

## 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).

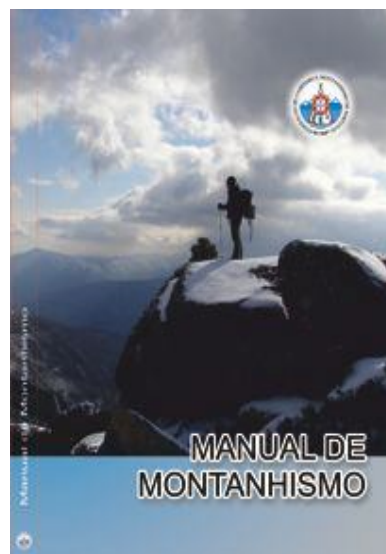
Esta obra conta com o prefácio de Fernando Cipriano, Presidente da FCMP, apresentação de Arturo Barrabés Cònsul, da Editorial Barrabés, prólogo de Joan Garrigós, Presidente Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) e introdução de José M. Pérez Prego, então Director da EEAM.

*“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](http://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