

## 1. INTRODUÇÃO

Este programa de treinamento é direcionado ao ACESSO POR CORDA - Nível 3.

## 2. CARGA HORÁRIA

Os horários podem ser conferidos abaixo:

AC/ Nível 3	Treinamento Teórico		Treinamento Prático		Carga Horária
	segunda-feira	terça-feira	terça-feira	de quarta a sexta	
<b>Manhã</b>	Das 8 às 12h (15min de intervalo)	Das 8 às 12h (15min de intervalo)	---	Das 8 às 12h (15min de intervalo)	----
<b>Tarde</b>	Das 13 às 19:30h (15min de intervalo)	Das 13 às 15:15h	Das 15:30 às 19:00h	Das 13 às 19:00h (15min de intervalo)	----
<b>Carga Horária Total</b>	<b>10 horas</b>	<b>6 horas</b>	<b>3:30 horas</b>	<b>9:30 horas por dia</b> <b>Total 27:30 horas</b>	<b>48 horas</b>

## 3. DETALHAMENTO DE CADA TÓPICO

O conteúdo programático está detalhado a seguir:

### **Teórico**

- ✓ Conhecimento e inspeção sobre EPI e EPC, incluindo o funcionamento e aplicabilidade;
- ✓ Materiais têxteis;
- ✓ Materiais metálicos;
- ✓ Ancoragens;
- ✓ Cinemática de trauma – Fatores de queda e força choque;
- ✓ Manobras de acesso por corda;
- ✓ Resgate de acesso por corda;
- ✓ Legislação;
- ✓ Primeiros socorros;
- ✓ Movimentação de objetos e pessoas dentro das limitações de segurança das atividades;
- ✓ Análise de risco;

### **Prático**

#### ***Manutenção e inspeção de equipamento***

- ✓ Manutenção, inspeção e trabalho com o equipamento;
- ✓ Registro e certificação do equipamento;
- ✓ Efeitos de substâncias nocivas;

#### ***Organização do trabalho***

- ✓ Estabelecimento de zona de exclusão;
- ✓ Estabelecimento do acesso com segurança;
- ✓ Identificação dos riscos envolvidos no trabalho;

#### ***Nós e aplicações***

- ✓ 8 duplo (alça, guiado, união e dupla alça);
- ✓ Borboleta alpina;

- ✓ Pescador duplo;
- ✓ 9 duplo;
- ✓ Nó de fita;
- ✓ Prusik;
- ✓ Volta do fiél;
- ✓ Meia volta do fiél (UIAA);

**Execução de ações**

- ✓ Ancoragem básica;
- ✓ Descensão controlada;
- ✓ Ascensão;
- ✓ Troca dos movimentos de ascensão para descida e vice-versa;
- ✓ Passagem de nós;
- ✓ Passagem em desvios;
- ✓ Transferência entre cordas;
- ✓ Fracionamento;
- ✓ Passagem por obstrução de borda (com proteção de corda);
- ✓ Progressão com talabartes e artificial;
- ✓ Posicionamento com talabartes;
- ✓ Autorresgate;
- ✓ Resgate;
- ✓ Chave de bloqueio;

**Conhecimento para manusear os equipamentos**

- ✓ Eslinga – cabo de aço;
- ✓ Cinta sintética;
- ✓ Fita sintética em anel;
- ✓ Protetor de corda;
- ✓ Desvios;
- ✓ Fracionamento;
- ✓ Instalação de linha de vida para movimentação horizontal e planos inclinados;
- ✓ Tirolesas;
- ✓ Emenda dos nós no meio da corda;

**Sistemas de resgate e posições de trabalho**

- ✓ Sistema de redução mecânica;
- ✓ Utilização de cabo de aço ou cordas tensionadas;
- ✓ Resgate de pessoa inconsciente no modo ascendente e descendente ou em plano inclinado;
- ✓ Resgate em diferentes níveis;
- ✓ Transferência de corda;
- ✓ Resgate em desvio;
- ✓ Resgate em fracionamento curto;
- ✓ Movimento vertical e horizontal com maca;
- ✓ Içamento;

**Capacitação**

- ✓ Possibilidades de situação de resgate e supervisão;
- ✓ Supervisão e comando de execução de técnicas de resgate dos níveis 1 e 2;
- ✓ Movimentar pessoas e objetos dentro das limitações de segurança;

#### **4. RECURSOS A SEREM UTILIZADOS**

- ✓ **Material Didático:** MANUAL DE ACESSO POR CORDAS editado pela ABENDI.
- ✓ **Equipamentos para o Treinamento e Avaliações:** são disponibilizados e adequados de acordo com as exigências da PR-132 da ABENDI. Porém, O candidato pode utilizar seu equipamento particular desde que seja feita a solicitação de uso antecipada para a CERRO ENGENHARIA. O equipamento será inspecionado e autorizado somente se estiver em conformidade com os requisitos de segurança exigidos para a atividade de acesso por corda, conforme legislação vigente e PR-132 da ABENDI.
- ✓ **Lista de Equipamentos:** conforme descrito na FEK-Ficha de Entrega de Kit de Acesso, da CERRO.

#### **5. RESULTADOS ESPERADOS AO FINAL DA AVALIAÇÃO**

O candidato deve atingir uma nota de aproveitamento de no mínimo 70% na avaliação teórica.

Na avaliação prática o mínimo é de 80% de aproveitamento.

O candidato será avaliado no último dia de treinamento, pelo instrutor, o qual enviará relatório com o rendimento obtido para a certificadora ABENDI. Apenas os candidatos aprovados no treinamento serão submetidos ao exame de qualificação da ABENDI.

#### **6. SISTEMÁTICA DE AVALIAÇÃO DO CANDIDATO**

O instrutor aplicará as provas com mesmas condições de campo e dos exames de qualificação.

##### **6.1 Teoria**

O candidato será avaliado por meio de prova teórica com questões de múltipla escolha, seguindo as exigências da norma ABNT NBR 15475 (item 7. Exames de qualificação).

O candidato terá limite de tempo para responder cada questão: de 1 a 2 minutos, no máximo.

O número de questões será de acordo com o determinado na norma ABNT NBR 15475.

Será entregue ao candidato a prova teórica e um cartão de resposta, para que seja preenchido com caneta esferográfica na cor azul. Ambos os documentos deverão ser entregues após conclusão da parte teórica ao avaliador do treinamento.

As avaliações serão corrigidas assim que todos os candidatos finalizarem e entregarem os cartões de resposta.

##### **6.2 Prática**

O candidato será avaliado por meio de prova prática, seguindo as exigências da norma ABNT NBR 15475 (item 7. Exames de qualificação).

O candidato terá limite de tempo para execução de cada manobra, de acordo com a tabela 1 – Tempo para realização do exame, da IT-166 da ABENDI.

O instrutor fará as correções e o feedback para o candidato, assim que finalizado o simulado.