



Manual de Monitores de Pedestrianismo

Manual adoptado pela Escola Nacional de Montanhismo (ENM) para a formação de Monitores.



ÍNDICE SUMÁRIO

1. A CARTA

- 1.1. A carta
- 1.2. Leitura e orientação
- 1.3. Ligação Carta/Terreno
- 1.4. A bússula, altímetro, o GPS
- 1.5. A cartografia

2. O MEIO

- 2.1. Aproximação teórica à leitura da paisagem
- 2.2. Análise da paisagem: utilização pedagógica
- 2.3. A protecção do ambiente
- 2.4. Meteorologia

3. O PRATICANTE

- 3.1. Um pouco de anatomia
- 3.2. Marchar bem no pedestrianismo
- 3.3. O comportamento face aos incidentes e acidentes
- 3.4. A saúde na mochila

4. A ACTIVIDADE

- 4.1. A segurança no pedestrianismo
- 4.2. Equipamento e material
- 4.3. Organização de um percurso pedestre

5. A VIDA ASSOCIATIVA

- 5.1. A comunicação

DISPONÍVEL NA BIBLIOTECA DO ATV