

Programa do Curso de Segurança em Desportos Verticais

(4 e 5 de Fevereiro 2011)



- Objetivos – habilitar os participantes para o desenvolvimento, com segurança, de atividades de desportos verticais (slide, escalada e rappel).
- Datas – 4 e 5 de Fevereiro (9h às 18h).
- Preço – 125€ : Inclui formação, materiais, certificado de participação e almoço nos dois dias. Existe a possibilidade de alojamento no local de formação (15€ por noite com pequeno-almoço incluído). Jantar opcional – 7,5€.

Sábado (4 Fevereiro)	Tempo
Equipamento, normas e regulamentos (teórico)	09h00 às 10h30
Segurança no rappel (teórico)	10h30 às 11h00
Segurança na escalada (teórico)	11h00 às 12h00
Almoço	12h00 às 13h00
Segurança no slide (teórico)	13h00 às 13h30
Nós básicos e as suas aplicações (teórico-prático)	13h30 às 18h00

Domingo (5 Fevereiro)	Tempo
Nós básicos e as suas aplicações (prático)	09h00 às 10h00
Prática de escalada em parede artificial com as devidas seguranças	10h00 às 12h00
Almoço	12h00 às 13h00
Prática de rappel com as devidas seguranças	13h00 às 15h30
Prática de slide com as devidas seguranças	15h30 às 18h00