

MANUAL DE MONTANHISMO

O **Manual de Montanhismo** trata-se da tradução do *Certificado de Iniciación al Montañismo*, uma obra de referência publicada, em 2001, pela Escuela Española de Alta Montaña (EEAM) e pela Barrabés Editorial. Esta obra amplamente conhecida pelos montanhistas portugueses foi editada como texto de apoio ao primeiro ano do Curso de Técnicos Desportivos ministrado no país vizinho.

A presente publicação inclui algumas diferenças em relação à edição espanhola, nomeadamente no tocante à história do montanhismo em Portugal, mas segue *ipsis verbis* os conteúdos do original. O amplo conjunto de autores, técnicos da EEAM e profissionais de outras áreas, que participaram na sua feitura, tal como as credenciais da EEAM, são suficientes como garantia de qualidade desta importante obra. Será igualmente de assinalar a diversidade de temas abordados e indiscutivelmente importantes para a formação base de qualquer montanheiro: Educação Ambiental, por Miguel Ortego Agustin (formador EEAM); Meteorologia, CMTARN; Equipamento e Material, por Gustavo Vasquez e Antonio Polo Aparício (formadores EEAM); Técnicas de Progressão, por Patxo Dávila Garcia e Conrad López Gros (formadores EEAM); Orientação e Cartografia, por Manuel Macarro Pérez (formador EEAM); Técnica de acampamento e bivaque, por Patxo Dávila Garcia, Conrad López Gros e Antonio Polo Aparício (formadores EEAM); Segurança em montanha, por Carlos Carracedo Rodríguez, Iosu Alonso Velasco e Juan Moreno (formadores EEAM); Contornos jurídicos e profissionais, por Salvador Acaso Deltell (formador EEAM); e História do montanhismo, por Jordi Pons Sanjines (formador EEAM) e Pedro Cuiça (formador ENM).

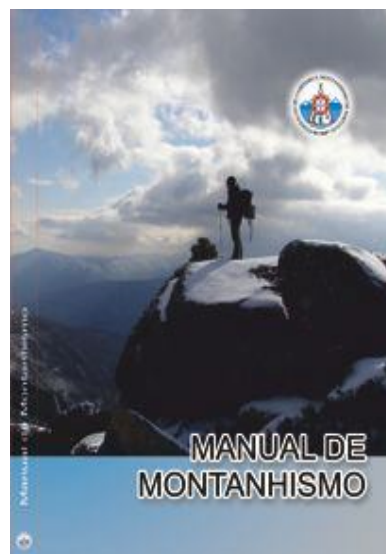
Esta obra conta com o prefácio de Fernando Cipriano, Presidente da FCMP, apresentação de Arturo Barrabés Cònsul, da Editorial Barrabés, prólogo de Joan Garrigós, Presidente Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) e introdução de José M. Pérez Prego, então Director da EEAM.

“Todos os autores colaboradores no presente texto, possuem amplos conhecimentos sobre a matéria ou matérias que escreveram, e ampla experiência no mundo da formação de técnicos de montanha.”

www.fcmpportugal.com

DISPONÍVEL NA BIBLIOTECA DO ATV

ÍNDICE NAS PÁGINAS SEGUINTEs



ÍNDICE SUMÁRIO

1. MEIO AMBIENTE DE MONTANHA

1.1. Meio Ambiente de montanha

- 1.1.1. Características gerais do meio natural de montanha
- 1.1.2. Geologia
- 1.1.3. Ecologia
- 1.1.4. Educação Ambiental
- 1.1.5. Iniciativas de protecção
- 1.1.6. Conceitos e tipos de paisagem
- 1.1.7. Componentes da paisagem
- 1.1.8. Interpretação da paisagem

1.2. METEOROLOGIA

- 1.2.1. Atmosfera
- 1.2.2. Radiação
- 1.2.3. Temperatura do ar
- 1.2.4. Pressão
- 1.2.5. Vento
- 1.2.6. A humidade e as nuvens
- 1.2.7. Circulação geral atmosférica
- 1.2.8. Massas de ar e frentes
- 1.2.9. Ciclones e anticiclones
- 1.2.10. Precipitações
- 1.2.11. Análise e previsão do tempo
- 1.2.12. Situações atípicas

2. FORMAÇÃO TÉCNICA

2.1. Equipamento e material

- 2.1.1. Breve história
- 2.1.2. Tecidos
- 2.1.3. Características do equipamento e material
- 2.1.4. Vestuário
- 2.1.5. O equipamento

2.2. Técnicas de progressão

- 2.2.1. Biomecânica da marcha
- 2.2.2. Ritmo
- 2.2.3. Técnicas gerais de progressão
- 2.2.4. Técnicas específicas segundo o terreno
- 2.2.5. Progressão em grupo
- 2.2.6. Didáctica das técnicas de progressão
- 2.2.7. Os conteúdos do ensino

2.3. Orientação e cartografia

- 2.3.1. Princípios da cartografia
- 2.3.2. O mapa topográfico
- 2.3.3. Orientação
- 2.3.4. Utilização da bússola
- 2.3.5. Utilização conjunta da carta e bússola
- 2.3.6. Técnicas e tácticas de orientação
- 2.3.7. Preparação da rota
- 2.3.8. Normativa internacional de percursos

2.4. Técnicas de acampamento e bivaque

2.4.1. Legislação

2.4.2. O acampamento

2.4.3. O bivaque

2.5. Animação e comunicação

2.5.1. Clarificando conceitos

2.5.2. O grupo de montanha

2.5.3. Função dentro do grupo

2.5.4. O líder

2.5.5. Etapas na formação do grupo

2.5.6. O técnico desportivo de montanha como animador de grupo

3. SEGURANÇA NA MONTANHA

3.1. Radiocomunicações

3.1.1. Normativa geral

3.1.2. Conceitos básicos

3.1.3. Equipamento de radiocomunicação

3.1.4. Utilização de equipamentos portáteis

3.1.5. Linguagem radiotelefónica

3.1.6. Factores que influem nas radiotransmissões

3.1.7. Repetidores

3.1.8. Recomendações

3.2. Prevenção e socorro na montanha

3.2.1. Perigos objectivos

3.2.2. Perigos subjectivos

3.2.3. Segurança durante a actividade

3.2.4. Socorro na montanha

3.2.5. Acidentes

3.2.6. Solicitar ajuda

3.2.7. Helitransporte

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4.1. Enquadramento jurídico e profissional

4.1.1. A responsabilidade do montanhista

4.1.2. A responsabilidade do profissional de montanha

4.1.3. Resumo

4.1.4. Enquadramento profissional

4.2. História do montanhismo

4.2.1. As origens do montanhismo

4.2.2. O montanhismo como desporto

4.2.3. A primeira conquista importante

4.2.4. A conquista do Cervino

4.2.5. Nascem os primeiros clubes alpinos

4.2.6. Surge o novo conceito: o alpinismo sem guia

4.2.7. Os meios utilizados para a escalada

4.2.8. A época de ouro do alpinismo moderno

4.2.9. Nascem as expedições

4.2.10. O presente

4.2.11. O montanhismo em Portugal