco material ou mochila
- Bidon estanque
- Oito
- Diversos mosquetões com e sem segurança
- Diversas fitas e cordeletas
- Um bloqueador tipo: shut, basic ou punho
- Fita de auto-segurança dupla
- Valdostano
- Equipamento de pernoita

Conteúdos programáticos

- Apresentação e história da modalidade
- Material - individual e colectivo
- Equipamento de um canyoning
- Saltos e tobogãs, regras de segurança
- Técnicas de rapel
- Gestão da corda no canyoning
- Comunicação no canyoning
- Técnicas básicas de resgate:
 - Interpretação de topos e graus de dificuldade
 - Segurança e risco em canyoning
 - Conhecimento e acesso ao meio

Normas e condições de inscrição

Para além do pagamento é necessário enviar as seguintes fichas devidamente preenchidas e assinadas.

- [Ficha de inscrição](#) (em formato PDF)
- [Termo de Responsabilidade e Autorização do Encarregado de Educação \(para menores de idade\)](#) (em formato PDF)

A inscrição só é considerada mediante o pagamento de pelo menos 50% do valor da formação.

Em caso de desistência até 15 dias antes do início da formação, a Associação retém 10% do valor do curso, sendo devolvido o restante dinheiro.

No caso de desistências posteriores não será devolvido qualquer valor, salvo situações muito particulares colocadas e aceites pela Direcção da Associação e no caso de se encontrar um substituto para o candidato em falta.

Avaliação e Certificação

Durante o curso será realizada uma avaliação contínua. O curso obriga a uma participação superior a 75% do curso.

No final do curso será atribuído um certificado de N II aos que completarem ou forem aprovados

No caso dos formandos com frequência em apenas num dos módulos será distribuído um certificado de participação.