

Plano e Relatório de Aula
Normas de Segurança e Plano de Emergência
2021

PLANO DE AULA					
Professor:				Nível:	
Data:		Aula:		Hora:	
Objectivos da aula					
Material					
Parte Inicial					
Objectivo Especifico	Exercícios	Organização	Carga	Duração	
- Apresentação, Organização de Grupos e Segurança. - Aquecimento (Activação Geral e Específica)	- Apresentação aos alunos, apresentação do equipamento, explicação da sessão, objectivos, Regras de Segurança. -	Separação de Grupos por Nível			
Parte Fundamental					
Parte Final					
- Free Surf - Encerramento da Aula	- Como correu a aula, correcções e evoluções - Planificação de próximas sessões				

Relatório de Aula

Alunos:

Modalidades: _____

Treinador (nome e contacto): _____

Relatório (Análise crítica)	
<p>Data: __/__/__</p> <p>Praia: _____</p> <p>Hora: __. __</p> <p>Obs.:</p>	

Relatório (Análise crítica)	
Data: Praia: _____ Hora: __. __ Obs.:	

Normas de Segurança

Aprender a Nadar - A maioria das ondas quebra numa vasta área de água. O surfista deverá sentir-se confiante, confortável e ter habilidade para se deslocar de um local para o outro no oceano, quer seja com prancha ou sem ela.

Ter Atenção aos outros Praticantes - O surfista deve manter uma distância de segurança entre os outros praticantes, pois as condições podem causar acidentes graves. Ao remar para outside, nunca se deve fazê-lo atrás de alguém. No momento de apanhar uma onda, deve-se verificar se não há mais ninguém nessa mesma onda. Deve realizar-se um movimento circular na reentrada (apanhar a onda e regressar à direita ou esquerda do local onde a onda rebenta).

Wipe Out - Como a palavra indica, não é mais do que cair na onda. É uma situação que acontece com frequência e que pode vir a ter consequências graves. O surfista deve proceder a algumas regras para se proteger:

- **Suster a respiração**. Pois, quando se está debaixo de água é fundamental reter o máximo de ar no organismo;
- **Envolver a cabeça com os braços**, protegendo-a de uma eventual colisão. Esta protecção não só evita a prancha como previne que haja colisões contra o fundo oceânico, rochas ou outros praticantes;
- **Ter calma** - Não se deve lutar com a onda para tentar alcançar a superfície, pois só se está a gastar oxigénio, e não vai ter resultados.
- **Não apanhar ondas para as quais não se está preparado**.
- **Estar atento à profundidade da zona de rebentação**, se houver profundidade suficiente, pode-se mergulhar à vontade.

Controlo Sobre a Prancha – Todos os surfistas devem usar um chop/ leash (corda que prende o praticante à prancha). O chop previne que a prancha se afaste, se perca ou vá colidir com alguém após um wipe out. Terem atenção que não se deve largar a prancha quando se cai, isto é, não se deve confiar totalmente no chop, pois com o uso pode partir-se mesmo com ondas pequenas.

Nunca Mergulhar de Cabeça - Ao surfar uma onda e se pretende sair, nunca se deve fazê-lo mergulhando de cabeça pois, o fundo pode ser pouco profundo e originar acidentes graves. A saída da onda deve ser feita por cima, ou na base lançando o corpo de lado para a frente da onda.

Nunca Surfar Sozinho - Pode ocorrer uma situação de emergência e não há ninguém para dar auxílio.

Atenção às Correntes - Se as ondas estão pequenas as correntes podem não ser uma preocupação. Se a ondulação é grande estas movimentações de água podem arrastar o surfista ao longo da praia ou mesmo para mar alto, dependendo da direcção. Ter em atenção os alertas de condições meteorológicas emitidas pela Capitania e divulgar os mesmos junto da comunidade.

Usar Protector Solar - O uso de protector solar não evita o cancro de pele mas previne que se apanhe queimaduras que são muito desagradáveis, ou que em casos mais graves se apanhe uma insolação.

Hidratação - Estar dentro do mar 2 a 3 horas exposto ao Sol causa desidratação, que pode vir a ter consequências como caibras, cansaço precoce e queimaduras solares. Deste modo, recomenda-se a todos os praticantes que ingiram água ou bebidas isotónicas, 1 hora a 30 minutos, antes de entrar no mar, assim como, após a actividade.

Cumprir as instruções do Professor - É muito importante cumprir todas as instruções dadas pelo professor, pois ele é responsável pelo bem-estar de todos, e está preparado para actuar em caso de emergência. A Associação Surfiper, por via da sua escola SurfChamp, opera preferencialmente com treinadores de maior graduação na FPS (nível II).

Plano de Emergência

Disposições Gerais

- O Treinador terá sempre em sua posse uma Lista de Alunos a frequentar a aula.
- O Treinador terá sempre em sua posse um kit de primeiros socorros em todas as aulas.
- O Treinador terá sempre disponível um telemóvel com os devidos contactos de emergência memorizados para contactar os serviços de emergência se necessário com prontidão.
- Os alunos devem usar calçado adequado ao caminhar até a praia para evitar vidro e outros perigos, que possam estar no terreno.
- Se algum dos nossos alunos se ferir no caminho para a praia deve informar imediatamente o Treinador, que está qualificado para administrar os primeiros socorros.
- O equipamento deve reunir as devidas condições de segurança e ser adequado ao aluno.
- Os grupos devem ficar sempre à vista uns dos outros e do instrutor.

Ao chegar à Praia

- É sinalizado um Corredor de Praia com bandeiras e placas de Zona de Surf de acordo com as normas em vigor.
- São combinados Sinais de Segurança usados pelo instrutor para comunicar com os alunos
- São combinados os Sinais de Segurança que os alunos devem usar para pedir ajuda se necessário.
- São fornecidos conselhos de segurança.
- É apresentado o espaço de água destinado à aula.
- Os alunos são informados da localização do salva-vidas na praia.
- São apresentados os potenciais perigos da praia, tais como correntes, bancos de areia, pedras e vida marinha.
- Ações que devem tomar se quiserem deixar o grupo ou parar a aula.

Durante a aula:

- Se um aluno é ferido durante uma aula, o grupo deve sair da água até que o tratamento seja concluído.
- O Treinador poderá solicitar ajuda de um aluno caso seja necessário convocar outro nível adequado de ajuda necessária.
- Os Treinadores terão um kit de primeiros socorros e telemóvel para uso durante as aulas em caso de necessidade.
- Se o Treinador é ferido, todo o grupo deve sair da água e uma pessoa deve convocar ajuda através do telefone ou dos salva-vidas em serviço nesse dia.
- Os alunos serão informados sobre onde encontrar o telemóvel ou o ponto de telefone mais próximo e salva-vidas no início da aula
- A Praia da Mata tem parque de estacionamento e bons acessos para os serviços de emergência.
- Podem ser solicitado o apoio das Patrulhas da Polícia Marítima

Equipamento

- Os Treinadores inspecionam todos os equipamentos antes de cada aula para garantir que estão aptos a serem utilizados.

- Se o equipamento for danificado de maneira que se torne inseguro não será mais utilizado para as aulas até reparação.
- O Kit de primeiros socorros deve ser verificado todos os dias antes de cada aula para garantir que ele é utilizável em caso de emergência.
- Os Telemóveis devem ser verificados e providos de bateria carregada.

Selo Clean & Safe

Formação a todos os colaboradores

1. Todos os Colaboradores recebem informação e/ou formação específica sobre o Protocolo interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19 e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos:

- higienização das mãos: lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70° de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
- etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; Higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
- conduta social: alterar a frequência e a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas.

2. Como cumprir a auto monitorização diária para avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição), verificação de tosse ou dificuldade em respirar.

3. Como cumprir as orientações da Direção Geral de Saúde para limpeza de superfícies e tratamento de roupa nos estabelecimentos.

Informação a todos os clientes:

É disponibilizada a todos os clientes a seguinte informação:

- Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus
- Qual o protocolo interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19.

A Associação Surfiper e sua Escola SurfChamp possuem:

- Equipamentos de proteção individual em número suficiente para os trabalhadores envolvidos nas atividades.
- Equipamento de proteção individual disponível para clientes (capacidade máxima dos grupos).

O protocolo interno de limpeza e higienização garante:

- A lavagem conveniente do vestuário usado nas atividades e outros acessórios disponibilizados (ex. Toalhas, fatos de surf), por parte dos colaboradores e dos clientes.
- Fornecimento de higienizadores de mãos à base de álcool, sempre que se justifique, aos participantes nas atividades.

- Higienização ou desinfecção dos equipamentos utilizados, após cada atividade, de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de equipamento.
- Higienização ou desinfecção dos meios de transporte utilizados, após cada atividade, e de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de transporte.

Asseguramos, ainda:

- A ocupação máxima dos meios de transporte utilizados nas atividades, de acordo com as recomendações da Direção Geral de Saúde.
- A distribuição de informação, no âmbito da atividade, preferencialmente em suporte digital/online.
- O cumprimento de protocolos internos de higienização e segurança por parceiros envolvidos nas atividades.
- Que existe sempre ao serviço um colaborador responsável por acionar os procedimentos em caso de suspeita de infeção (acompanhar a pessoa com sintomas ao espaço de isolamento, prestar-lhe a assistência necessária e contactar o serviço nacional de saúde).
- O armazenamento dos resíduos produzidos pelos doentes suspeitos de infeção em saco de plástico que, após fechado (ex. com abraçadeira) deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Surfiper – Associação de surf, iniciação e performance

Escola SurfChamp

RNAAT 585/2018

Contactos:

216060061 / 913780023/ 963592276

www.surfiper.pt

www.surfchamp.pt

Treinador Responsável: Sandro Rodrigues – 963592276 – Grau II

Contactos de emergência:

Capitania do Porto de Lisboa:

Alcântara-mar 1350-352 Lisboa
Tlf: 210 911 100 / Fax: 210 911 195
Email: capitania.lisboa@amn.pt

Delegação Marítima da Trafaria

R.5 de Outubro, 2825-849 Trafaria
Tlf: 212 950 823 / Fax: 212 942 609
Email: delmartrafaria.sec@amn.pt

	Bombeiros 213 422 222	Número Nacional de Emergência 112	
	Centro de Informação Antivenenos 808 250 143	Saúde 24 808 24 24 24	
	PSP 218 111 000	Cruz Vermelha 217 714 000	
	GNR 213 217 000	Proteção Civil 214 247 100	