



# ***FICHA DE INSCRIÇÃO***

**CURSO DE RECICLAGEM DE ESCALADA**

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ Telefone de emergência \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Identidade nº \_\_\_\_\_ Expedida por: \_\_\_\_\_ CPF \_\_\_\_\_

Convênio de saúde: \_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_\_ Tipo sanguíneo: \_\_\_\_\_

Possui algum problema de saúde? \_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

Recomendações médicas: \_\_\_\_\_

Atividades que pratica: \_\_\_\_\_

Pertence a algum clube de montanhismo? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

### **Objetivo**

O curso de reciclagem do básico de escalada tem como finalidade revisar os procedimentos de segurança técnicos de escalada aplicados dentro do Curso Básico de Montanhismo - CBM ou Curso Básico de Escalada - CBE, tendo como público alvo os ex-alunos do CBM ou CBE que estejam afastados da escalada ou que se sintam inseguros com os procedimentos.

O objetivo é permitir aos alunos que se sintam seguros com os procedimentos de segurança de forma a minimizar o risco da atividade.

### **Método**

O curso abordará de forma intensiva o currículo vigente do CBM ou CBE do Clube Niteroiense de Montanhismo respeitando sempre o currículo mínimo da FEMERJ.

### **Duração**

Será constituído de 5 (cinco) aulas, sendo 2 (duas) na sede, e 3 (três) ao ar livre, a ser ministrada por instrutores do CNM.

### **Instrutores**

Todos os instrutores do curso fazem parte do corpo de guias do CNM.

### **Limite de turma**

O limite de alunos será de no máximo 4 (quatro) alunos

O limite da turma poderá ser aumentado para 6 (seis) alunos, caso haja demanda e/ou disponibilidade de mais instrutores. O aumento do limite da turma será determinando pela coordenação do curso.

### **Preço do Curso**

O curso terá um investimento de R\$ 300,00 (Trezentos reais).

### **Da Inscrição**

A inscrição no curso será via atividade no site do CNM, com confirmação mediante pagamento.

Prazos para pagamento:

19/jan - Exclusivo para associados do CNM

27/jan - Público geral

O candidato quem não pagar na data referida será retirado da atividade, dando vaga a quem estiver na lista de espera.

O candidato que seja associado do CNM terá prioridade na ordem de inscrição, até a data de abertura para público geral.

## **Crítérios para Inscrição**

- Ter realizado Curso Básico de Montanhismo ou Escalada certificado por um clube de montanhismo filiado  FEMERJ.
- Preencher e assinar o formulário de inscrição, contendo informações do candidato, questionário de prontidão para atividade física e termo de responsabilidade e assunção de risco;
- Ter idade mínima de 15 (quinze) anos. Os menores de 18 (dezoito) anos deverão apresentar autorização, por escrito, de seu responsável.
- Ter o material básico de Escalada para a realização do curso contendo os seguintes equipamentos:
  - Mochila
  - Cadeirinha
  - Sapatilha
  - 2 fitas solteiras
  - 3 mosquetões de rosca ou trava automática
  - 2 cordeletes para prusik
  - 1 aparelho para descida (rapel) e/ou segurança
  - 1 capacete

## **Do Equipamento de uso coletivo de propriedade do CNM**

O aluno deverá zelar pela integridade do equipamento de uso coletivo, como cordas, mosquetões, dentre outros.

## **Do Calendário do curso**

1 Aula - 1/fevereiro - 4a feira - Sede do CNM

2 Aula - 5/fevereiro - domingo - Pracinha de Itacoatiara

3 Aula - 8/fevereiro - 4a feira - Sede do CNM

4 Aula - 11/fevereiro - sábado - C.E. Ary Carlos

5 Aula - 12/fevereiro - domingo - Local a definir em Niteroi com vias de parede proximas e fáceis

A data e local das aulas ao ar livre poderão ser alteradas em virtude de condições climáticas adversas.

O local da 5 aula será definido e informado aos participantes na semana útil que a antecede.

## **Do Horário das aulas**

As aulas teóricas realizadas na sede começarão às 19h

As aulas práticas tero seu ponto de encontro sempre às 7h.

## **Da autorização prévia do uso de Imagem**

O aluno previamente concorda e autoriza o uso da imagem, em todo e qualquer material visual ou audiovisual, para ser utilizada exclusivamente em materiais de divulgação e institucional de forma não econmica pelo Clube Niteroiense de

Montanhismo, sejam estas destinadas ao público geral, sob qualquer forma e meios, como página eletrônica, redes sociais virtuais e material impresso interno.

### **Dos critérios de avaliação**

Os alunos serão avaliados pelos instrutores e coordenação do curso nos seguintes critérios:

- Manuseio dos equipamentos;
- Nós e voltas;
- Técnicas de escalada e progressão;
- Técnicas de rapel;
- Condicionamento físico;
- Ética;
- Meio ambiente e Sustentabilidade;
- Controle emocional;
- Pontualidade;

### **Frequência**

Por se tratar de um curso intensivo, o aluno deverá ter 100% (cem por cento) de presença na aulas;

Não será admitido na aula, o aluno com mais de 15 (quinze) minutos de atraso;

A saída antecipada das aulas, somente será autorizada mediante prévia comunicação à coordenação do curso.

A saída antecipada somente será considerada como aula realizada se a coordenação do curso assim entender.

É terminantemente proibido ao aluno atrasado nas aulas práticas tentar, por si só, seguir ou localizar o grupo que já tenha deixado o ponto de encontro.

O aluno deverá usar calçado apropriado para atividade, como tênis, botas. Não será permitida em trilhas alunos de chinelos, ou similares.

### **Das penalidades**

Os Alunos observarão as regras do Regulamento do Curso bem como os princípios da hierarquia e disciplina, estando sujeitos às penalidades do art. 13 do Estatuto do CNM:

Das penalidades aplicadas pela coordenação do Curso caberá recurso ao Diretor Técnico do CNM.

### **Da política de Cancelamento**

- 1- No cancelamento até 15 dias antes do início das aulas será devolvido o valor de 100% do valor do curso.
- 2- No cancelamento compreendido no período de 14 dias até o início das aulas somente será devolvido 80% do valor do curso.
- 3- Eventual pedido de cancelamento deverá ser encaminhado por email para [cnm@niteroiense.org.br](mailto:cnm@niteroiense.org.br)

## Conteúdo do Curso

### **1ª - aula**

Local: Sede do CNM

Temas abordados:

- a) Equipamentos de escalada individuais e coletivos
- b) Primeiros Socorros
- c) Nós e voltas
- d) Rapel
- e) Tipos de proteções fixas
- f) Montagem de paradas
- g) Comunicação na escalada

### **2ª Aula**

Local: Pracinha de Itacoatiara

Temas abordados:

- a) Revisão de nós e voltas
- b) Montagem e técnicas de Top-rope
- c) Técnicas de progressão
- d) Comunicação na escalada
- e) Rapel

### **3ª - aula**

Local: Sede do CNM

Temas abordados:

- a) Nutrição
- b) Meio Ambiente e Sustentabilidade
- c) Ética e Mínimo Impacto
- d) Estilo de Escalada
- e) Graduação

### **4ª Aula**

Local: C.E. Ary Carlos

Temas abordados:

- a) Técnicas de progressão
- b) Montagem de paradas
- c) Técnicas de travamento de guias

### **5ª Aula**

Local: A ser definido dentro do município de Niterói

Temas abordados:

- a) Técnicas de progressão
- b) Técnicas de travamento de guias

**OBS: Visto necessidade de não cumprir a ementa proposta haverá uma aula extra prática.**

## AUTORIZAÇÃO DO USO DE IMAGEM

AUTORIZO o uso da minha imagem em todo e qualquer material visual ou audiovisual, para ser utilizada exclusivamente em materiais de divulgação e institucional de forma não econômica pelo CLUBE NITEROIENSE DE MONTANHISMO, com sede na Rua Martins Torres, 18 – Santa Rosa – Niterói - RJ, inscrito no CNPJ/MF sob o nº 07.696.524/0001-08, sejam essas destinadas à divulgação ao público em geral.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional, sob qualquer forma e meios, ou seja, em: página eletrônica, material impresso interno (boletim informativo, folhetos, folder, cartaz), redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter, entre outros).

Declaro que autorizo o uso acima descrito da minha imagem, sem que nada venha a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, desde que não venha denegrir a mesma.

O Clube Niteroiense de Montanhismo (doravante denominado apenas de CNM) é uma associação sem fins lucrativos, que tem como objetivo integrar pessoas interessadas na prática de atividades físicas e recreativas, tais como montanhismo e escalada (doravante denominadas apenas “atividades”). As atividades realizadas entre seus filiados, marcadas em dependências físicas, em seu sítio eletrônico ou em suas listas de e-mails, são de responsabilidade exclusiva dos envolvidos sem caráter comercial, que devem conhecer os riscos inerentes à sua realização.

### **ADVERTÊNCIA QUANTO AOS RISCOS DAS ATIVIDADES**

**As atividades possuem alto potencial de risco.** Praticá-las, em qualquer uma de suas modalidades, implica em assumir o risco de ocorrência de lesões permanentes, acidentes graves ou mesmo fatais.

Os riscos envolvidos nas atividades, especialmente na escalada e no montanhismo, incluem, **mas não se limitam a:**

1. Ataques de animais, incluindo os peçonhentos, tais como: cobras, aranhas, escorpiões, insetos, abelhas, marimbondos, podendo causar alergias e outras reações;
2. Exposição a condições climáticas adversas (tais como frio, calor extremo, tempestades, ondas, chuva, vento forte, deslizamentos, trombas d’água, raios) e às consequências diretas disso (por exemplo: insolação, hipertermia, hipotermia, exaustão, desidratação);
3. Realização de atividades em terrenos escorregadios, instáveis, expostos e de grande altura;
4. Quedas de objetos: pedras, galhos, equipamentos, entre outros;
5. Falha dos equipamentos e das proteções fixas ou móveis por mau uso, má colocação, desgaste, degradação das condições do material, ou quaisquer outras razões;
6. Comportamentos inadequados, inapropriados, negligentes ou imprudentes de outras pessoas ou seu próprio, que colocam em risco a segurança e a vida **de todos** os participantes das atividades;
7. Perigos subjetivos, tais como: medo, erro de julgamento, falha na avaliação dos riscos, cansaço, entre outros;
8. Torções, luxações, arranhões, fraturas de ossos e lesões em geral;
9. Estresse físico e psicológico; Quedas e impactos;
10. Morte

As atividades dependem de preparo físico, psicológico e também do conhecimento adequado das diversas técnicas, do uso de equipamentos de segurança específicos, da adequada manutenção dos mesmos, e da avaliação dos riscos acima (cuja lista não é exaustiva).

**Cabe exclusivamente a você, e a ninguém mais,** a responsabilidade pela avaliação dos perigos e riscos e pela sua preparação técnica, física e psicológica para praticar as atividades. A filiação ao CNM não torna a referida entidade responsável por suas decisões.

Esteja ciente de que a sua segurança e a dos envolvidos nas atividades dependem do seu próprio julgamento, baseado na experiência e no conhecimento das suas habilidades e aptidões. Esse julgamento inclui **(a)** a avaliação das condições onde as atividades se desenvolvem (tais como as características do terreno, a técnica e os equipamentos exigidos, o clima, e a qualidade e o tipo de proteções em vias de escaladas), **(b)** a avaliação das condições físicas, técnicas e psicológicas dos envolvidos nas atividades, e **(c)** o conhecimento de que as proteções e os equipamentos estão sujeitos a diversas falhas, cabendo a você analisar as condições dos mesmos e assumir o risco de utilizá-los.

Esteja também ciente da complexidade que é tomar decisões sob condições físicas e psicológicas adversas, inerentes às atividades. As situações adversas que podem ocorrer são inúmeras e imprevisíveis e, por isso, as decisões devem ser tomadas de acordo com o contexto, baseadas nas circunstâncias do momento e levando em conta as medidas técnicas cabíveis e adequadas. Ou seja, cabe a cada um a responsabilidade sobre a tomada de decisão em relação às suas ações, aos procedimentos adotados durante as atividades e, conseqüentemente, sobre os riscos assumidos.

### **TERMO DE RESPONSABILIDADE E ASSUNÇÃO DE RISCOS**

1. Entendo que a descrição dos riscos inerentes às atividades presente neste documento **não é exaustiva** e que outros riscos, possivelmente desconhecidos ou imprevisíveis, podem ocorrer ocasionando lesões e até a morte;
2. Entendo que o uso de equipamentos adequados é necessário para minha própria segurança e a dos demais participantes das atividades e estou ciente que o uso de tais equipamentos não elimina o risco de acidentes, lesões e morte;
3. Entendo que posso minimizar os riscos presentes nas atividades, mas sei que existem riscos inerentes que não podem ser completamente eliminados;
4. Entendo que a prática das atividades exige preparo físico, psicológico e técnico;
5. Entendo que as atividades, especialmente o montanhismo e a escalada, podem ser praticados em locais remotos, com dificuldade de comunicação, acesso e resgate, transformando pequenos acidentes em situações de maior gravidade. Esses locais podem estar longe de hospitais e postos de saúde, tornando eventual assistência médica e resgate demorados ou até mesmo impossibilitados;
6. Estou ciente de que o CNM não realiza resgates e não provê assistência de qualquer natureza ou seguro médico, de vida ou outro a seus filiados e associados;
7. Entendo que as atividades, quando realizadas no interior ou no entorno de uma unidade de conservação, dependem do cumprimento dos regulamentos e da legislação ambiental vigente, e entendo que devo respeitar as normas e regulamentos de todas as áreas visitadas, sejam áreas privadas ou públicas;
8. Entendo que o presente termo serve para todas as localidades onde pratico as atividades, incluindo, mas não se limitando às Unidades de Conservação



Federais, Estaduais e Municipais, áreas privadas e áreas gerenciadas pelo Exército Brasileiro, Marinha do Brasil, Aeronáutica ou outros órgãos públicos;

9. Entendo que os equipamentos de segurança de uso pessoal são de minha exclusiva responsabilidade e que a sua adequada manutenção é imprescindível para a minha segurança, bem como para a dos demais participantes envolvidos nas atividades; e
10. Entendo que o CNM pesquisa e divulga normas e recomendações técnicas e procedimentos para colocação e manutenção de proteções (tais como: fixas, móveis e naturais). Esta entidade não se responsabiliza pela efetiva colocação e manutenção das mesmas. É de minha exclusiva responsabilidade avaliar a qualidade das proteções, caso a caso.

Ciente dos perigos e dos riscos associados às atividades (que não se limitam aos expostos acima), eu, voluntariamente, confirmo o interesse de participar da Oficina de Reciclagem de Escalada do CNM, e:

1. Declaro que pratico as atividades por minha livre e espontânea vontade, assim como possuo o conhecimento necessário para sua prática;
2. Declaro que estou em plenas condições de saúde (físicas e mentais) para a prática das atividades, e estou ciente de que somente devo praticá-las nestas condições;
3. Declaro que meus herdeiros, representantes legais e parentes têm ciência dos riscos por mim conhecidos e assumidos, inerentes às atividades.
4. Assumo integralmente a responsabilidade **(a)** por minhas próprias escolhas, ações, decisões e, conseqüentemente, minha segurança, **(b)** por todo e qualquer tipo de dano sofrido por mim ou que eu venha a causar a terceiros decorrente da prática das atividades;
5. Assumo integralmente a responsabilidade sobre os equipamentos de segurança de ordem pessoal, comprometendo-me a mantê-los sempre em condições adequadas de uso; e
6. Isento e desobriço o CNM, os membros da sua diretoria, suas entidades Filiadas (ou federadas ou associadas) e seus filiados de qualquer responsabilidade civil, administrativa ou criminal pelos atos por mim praticados ou pelos danos por mim sofridos durante as atividades.

## QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este Questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física. Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

- 1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração ou pressão arterial, e que somente deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?  
 Sim  Não
- 2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?  
 Sim  Não
- 3) No último mês, você sentiu dores no peito ao praticar atividade física?  
 Sim  Não
- 4) Você apresenta algum desequilíbrio devido à tontura e/ou perda momentânea da consciência?  
 Sim  Não
- 5) Você possui algum problema ósseo ou articular, que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?  
 Sim  Não
- 6) Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?  
 Sim  Não
- 7) Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?  
 Sim  Não
- 8) Você realiza algum tratamento médico contínuo, que possa ser afetado ou prejudicado com a atividade física?  
 Sim  Não
- 9) Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia, que comprometa de alguma forma a atividade física?  
 Sim  Não
- 10) Sabe de alguma outra razão pela qual a atividade física possa eventualmente comprometer sua saúde?  
 Sim  Não

Caso alguma pergunta seja respondida com "sim", será necessária a apresentação de um atestado médico para participação nas atividades do clube.

Preencher o termo, rubricando as duas primeiras páginas e assinando esta última.

Declaro estarem corretas todas as informações contidas neste documento;

Niterói, de de

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Se menor de 18 anos**, esta ficha deverá conter também o nome, CPF, e assinatura de seu responsável legal.

Nome do Responsável Legal:

CPF:

Niterói, de de

Assinatura: \_\_\_\_\_