



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

Passeios com Guias

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt

Passeios com guias

Pressupostos para as atividades de passeios com guias:

- A Segurança é um aspeto fundamental nas atividades de bicicletas todo terreno.
- Cabe-nos salientar que prevenir acidentes ou situações que ponham o ciclista ou grupo em risco é potenciar uma experiência positiva.
- Deverá ser ativado um seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil.
- Os Guias devem ter formação específica na área das atividades de BTT, 1ºs Socorros e trato com os utentes.
- As atividades devem ter sempre uma componente lúdica e de formação.

Passeios com guias

1 - Temática dos passeios:

É de todo o interesse que os organizadores dêem um nome ao passeio que esteja relacionado com a experiência que os ciclistas vão viver, por exemplo que tenham um conteúdo:

- Histórico;
- Monumental;
- Tradições locais e no tempo;
- Panorâmico;
- Festivo;
- Gastronómico;
- Prazer pela condução;
- Mistura de vários motivos.

Passeios com guias

1 - Temática dos passeios (alguns exemplos):

- **“A Rota do Minério”** – conhecer o local onde era extraído o minério e os locais por onde esta passava até sair do país.
- **“Aldeias Históricas”** – percorrer caminhos que ligam antigas aldeias e percorrer essas mesmas aldeias, conhecendo a sua história.
- **“A Cidade do Gótico”** – Percorrer uma série de monumentos góticos e conhecer a sua história.
- **“Pelas paisagens do Baixo Guadiana”** – Percorrer caminhos e paisagens característicos de uma zona, conhecer a sua flora e fauna.
- **“Noites de Luar”** – Realizar um passeio noturno na praia tendo com fundo o luar, o gozo de andar à noite na companhia dos amigos.

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

- O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:

Leve
Médio
Difícil

Nota: Sistema de Classificação mais comum

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

- O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:

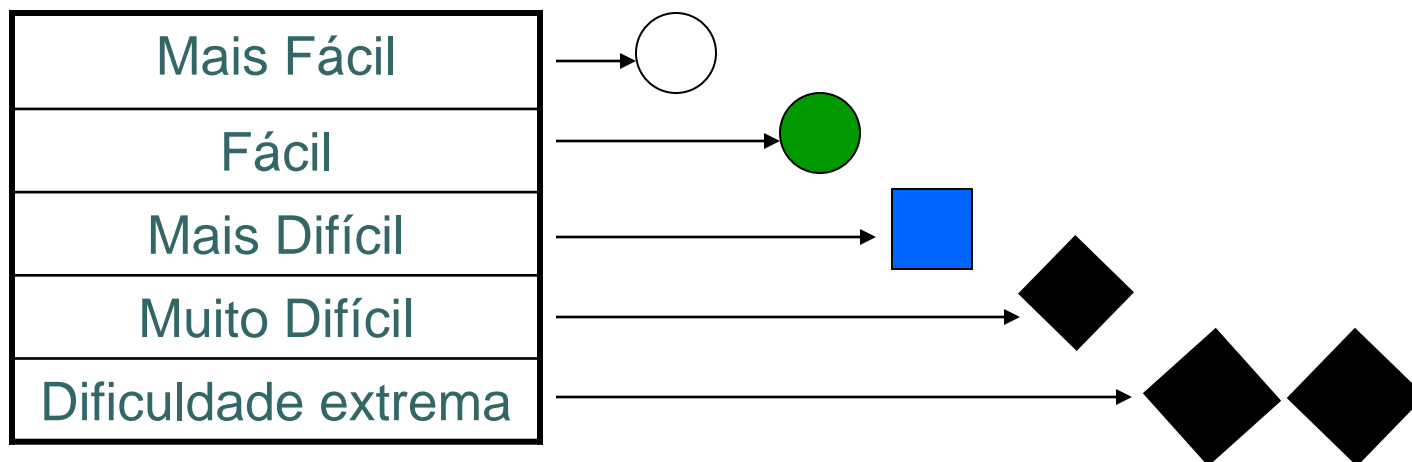
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Médio
4	Difícil
5	Muito Difícil

Nota: Sistema de Classificação atual

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

- O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:



Sistema de Classificação segundo a IMBA (International Mountain Bicycling Association) - USA

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

- **O Nível de Dificuldade é medido tendo em conta os seguintes parâmetros:**
 - a) Dificuldade Física
 - b) Dificuldade Técnica

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Física – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- Número de quilómetros a percorrer, distinguindo os realizados em asfalto, caminhos e trilhos.
- Desnível de subida acumulado e desnível de descida acumulado.
- Percentagem dos declives das subidas e descidas.
- Tempo a despendido no trajeto.
- Condições climatéricas.

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Técnica – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- Número de quilómetros a percorrer, distinguindo os realizados em asfalto, caminhos e trilhos.
- Percentagem e qualidade dos tipos de solo que se vai percorrer.
- Desnível de subida acumulado e desnível de descida acumulado.
- Percentagem dos declives das subidas e descidas.
- Percentagem de ciclabilidade do percurso.
- Tempo a despendar no trajecto.
- Condições climatéricas.

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Técnica – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- Largura do trilho
- Tipo de terreno
- Desnível máximo e médio
- Obstáculos naturais e características técnicas do trilho

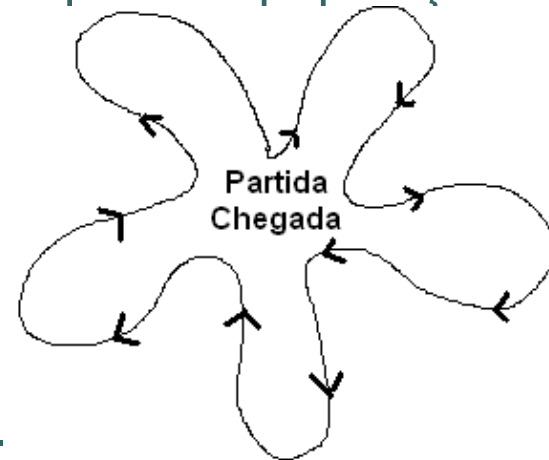
Sistema de Classificação segundo a IMBA (International Mountain Bicycling Association) - USA

Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

As organizações devem/poderão implementar percursos alternativos aplicando o conceito de dificuldade física e técnica, adaptando os passeios a vários tipos de população ciclista.

- a) Menos dificuldade física;
- b) Menos dificuldade técnica;
- c) Percursos em estrela para possíveis desistentes (cansaço físico ou avarias).



Passeios com guias

2 – Nível de Dificuldade

As organizações podem/devem disponibilizar 1 ou 2 Níveis de capacidade (técnica/Física) realizando:

- a) O mesmo percurso mas com níveis de intensidade menor;
- b) Um percurso mais curto com o mesmo nível de intensidade;
- c) Um percurso mais curto com menor nível de intensidade;
- d) Um percurso idêntico mas sem algumas zonas técnicas (subidas e descidas).

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

- Ter um nível de responsabilidade muito elevado pois vão conduzir pessoas.
- Ter conhecimentos específicos na área da BTT, nomeadamente quanto à realização das técnicas básicas de BTT, leitura de mapas, manuseamento de rádios e GPS, reparação de pequenas avarias e 1^{os}. socorros.
- Cumprir e fazer cumprir as regras e normas de comportamento a adquirir quando da prática de BTT (regras de TT, de grupo e de trânsito).
- Ter um trato com as pessoas (Utentes), alegre, afável, cordial e responsável, transmitindo a todo o momento uma sensação de segurança e de saber fazer.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

- Fornecer aos utentes:
 - a) O itinerário do passeio no mapa/track de GPS;
 - b) O número de quilómetros a percorrer;
 - c) A dificuldade técnica e física;
 - d) Desníveis acumulados (subidas e descidas);
 - e) Zonas de abastecimento;
 - f) Locais de interesse;
 - g) Tempo previsto para a sua realização.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

- Devem conhecer muito bem o traçado com o fim de conhecerem escapatórias para a estrada (para socorro) e informarem os utentes/clientes de possíveis perigos.
- Comunicar entre si para que o grupo não fique demasiado extenso e de difícil controlo (rádio/telemóvel).
- Levar um telemóvel, material de reparação e reposição, estojo de primeiros socorros e algum dinheiro.
- Os guias devem levar uma indumentária que os torne facilmente identificáveis como tal.
- Estabelecer os locais de abastecimento líquido e sólido.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

- Providenciar um local onde os utentes possam tomar um banho de água quente após o passeio e local para lavar as bicicletas.
- Informar os Bombeiros/Proteção Civil da realização do passeio e os fornecer o itinerário, para que estes estejam de prevenção.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

Durante o passeio:

- A relação entre utentes e guias deve ser de 8/10 utentes para cada guia.
- A partir de 8 utentes deverão existir 2 guias – um guia a abrir o grupo e outro a fechar.
- O ideal para conduzir um grupo são três guias:
 - O **guia da frente** que abre o grupo;
 - O **guia de trás** que fecha do grupo;
 - O **guia do meio** que faz a comunicação entre os outros dois guias.

A comunicação entre os guias deverá ser realizada através de rádio e/ou telemóvel.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

Durante o passeio:

- O **guia da frente** que abre o grupo:
 - Teve ter o cuidado de manter uma velocidade cruzeiro para que o grupo não se estenda;
 - Provocar tempo de descanso (em andamento ou parado) para que o grupo fique novamente coeso e mais fácil de controlar;
 - Realizar as paragens após subidas e em zonas protegidas do frio e vento e ao sol (no Inverno) ou após descidas/subidas, em zonas protegidas do sol e onde corra uma aragem (no Verão);
 - Dar o tempo suficiente de descanso aos últimos que reagruparam.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

Durante o passeio:

- O **guia de trás** que fecha do grupo;
 - Teve ter o cuidado de nenhum ciclista ficar para trás;
 - Provocar tempo de descanso (em andamento ou parado) para que o grupo fique novamente coeso e mais fácil de controlar.
 - Qualificado para situações de emergência, nomeadamente, reparações de bicicletas e primeiros socorros.
- O **guia do meio** que faz a comunicação entre os outros dois guias.
 - Dá indicações de itinerário, de possíveis perigos, quando não tem uma tarefa específica vai à frente.

Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

Durante o passeio:

Nas descidas os guias (Azuis) utilizando o esquema do “Conta-Gotas” controlam o fluxo de ciclistas (vermelhos), indicando possíveis perigos avisando de quedas.



Passeios com guias

3 – Os guias (Organização) devem:

Durante o passeio:

Nas descidas os **guias (Azuis)** utilizam o esquema de **tampão** controlam o fluxo de **ciclistas (vermelhos)**, indicando possíveis perigos avisando de quedas.



Passeios com guias

3 – Os Ciclistas Utentes devem:

- Respeitar todas as indicações que os guias lhes fornecem.
- Cumprir as regras e normas de comportamento em TT e de trânsito.
- Levar material de reparação e reposição.
- Levar depósitos (Bidons/Camelbag) de água cheios e alguns sólidos (barras energéticas).
- Levar roupa desportiva de ciclismo a condizer com as condições climatéricas e a duração da actividade.
- Levar telemóvel e ficar com o número de telefone dos organizadores e dos bombeiros.

Passeios com guias

Fim do Capítulo