

TREINAMENTO EM ACESSO POR CORDA N1

A carga horária do treinamento de **Acesso por Corda N1** se dá em 40 horas, distribuídas em 8 horas (por dia), durante cinco dias consecutivos. A seguir, a tabela traz a distribuição dessa carga horária.

PERÍODO	CONTEÚDO TEÓRICO	CONTEÚDO PRÁTICO	AVALIAÇÕES	TOTAL
	SEGUNDA FEIRA	TERÇA À QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	
MANHÃ	DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	
TARDE	DAS 13:00 ÀS 17:30 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	DAS 13:00 ÀS 17:30 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	DAS 13:00 ÀS 17:30 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	
TOTAL	8 HORAS	16 HORAS	8 HORAS	40 HORAS

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO 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.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO 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).