



Plano de Formação:

Iniciação à Orientação em Montanha

Duração Total: 20 horas

Componente Teórica: 3 horas

Componente Prática: 17 horas

Objetivos Gerais:

- Dotar os participantes de conhecimentos básicos e essenciais sobre orientação em montanha.
- Promover a compreensão e o uso adequado de cartas topográficas, bússolas e GPS.
- Desenvolver a capacidade de navegação segura e eficiente em diferentes tipos de terreno.
- Fomentar a autonomia e a tomada de decisões informadas durante caminhadas e atividades de montanhismo.

Objetivos Específicos

1. **Compreender os Fundamentos da Orientação:**
 - Familiarizar os participantes com os conceitos básicos de orientação em montanha.
 - Entender a importância da orientação para a segurança e autonomia em ambientes montanhosos.
2. **Desenvolver capacidades de Leitura e Interpretação de Mapas:**
 - Ensinar a leitura e interpretação de mapas topográficos, incluindo escalas, simbologia e curvas de nível.
 - Identificar e utilizar pontos de referência no terreno.
3. **Aperfeiçoar o Uso da Bússola e Técnicas de Navegação:**
 - Capacitar os participantes no uso correto da bússola, incluindo a orientação do mapa e técnicas de azimute.
 - Praticar métodos de navegação básicos e avançados, como navegação à vista e por linha de feição.

4. **Aplicar Técnicas de Navegação em Diferentes Terrenos:**
 - Desenvolver a capacidade de navegar em campo aberto e terrenos acidentados, utilizando técnicas aprendidas.
 - Experimentar a navegação noturna e em condições de baixa visibilidade, reforçando a confiança e a precisão.
5. **Realizar Percursos de Orientação com Vários Pontos de Controle:**
 - Planear e executar um percurso de orientação com múltiplos pontos de controlo.
 - Avaliar a eficiência e precisão na navegação, aplicando todas as competências adquiridas.

6. **Simular e Gerir Situações de Emergência:**
 - Preparar os participantes para enfrentar imprevistos, simulando emergências em montanha.
 - Ensinar técnicas básicas de sobrevivência, incluindo navegação até pontos seguros e comunicação de coordenadas.
7. **Avaliar e Consolidar as Competências Adquiridas:**
 - Realizar avaliações práticas para medir o progresso e as competências dos participantes.
 - Fornecer feedback construtivo e identificar áreas para melhorias futuras.

estes objetivos específicos garantem que os participantes adquiram uma compreensão completa das técnicas de orientação em montanha, permitindo-lhes navegar com segurança e confiança em diversos ambientes naturais.

1. Componente Teórica (3 horas)

Sessão 1: Introdução à Orientação em Montanha

Duração: 1 hora

Conteúdos:

- Conceitos básicos de orientação.
- Importância da orientação em montanha para a segurança.
- Equipamento básico: Carta topográfica, bússola e GPS.
- Introdução ao uso de cartas topográficas: Símbolos, escalas e relevo.
- Princípios de navegação e tomada de decisão.

Sessão 2: Técnicas de Orientação com Bússola e Cartas Topográficas

Duração: 1 hora

Conteúdos:

- Funcionamento e tipos de bússola.
- Orientação de cartas topográficas no terreno.
- Utilização da bússola para determinação de azimutes.

- Métodos de triangulação para localização no mapa.
- Conceitos de declinação magnética e como ajustar a bússola.

Sessão 3: Introdução ao GPS e Outros Recursos Tecnológicos

Duração: 1 hora

Conteúdos:

- Funcionamento básico de um GPS de montanha.
 - Vantagens e limitações do uso de GPS.
 - Como marcar waypoints e seguir rotas.
 - Integração de mapas digitais e aplicação em dispositivos móveis.
 - Práticas de segurança com GPS e bateria.
-

2. Componente Prática (17 horas)

Sessão 4: Exercícios Práticos de Orientação com Cartas e Bússola

Duração: 4 horas

Local: Área de montanha com relevo moderado na Serra da Arrábida

Conteúdos:

- Leitura prática de mapas no terreno.
- Prática de orientação da carta e uso de azimutes.
- Determinação de localização atual usando técnicas de triangulação.
- Navegação por terreno utilizando referências naturais.

Sessão 5: Simulação de Navegação e Trajeto com GPS

Duração: 4 horas

Local: Trilhos específicos da Serra da Arrábida

Conteúdos:

- Marcação de pontos de interesse e waypoints.
- Navegação guiada por GPS em terreno misto.
- Resolução de problemas: O que fazer em caso de falha de GPS.
- Avaliação da capacidade de navegação combinando GPS e mapas.

Sessão 6: Treino de Orientação em Terreno Desconhecido

Duração: 6 horas

Local: Área mais remota e desafiante na Serra da Arrábida

Conteúdos:

- Planeamento de rotas com base em cartas topográficas.
- Navegação em grupo, com troca de funções (líder, navegador, seguidor).
- Aplicação de técnicas de navegação noturna e em condições adversas (ex.: nevoeiro).
- Gestão do tempo e eficiência de navegação.
- Exercício de orientação em percurso livre, onde os participantes devem atingir vários pontos de controlo sem apoio.

Sessão 7: Avaliação Final e Considerações Finais

Duração: 3 horas

Local: Base do Clube de Montanhismo

Conteúdos:

- Avaliação prática dos conhecimentos adquiridos.
 - Discussão e análise de erros comuns e boas práticas.
 - Feedback individual e coletivo.
 - Discussão sobre a continuidade da formação e próximos passos na progressão de habilidades de orientação.
-

Material Necessário:

- Cartas topográficas da área da Arrábida.
- Bússolas e GPS para todos os participantes.
- Material de anotação e registo.
- Equipamento pessoal adequado para atividades de montanha (calçado, roupa, etc.).

Avaliação:

- Avaliação contínua durante a componente prática através de observação direta.
- Exame final prático na última sessão para aferir a capacidade de navegação em autonomia.

Certificação:

- Certificado de participação emitido pelo Clube de Montanhismo da Arrábida após a conclusão da formação com sucesso.
-

Este plano de formação foi estruturado para garantir que todos os participantes adquiram as competências necessárias para navegar em montanha de forma segura e eficaz, combinando uma base teórica sólida com uma prática intensiva e realista no terreno.

Cada curso é ministrado a um grupo máximo de 10 participantes.

Custos*

Participantes Individuais Sócios = 50€ | Não Sócios = 75€

Grupos Preço sob consulta.

*Estes valores incluem a utilização de todo o Equipamento Técnico de Orientação necessário (Mapas e

Bússolas—fornecidos pelo CMA)