



**Centro de Formação Desnível**  
**Secção de Canyoning da Desnível nos Açores**  
**Curso de Canyoning N I**  
Flores – Açores, Dezembro de 2010



### **Descrição, propósito e objectivos do curso**

Entre 10 de Dezembro de 2010 e 16 de Janeiro de 2011 a Associação Desnível vai desenvolver uma acção de formação em canyoning na Ilha das Flores, destinada a iniciados nesta actividade.

O curso tem por objectivo principal dotar os formandos dos conhecimentos técnicos mínimos para poderem praticar esta modalidade com segurança em percursos de dificuldade baixa, desde que devidamente enquadrados. O curso inclui uma aula teórica e dois dias e meio de prática.

As aulas práticas nas ribeiras contam, no máximo, com um formador para até 5 formandos.

Esta formação é organizada pela Associação Desnível em conjunto com a Associação Regional de Turismo dos Açores, e conta com os apoios dos Municípios de Santa Cruz das Flores e Lajes das Flores e da empresa WestCanyon.

### **Programa**

O curso é constituído por uma carga horária de 22 horas, subdividida por uma aula teórica e dois dias e meio de prática.

#### **Aula teórica:**

- ⌚ 10 de Dezembro de 2010 (Sexta-feira) - das 20h00 às 23h30 (Câmara Municipal de Santa Cruz das Flores).

#### **Aulas práticas:**

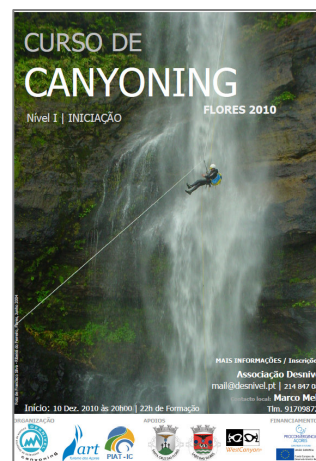
##### **1 – Equipamento, nós e técnicas de rapel:**

- ⌚ 18 de Dezembro de 2010 (Sábado) ou 19 de Dezembro de 2010 (Domingo) – das 9h00 às 13h00 (Barragem Fazenda St<sup>a</sup> Cruz)

##### **2 – Descidas de Ribeiras:**

- ⌚ 15 de Janeiro de 2011 (Sábado) – das 10h00 às 18h00
- ⌚ 16 de Janeiro de 2011 (Domingo) – das 10h00 às 18h00

As datas poderão ser alteradas, estando dependentes das condições meteorológicas.



### **Formadores**

Francisco Silva (Coordenador do curso)

Monitor de Canyoning da École Française de Descente de Canyon – FFS e Monitor de Alta Montanha, Formador de Manobras de Cordas, Coordenador da secção de Canyoning da Desnível, Geógrafo, docente na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Marco Melo: Licenciado em Desporto, variante de Animação Desportiva, Recreação e Lazer (ESDRM). Coordenador do Serviço de Desporto das Flores. Monitor auxiliar de Canyoning da Associação Desnível. Representante da ilha das Flores da secção de canyoning da Associação Desnível nos Açores.

### **Requisitos**

- Ser associado da Desnível.
- Saber nadar;
- Ter 16 ou mais anos de idade (os menores têm de possuir autorização do encarregado de educação);
- Efectuar a inscrição no curso e pagar a taxa de inscrição;

## EPI - Equipamento Individual

O equipamento de protecção individual é garantido pela organização, sendo da responsabilidade dos formandos o calçado e o fato neoprene. Contudo, em caso de necessidade a organização poderá disponibilizar alguns fatos neoprene.

### Equipamento necessário fornecido pela organização:

- Arnês
- Capacete
- Descensor – Oito
- Diversos mosquetões com e sem segurança
- Fita de auto-segurança dupla (ou 3 metros corda dinâmica)
- 5 mosquetões com segurança
- Mochila de canyoning ou equivalente
- Bidon ou saco estanque

### Equipamento necessário da responsabilidade dos formandos:

- Fato neoprene integral e licra de neoprene
- Botas ou ténis e méis neoprene ou lã

## Conteúdos

- Apresentação e história da modalidade
- Meio ambiente e acesso responsável
- Equipamento – individual e colectivo
- Nós e amarrações
- Técnicas de progressão: rapel, saltos, tobogãs, destrepe
- Segurança e risco em canyoning
- Iniciação às técnicas de auto-resgate

## Inscrições

Preço = **25 euros** (+ 15€ de Cota)

Para ser associado da Desnível: **15 euros** (Cota 2011, os inscritos no curso ficam isentos da jóia de 25€, apoio Associação Desnível). Dados para pagamento e inscrições em: [www.desnivel.pt](http://www.desnivel.pt)

Inclui: formação, documento de apoio, seguro para a actividade, equipamento colectivo, certificado de participação.

Enviar inscrição para a Associação Desnível ([mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt)) acompanhada do respectivo pagamento ou do comprovativo de transferência bancária. As inscrições serão aceites por ordem de chegada da inscrição. Possibilidade de inscrição na ilha directamente junto do representante da Desnível – Marco Melo.

O transporte na ilha será da responsabilidade dos formandos que se devem organizar em grupos e carros.

## Organização:



## Apoios:

