

# Curso *Meteorologia de Montanha*

## PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA



Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Entidade Formadora Acreditada pelo CCPFC/ENT-ES-0443/08

**Data de realização:**  
27, 28 e 29-01-2010

**Local de realização:**  
Rio Maior

**Destinatários:**

- Técnicos de Desporto de Montanha
- Monitores de empresas de animação turístico-desportiva
- Professores de Educação Física

**Principais Benefícios:**

O curso visa assegurar a cada participante estratégias que permitam:

- Interpretar os fenómenos atmosféricos frequentes em montanha
- Saber consultar mapas e modelos meteorológicos
- Realizar a previsão meteorológica no terreno, baseada na interpretação dos fenómenos atmosféricos

**Programa:**

**Características do Ar**

- Pressão - Temperatura - Humidade - Densidade - Viscosidade

**A Atmosfera, a troposfera**

- Pressão e altitude, Gradientes adiabáticos, Estabilidade, Instabilidade

- Curva de estado

**Anticiclones e Depressões**

- Isóbaras, Vento geostrófico

**Frentes**

- Frias, Quentes, Oclusas

**Nuvens**

- Altas, Médias, Baixas

**Nuvens de desenvolvimento vertical**

- Cúmulos congestus, cumulonimbos

**Ventos locais**

- Brisas, Marítima, Montanha, Ventos de vale, Ventos anabáticos e catabáticos, Foehn

**Turbulências**

- Rotor, Térmica, Cizalhamento, Onda
- Tipos de precipitação Chuva/Neve**
- Condições de ocorrência, Características

**Cartas de previsão meteorológica**

**Imagens Satélite**

**Sondagens e Meteogramas**

- Tefigramas

**Interpretação de Cartas e outros instrumentos de previsão meteorológica**

**Métodos Pedagógicos:**

- Sessões teóricas
- Trabalho prático individual e em grupo

**Duração:**

- 25 horas

**Horário:**

- 9:00-13:00h, 14.00-18:30h

**N.º de participantes:**

- Mínimo: 20
- Máximo: 25

**Director do Curso:**

- Mestre Vitor Milheiro

**Formador(es):**

- Vitor Baía, especialista em meteorologia para alpinistas de alto nível (João Garcia (13 +8000m), Ivan Vallejo (14 +8000m), Edurne Pasaban (12 +8000m), Mário Panzeri (10 +8000m); Sócio Fundador e honorário do Clube de Montanhismo da Guarda

**Preço:**

50 € alunos da ESDRM

75 € não alunos

Inclui seguro, documentação de apoio e Certificado de Frequência de Formação

## Informações

Teresa Fialho

E-Mail: [teresafialho@esdrm.pt](mailto:teresafialho@esdrm.pt) | [www.esdrm.pt](http://www.esdrm.pt)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Avenida Dr. Mário Soares - Pavilhão Multiusos | 2040-413 Rio Maior

Tel. 243 999 280 | Fax 243 999 292

---

## Inscrições

Os elementos necessários para a inscrição são a ficha de candidatura, a cópia do cartão de contribuinte e o pagamento.

O pagamento deverá ser realizado por meio de cheque à ordem de IGCP a enviar à ESDRM.

Os critérios de selecção dos candidatos são a ordem de entrada da inscrição na ESDRM e a experiência profissional.

A ficha de candidatura está disponível em [www.esdrm.pt](http://www.esdrm.pt)

Os elementos para a inscrição poderão ser entregues na ESDRM, para o e-mail: [teresafialho@esdrm.pt](mailto:teresafialho@esdrm.pt)

---

## Organização

