



Centro de Formação Desnível

Curso de Canyoning N I - Iniciação



18 de Junho a 29 de Junho 2008

Propósito e objectivos do curso

Este curso tem por objectivo dotar os formandos dos conhecimentos técnicos mínimos para poderem praticar esta modalidade desde que devidamente enquadrados.

Programa

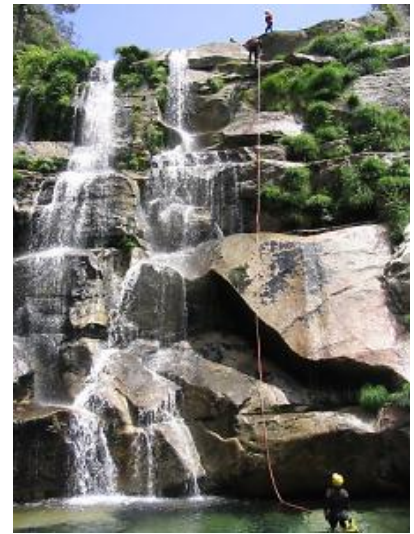
O curso é constituído por uma carga horária de 22 horas, subdividida por uma aula teórica e três dias de prática.

Aula teórica:

- 18 de Junho (quarta-feira) - das 20h30 às 23h30, na sede da Associação Desnível

Aulas práticas:

- 21 de Junho (Sábado) - das 09h00 às 13h00 na Costa da Guia (Mexilhoeiro), Cascais.
- 28 e 29 de Junho - Zona do Rio Teixeira (Serra da Arada, Arouca)



Rio Teixeira

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

Formadores

Paulo Alves

Instrutor de Alta Montanha. Iniciador de Alpinismo (FFM - Federation Française de Montagne; ENSA - École Nationale de Ski et d'Alpinisme), Monitor de Canyoning da Desnível, Formador de Manobras de Cordas do IDP, Geólogo.

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

- ser sócio da Associação Desnível;
- saber nadar;
- ter 16 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
- efectuar a inscrição no curso e pagar a taxa de inscrição;
- ter seguro para a actividade (no caso de não ter seguro é necessário solicitá-lo à Associação Desnível e efectuar o seu pagamento no valor de 6 euros (2 euros/dia).

Inscrições

Inscrições limitadas a doze (12) formandos, sócios da Associação Desnível.

Enviar inscrição para a Associação Desnível acompanhada do respectivo pagamento.

Preço = 85 euros. Redução no caso de pagamento até 10 dias antes do início do curso: 75 euros no caso de pagamento da totalidade do curso ou 80 euros no pagamento de metade do mesmo. No caso de não ter seguro acrescentar 6 euros para seguro diário.

Este curso é aberto a outros sócios da Associação Desnível que queiram participar no mesmo como monitores auxiliares, devendo para tal inscrever-se. A sua participação é benévola e gratuita.

Equipamento

A Associação Desnível fornece o equipamento colectivo e parte do equipamento individual, nomeadamente:

- Arnês
- Capacete
- Descensor – Oito
- Diversos mosquetões com e sem segurança

Sendo o restante equipamento individual da responsabilidade de cada um dos formandos:

- Fato neoprene integral
- Botas
- Fita de auto-segurança dupla
- Equipamento de pernoita

Os interessados que não disponham de fato neoprene poderão alugar este equipamento para o curso.

Conteúdos

- Apresentação da modalidade
- Material – individual e colectivo
- Técnicas de progressão:
 - O rapel
 - Saltos, regras de segurança
- Apresentação geral de manobras básicas
- Segurança e risco em canyoning

Normas e condições de inscrição

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.

Nas acções de formação é obrigatório todos os participantes terem seguro. O seguro não está incluído no valor da acção de formação, podendo os participantes solicitar o seguro à Desnível, tendo de pagar 2 € por dia.

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

- Ficha de inscrição (em formato PDF).
- Termo de responsabilidade e declaração de como sabe nadar e tem seguro para a modalidade (poderá ser entregue no primeiro dia do curso) (em formato PDF).