

TREINAMENTO EM ACESSO POR CORDA N3

A carga horária do treinamento de *Acesso por Corda N3* se dá em 48 horas. A seguir, a tabela traz a distribuição dessa carga horária.

PERÍODO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA E QUINTA FEIRA SEXTA FEIRA (AVALIAÇÃO)	TOTAL
MANHÃ	Conteúdo <i>Teórico</i> DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	Conteúdo <i>Teórico</i> DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	Conteúdo <i>Prático</i> DAS 8:00 ÀS 12:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	
TARDE	Conteúdo <i>Teórico</i> DAS 13:00 ÀS 19:30 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	Conteúdo <i>Teórico</i> DAS 13:00 ÀS 15:30 HORAS <i>COM INTERVALO RÁPIDO</i>	Conteúdo <i>Prático</i> DAS 13:00 ÀS 19:00 HORAS <i>COM INTERVALO DE 15 MIN</i>	
		Conteúdo <i>Prático</i> DAS 15:30 ÀS 19:00 HORAS <i>COM INTERVALO RÁPIDO</i>		
TOTAL	10 HORAS	9:30 HORAS	9:30 HORAS / DIA	48:00 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);
- **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).