



Centro de Formação Desnível

Curso de Canyoning N I - Iniciação

10 a 20 de Setembro de 2009



Rio Teixeira

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:

- 1 □ 10 de Setembro (quinta-feira) - das 20h30 às 23h30, na sede da Associação Desnível

Aulas práticas:

- 1 □ 12 de Setembro (Sábado) - das 09h00 às 13h00 na Costa da Guia (Mexilhoeiro), Cascais.
- 2 □ 19 e 20 de Setembro na Zona do Rio Teixeira (Serra da Arada, Arouca)

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

Formadores

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.

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. Presidente da Associação Desportos de Aventura 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 e história da modalidade
- Meio ambiente e acesso responsável
- Material – individual e colectivo
- Técnicas de progressão: rapel, saltos, tobogãs, destrepe
- 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 1,5€ 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).