



1. OBJETIVO

Esse documento visa oferecer diretrizes técnicas ao exercício da profissão de Guia de Caminhada e Condutor de Trilhas da ABGM - Associação Brasileira de Guias de Montanha. Tais diretrizes visam a segurança de clientes e profissionais de caminhada durante atividades comerciais.

2. DIRETRIZES GERAIS

- A. Usar calçado fechado e roupas adequadas durante as atividades e pedir o mesmo aos clientes.
- B. Solicitar dos clientes preenchimento de Ficha de Saúde e assinatura de Termo de Reconhecimento de Risco em Trilhas e Caminhadas.
- C. Avaliar a experiência do cliente através de anamnese prévia, checando sua aptidão em realizar a atividade proposta e avaliando a necessidade de sugerir outra opção mais adequada.
- D. Definir previamente um "Plano de Ação em Caso de Emergência" para cada localidade onde irá atuar. Como se comunicar? Quais os locais onde há sinal de telefonia? A quem chamar? Como evacuar a vítima? Para qual pronto-socorro encaminhar? São algumas perguntas, as quais, antes mesmo da atividade ocorrer, você já deverá saber as respostas.
- E. Planeje seu itinerário de acordo com as condições físicas de seu cliente. Oferecendo paradas estratégicas para alimentação e hidratação, além de descanso. Atente para evitar que seu cliente chegue a exaustão ou ultrapasse seu próprio limite.
- F. Informar previamente ao cliente informações básicas da atividade: extensão, desnível, dificuldade, existência ou não de lances técnicos e duração média.
- G. Deixar claro ao cliente as principais normativas do Plano de Manejo, caso a atividade seja realizada em Unidade de Conservação.
- H. Consultar previamente a previsão meteorológica, mantendo o cliente informado das condições, de forma que se prepare adequadamente e que possa reavaliar a data da atividade em caso de condições impeditivas ou desfavoráveis à realização da atividade.
- I. Evitar realizar atividades em épocas de chuvas ou em dias com condições meteorológicas adversas, como calor, chuva ou frio excessivos.
- J. Levar os seguintes itens obrigatórios:
 - Água, anorak e lanterna de cabeça;
 - Canivete simples;
 - Lista de telefones de emergência com: pólos de atendimento de acidentes por animais peçonhentos, Bombeiros e profissionais da Comissão de Auxílio em Montanha da ABGM;



- Kit de Primeiros Socorros adequado ao tempo previsto para a atividade, contendo no mínimo os seguintes itens: bandagem triangular, atadura, atadura elástica e rolo de esparadrapo médio. Gaze, manta térmica, par de luvas de procedimento, tesoura de ponta redonda. Isqueiro, pinça, apito. Papel e lápis. Aspirina. Seringa de Irrigação. Máscara de ventilação.

3. DIRETRIZES PARA CONDUÇÃO EM TRILHAS

- A. Para melhor qualidade de trabalho e segurança, não trabalhar com grupos grandes. Pense em contratar um guia assistente sempre que necessário para trabalhar com um guia liderando e outro fechando o grupo.
- B. Mantenha seus clientes sempre à vista para que a comunicação seja viável entre todos.
- C. Nunca deixar um cliente sozinho durante a atividade. Independente de uma desistência no grupo. Nestes casos, não havendo um profissional auxiliar para acompanhar ou retornar com o mesmo, todo o grupo deve permanecer ou retornar com o cliente desistente. Se precisar se afastar de seu cliente por algum motivo, comunique-se bem e deixe-o equipado para sua ausência temporária de forma que ele não se sinta desamparado e abandonado.
- D. Em caso de acidente avaliar a extensão e gravidade da situação. Caso seja necessário, seguir os protocolos de suporte básico de vida, conforme sua formação de primeiros socorros.
- E. Em caso de necessidade de remoção/resgate de clientes, acionar as autoridades competentes.

4. DIRETRIZES PARA ACAMPAMENTO (GUIAS DE CAMINHADA)

- A. Em atividades com pernoite, onde o profissional oferece equipamento de acampamento, fornecer barracas adequadas ao ambiente e clima onde a atividade será realizada.
- B. Em períodos chuvosos, procure oferecer roteiros mais rápidos. Fique atento as tormentas elétricas muito comuns no verão.
- C. Atenção ao estado de conservação e limpeza das barracas. Sempre checar os estado dos zíperes, da impermeabilidade do sobre teto e conservação das varetas.
- D. Montar acampamentos sempre em locais adequados e preparados, em terrenos planos e secos. Não abrir clareiras. Não montar acampamento muito próximo a rios.
- E. Estar ciente das regras sanitárias em ambientes naturais e comunicar aos seus clientes, instruindo-os.



- F. Em trilhas muito movimentadas, onde não há instalações sanitárias, fazer uso do shit-tube.
- G. Preservar pontos de água. Jamais lavar louça com sabão em rios, bicas e nascentes e nem deixe resíduos de comida nesses locais.
- H. Retornar com todo o lixo e resíduos gerados durante a atividade. Prevalecendo o mínimo impacto.
- I. Utilizar fogareiros à gás e à benzina. Jamais utilizar fogueiras em ambientes naturais que não estejam preparados para tal.
- J. Não utilizar caixas de som com música alta, jamais atrapalhar a tranquilidade e o sossego dos ambientes naturais, seja com música ou gritos. Orientar o mesmo aos seus clientes.
- K. Não perturbar a vida selvagem. Não colete plantas, nem rochas sem permissão. Não alimente os animais.
- L. Não permita vandalismo, como por exemplo pichações.

5. DIRETRIZES PARA LANCES TÉCNICOS (GUIAS DE CAMINHADA)

- A. Ler o manual dos seus equipamentos e seguir as instruções quanto à aplicação, resistência, limitações de uso e descarte. Escolher equipamentos de proteção individual certificados pela UIAA ou CE, incluindo: cadeirinha, capacete, mosquetões, fitas, cordeletes, freios e cordas.
- B. Utilizar sempre equipamentos em boas condições.
- C. Manter vigilância frequente no cliente realizando dupla checagem (double check) completa de todos os equipamentos, nós e procedimentos de segurança.
- D. Utilizar somente o nó "Oito pela ponta" ou o "Lais de Guia Duplo com arremate" para o encordamento. Para encordamento no meio da corda utilizar dois mosquetões de trava com gatilhos opostos ou Lais de Guia com bloqueio por mosquetão.
- E. Montar paradas seguras, adequadas a cada situação, priorizando os seguintes princípios:
 - **Sólidas:** as proteções devem ser sólidas.
 - **Redundante:** utilize dois ou mais pontos de ancoragem e certifique-se que há redundância em fitas e mosquetões.
 - **Ângulo:** quanto menor o ângulo, menor a carga nas proteções.
 - **Distribuição:** faça a distribuição da carga nas proteções de acordo com a necessidade em cada situação. Nem toda ancoragem precisa ser perfeitamente equalizada.
 - **Sem Extensão:** se uma peça falhar não deve causar impacto significativo (shock load) na(s) outra(s) peça(s).
 - **Eficiente:** não tome demasiado tempo, seja organizada, simples, fácil de ser verificada e tenha ponto central.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GUIAS DE MONTANHA

CÓDIGO DE SEGURANÇA PARA CAMINHADAS COMERCIAIS

Documento: **ABGM 2024-17** - Data de criação: 28/01/24

- **Multidirecional:** suporte tração em múltiplas direções, sendo pensada para quedas de guia e participantes.
- F. No rapel, utilizar nós nas pontas e usar nó bloqueante de *backup* abaixo do freio.
- G. Não realizar rapel em simultâneo (em A ou expresso), ou permitir que clientes o façam.
- H. Quando operar em “top rope” (corda de cima), clipar a corda (no topo) com dois mosquetões de trava com gatilhos opostos. Fazer o encordamento do cliente diretamente à cadeirinha. Havendo necessidade, substituir o nó de encordamento por dois mosquetões de trava com gatilhos opostos no *belay loop*.
- I. Estabelecer os códigos de comunicação antes do início da escalada e assegurar-se do seu correto entendimento.