

1º AULA INTRODUTÓRIA PERIGOS E RISCOS, ACIDENTES E EQUIPAMENTOS. - Frances e equipe CAB - Maio

Teóricos:

- A. Explicar perigos e risco de trilhas, montanha e mata atlântica, Cabeça d'água rio de serra.
- B. Mostrar principais acidentes – Celular/Selfie – Desidratação – Choque Anafilático – Choque emocional – Torções – Insetos – Animais – Navegação – Clima -
- C. Explicar equipamentos – Vestuários – Calçados – Mochilas – Barracas – Fogareiro – Bastão – Recipientes – Celular/GPS (power-bank) – Remédios de uso pessoal – Lanterna – Capa de chuva – Cobertor de emergência – Kit Primeiros Socorros pessoal
- D. Ter sempre água e bateria extra, deverá chegar no final da atividade com elas
- E. Kit de emergência

Práticos:

- A. Montar a barraca com vento e com chuva
- B. Organizar a mochila (organização)
- C. Ajustar a mochila
- D. Montar fogareiro – acoplar o gás (rosca, pressão, líquido etc.)
- E. Uso do bastão de caminhada
- F. Bivac de emergência

O que precisa providenciar:

- a- Barraca
- b- Mochilas
- c- Bastões
- d- Ventilador
- e- Wap
- f- Fogareiros e panelas

2º NÓS E AMARRAS – Eric e equipe CAB – junho Livre.

Teórico

- A. Tipos de cordas e cordeletes.
- B. Finalidades
- C. Testes de tração e perda de força do cabo por conta do nó

Prática Com cabos emprestados

- A. Nó direito
- B. Nó em oito duplo
- C. Nó oito guiado
- D. Volta do fiel
- E. Borboleta alpina
- F. Nó para estabilizar fratura
- G. UIAA

3º COMPORTAMENTO NA TRILHA – Frances e equipe CAB – Julho

Indispensável - 1º AULA INTRODUTÓRIA PERIGOS E RISCOS, ACIDENTES E EQUIPAMENTOS.

Teórico

- A. Como caminhar evitando acidentes (escorregões, torções, quedas, arranhões, chicote,
- B. Marcha (ritmo/autoconhecimento – não andar sozinho nunca, grupo mínimo indicado 4 se acontece algo com algum ninguém fica sozinho
- C. Orientação (prestar atenção em pontos de referência – árvores, vista, panorama
- D. Comunicação com o grupo (avisar sobre buracos, pedras, troncos, animais – atenção com os outros integrantes quanto ao estado físico/emocional – se quem está atrás, está realmente) atrás
- E. Shit-Tube E LIXO
- F. Cuidados com o fogo
- G. Nunca indicar medicamentos para ninguém
- H. Encostas, cachoeiras, lagos, rios andar em fila indiana e separados
- I. Acampamentos – escolha do local ver: Vias de acesso, proximidade de rio, água, lenha, possibilidade de socorro. Cuidado com arvores e galhos caindo principalmente em casa de vento forte
- J. Noções de convívio – não se afastar sem avisar – advertir verbalmente que estiver fazendo algo errado, lixo no chão destruindo a natureza, brincadeiras

bobas etc. – só se abandona um trabalho depois de concluído exemplo montar e desmontar a barraca. – manter bom humor e se otimista.

- K. Cuidado com instrumentos cortantes e ponteagudos.
- L. Cuidados com animais, verificar barraca, tênis, saco de dormir etc para ver se entraram animais, muito comum acontecer.
- M. Plantas urticantes, espinhos, perigosas
- N. Pegadas de animais, não entrar no meio da mãe e filhotes, não pegar filhotes.
- O. Higiene pessoal

Prático

- a- Exercícios de equilíbrio iguais da escalada, método caruso
- b- Ritmo de marcha
- c- Pontos de referência, explicar escrevendo locais para outras acharem através de pontos de referencia
- d- Olhar para traz na trilha senão o caminho da volta é completamente novo
- e- Equilíbrio em encostas pontes etc.
- f- Escolher um local para acampamento no sitio e um ruim e explicar porque
- g- Rastrear pegadas feitas previamente

4º PRIMEIROS SOCORROS – Anderson Lima – Porfirio – Doutor Guilherme - agosto

Aula livre

Teórico

- A. Kit pessoal kit coletivo
- B. Maca
- C. Curativos, esparadrapo, band-aid, antisséptico
- D. Imobilização / Fraturas
- E. Picadas de animais peçonhentos
- F. Nunca indicar remédio nenhum
- G. Assaduras
- H. Bolhas
- I. Queimaduras
- J. Entorses
- K. Fraturas explicar que diferença só no raio x
- L. Insolação
- M. Intermação
- N. Hipotermia
- O. Hipertermia
- P. Espinhos, galhos

- Q. Convulsão
- R. Metabolismo
- S. Tipos de respiração – normal – frequente e superficial, fazendo esforço – rara e profunda correndo treinando.

Prático

- a- Mostrar todos os itens do kit coletivo e ir contando para que já foi utilizado.
- b- Estabilizar cabeça em caso de ataque epilético, não colocar mão na boca e nenhum objeto.
- c- Fletir a cabeça em caso de engasgamento
- d- Manobra de Heimlich
- e- Reconhecer AVC, hipoglicemia, hiperglicemia.
- f- Fazer imobilização
- g- Fazer curativos para não grudar
- h- Picadas
- i- Insolação ficar no sol até sentir.
- j- Estancar hemorragia na mangueira d'água.
- k- Torniquete explicar que é necessário soltar de tempos em tempos.
- l- Manobra valsalva
- m- Reanimação cardio respiratória
- n- Fazer tipoia
- o- Improvisar colar cervical

5º ALIMENTAÇÃO – Procurar alguém da área Iolanda ou Homero – setembro

Aula livre

Teórico

- A. Planejamento (quantidade de refeições – água e comida - clorin)
- B. Como acondicionar e transportar temperos etc.
- C. Necessidades nutricionais (valor energético)
- D. Resíduos (lixo e cocô)
- E. O que evitar levar
- F. Flora comestível – Regra CAL

Prático

Cozinhar com fogareiro e coisas do acampamento

6º EMERGÊNCIA BUSCA E SALVAMENTO – Frances e equipe CAB – outubro

Indispensável aula de primeiros socorros.

Teórico

- A. Mostrar todos os itens do kit coletivo
- B. O que fazer numa emergência – Primeira reação
- C. Sinais Terra-Ar (sinais fogo, fumaça, escritos, sinalizadores) V = necessitamos de ajuda - X = necessitamos de assistência médica – N = negativo – Y = afirmativo – seta = avançamos nesta direção.
- D. Comunicação por rádio – Frequência de resgate – Comunicação com o resgate – Apito.
- E. Quando entender que é uma emergência, exemplo, não esperar até anoitecer se não tiver provimentos para passar a noite.
- F. Sinal SOS ... ---... APITO – LUZ – PANO AMARRADO COMO BANDEIRA – BRAÇOS – ESPELHO
- G. SINAL AR TERRA DE TE AVISTAMOS, BALANÇANDO AS ASAS E FAZENDO AO MENOS UMA VOLTA NO ENTORNO.

Prático

- a- Fazer sinais terra ar não tentem aterrissar aterrisse neste ponto. Deitado esticado precisamos de médico urgente.
- b- Apito de emergência SOS com Apito
- c- Carregar pessoas machucadas
- d- Acompanhar pessoas machucadas reduzindo drasticamente a marcha, amarrar pernas para a pessoa ir mancando.
- e- Fazer fogo de várias maneiras, dar bandeja metálica grande para cada um , lente fricção, água como lente, fósforos, isqueiro, químico pederneira. Efetivamente ascender a fogueira com materiais pegos no sitio.
- f- Fazer transmissão de sinais divididos em dois grupos.

7º METEOROLOGIA – Nego – Ale começou a conversar com o Rassam do CGE – novembro

Aula Livre

Teórico

- A. Leitura das nuvens
- B. Leitura do vento
- C. Neblina, Névoa, Nevoeiro
- D. Chuva (raios e trovões)
- E. Estrelas e lua
- F. Previsão do tempo (planejamento)
- G. Frente fria
- H. Massa de ar quente
- I. Sistema de baixa pressão
- J. Padrões de clima de acordo com a época do ano.
- K. Barômetro

Prático

- a- Interpretar clima no dia
- b- Verificar previsão pela net com direção do vento windy
- c- Planejar uma viagem para daqui a 30 dias
- d- Planejar viagem para daqui a 3 dias com previsão mais segura
- e- Explicar entendimento dos padrões do clima no brasil e épocas do ano.

8º NAVEGAÇÃO E ORIENTAÇÃO – Ver alguém ou equipe CAB Rogério é uma boa opção Ney falou com o Boney já, aguardando reunião com ele. – março

Teórico

- A. Rosa dos ventos

- B. Mapa
- C. Bússola
- D. GPS - TrekLog
- E. Sol – Estrelas
- F. Panorama
- G. Planejamento
- H. Velocidade de deslocamento
- I. Tipos de terreno
- J. Marcha e velocidades
- K. Relevo altimetria
- L. Explicar latitude e longitude
- M. GPS Sr. Angelo

Pratico

- a- Parte Angelo
- b- Preparar 15 mapas para exercício
- c- Mapas com 15 posições marcados para exercício nos matacões
- d- Fazer exercício como Rally de regularidade para não chegar nem antes e nem depois.
- e- Fazer trilha com desnível do sítio até cume pela estrada.
- f- Relógio do sol para encontrar leste oeste

9ª PLANEJAMENTO DA ATIVIDADE – Frances e equipe CAB foi conversado como Ronaldo WAS – Abril

Deve ter realizado todas as outras

- A. Traslado
- B. Previsão do tempo
- C. Custo
- D. Rota alternativa
- E. Atendimentos de emergência locais
- F. Refeições
- G. Equipamentos
- H. Vestuário
- I. Estilos de atividade (travessia de montanha, praia, hiking)

J. Entorno se é perigoso ou não ex. favelas, aldeias indígenas, caçadores, traficantes, desmatadores.