

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR



SALVAMAR
QUADRO DE TRABALHO SEMANAL

QUADRO DE TRABALHO 1ª SEMANA

DIA	AQUECIMENTO.	AULA (25:00 horas)	CARGA Hr/LOCAL (05:00 horas/dia)
Segunda	Sala de aula	<p>- Apresentação do Curso/ Divisão em Cangas/ Ordem Unida Básica/ identificação dos EPI/ braços/ Ensinar a se Cadastrar no SIAT para emissão do certificado digital</p> <p>Aula Teórica: Slide PSA: “O Profissional Guarda-vidas” (Peculiaridades do GV de piscina/ prevenção em diversos ambientes aquáticos/ identificar riscos/ posicionamento/ Panorama do afogamento nível ES/ Brasil). Passar vídeos referentes a essa aula Slide APH “TRM- Passar vídeos referentes a essa aula/Mostrar equipamentos ao GV, Colar cervical, bolsa de APH completa para que ele conheça os equipamentos disponíveis a ele, saber como utilizar; Outros acidentes ou incidentes: Como o GV deve agir em cada acidente ou incidente.</p>	05/100 horas aula/dia (instruções em sala de aula)
Terça	- Alongamento -Aquecimentos	<p>- Natação (100m e 400m). Recapitular assuntos da aula teórica; dinâmica de perguntas aos alunos fazendo revisão dos alunos anteriores;</p> <p>- Exposição teórica-prática - Entrada e saída da piscina (3 técnicas: passo do gigante, entrada pranchada, entrada sentada); - Adaptação ao meio líquido; -Exposição teórica-prática nado de aproximação s/ EPI. - Exposição teórica-prática Abordagem Piscina e Praia (Canivete: por baixo e lateral). - Exposição teórica-prática nado lateral (perna tesourada); - Exposição teórica-prática do reboque (peito cruzado) - Exposição teórica-prática da retirada de vítima da piscina. - Exposição teórica-prática TRM; - Abordagem de vítima com suspeita de trauma (3 tipos de abordagem). - Demonstrar imobilização na prancha rígida, head block, colar cervical e cintas para retirada da piscina; - Treinamento Apneia Estática (1 minuto)</p>	10/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)
Quarta	- Alongamento - Natação	<p>- Recapitular TRM sem equipamentos: Treinar as 3 técnicas de abordagem.</p> <p>- Exposição teórica-prática do EPI do Gv: - Falar sobre EPI do GV (nadadeiras, flutuador, apito, máscara para RCP)/ utilização, manutenção para conservação do EPI. - Exposição teórica-prática TRM <u>Com equipamentos completos e retirada na piscina:</u> - Exposição teórica-prática abordagem de vítima c/ suspeita de TRM c/ equipamentos (mostrar as 3 técnicas utilizando flutuador); - Exposição teórica-prática salvamento completo em piscina com retirada da vítima da piscina (agora <u>com</u> EPI).</p>	15/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)

		- Fazer dinâmicas de competições de salvamentos já ensinados e natação entre os alunos - Flutuabilidade 30 min - Treinamento Apneia Dinâmica (3 X 25m)	
Quinta	- Alongamento - Natação	- Treino para a avaliação da 1ª semana. - Recapitulando parte teórica (“AGUAS”): realizar dinâmica de perguntas e respostas com os alunos de todos os assuntos já ensinados. - Treinamento Apnéia Estática (3 X 1 min) - Prática Resgate completo SEM equipamentos (Revisão do passo a passo), SEM suspeita de trauma; - Prática Resgate completo COM equipamentos (Revisão do passo a passo), sem suspeita de trauma; - Apneia Dinâmica 50m com nadadeiras.	20/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)
Sexta	- Aquecimento Livre	- 1ª Avaliação: Conforme disponível no site do CBMES Observação: APTO ou INAPTO	25/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)

QUADRO DE TRABALHO 2ª SEMANA

DIA	AQUECIMENTO.	AULA (25:00 horas)	CARGA Hr/LOCAL (05:00 horas/dia)
Segunda	Sala de aula Aula teórica	Revisão Rápida: Realizar dinâmica de perguntas/ respostas com os alunos sobre toda a parte teórica já ministrada; Slide PSA: Acidentes/Incidentes aquáticos: Afogamento primário/ secundário; Diferenças entre afogamento em água doce e água salgada; Afogamento e demais incidentes aquáticos; 3 fases do afogamento (angústia, pânico e submersão); Importância da “Prevenção”; Procedimentos com criança perdida/ pulseira de identificação infantil/ “água no umbigo sinal de perigo”, distância de segurança de um braço do seu filho; 6 graus de afogamento. Slide APH: Hipotermia, Síndrome da Imersão; Fraturas, Feridas, Hemorragia; insolação, queimaduras; Convulsão, Epilepsia; Congestão, Indigestão e Pressão alta ou baixa (formas de atuar); Diabetes; Engasgo adulto, crianças e bebês (OVACE); Slide Oceanografia: Oceanografia: Peculiaridades do Salvamento Mar (densidade/ buracos/ pedras/correntezas/correntes de retorno, influências de marés); Tipos de praia; tipos de ondas;	30/100 horas aula/dia (treinamento no mar)
Terça	- Alongamento - Aquecimento - Circuito	- Natação (1000 metros) 4 cenas de afogamento (nadador cansado- vítima em pânico- emborcado- submerso) - Exposição teórico-prática Salvamento vítima Consciente SEM equipamentos: 1- Alerta, 2-corrída lateral, 3-elevação de joelhos, 4- golfinhadas, 5- nado aproximação 6- canivete 7-abordagem em segurança (pelas costas) 8- reboque 9- arrasto 10- colocação da vítima em área segura direto em DLD;	35/100 horas aula/dia (treinamento no mar)

		<ul style="list-style-type: none"> - Passar técnica de colocação direto em DLD (certeza que vítima respira); Treino prático dos alunos: - Resgate completo s/ EPI c/ 01 socorrista (Se a vítima tiver condições de andar, sai amparada pelo braço) - Resgate completo s/ EPI c/ 2 socorrista s/ EPI. (Se a vítima tiver condições de andar, cada socorrista de um lado) <u>Exposição teórico-prática: Chave de Rauteck (vítimas que não tem condições de andar)</u> - Resgate completo s/ EPI c/ 01 socorrista. - Técnica de arrasto / colocação direto em DLD (certeza de respiração presente) / RAT / LNBC - Resgate completo s/ EPI c/ 2 socorristas (Coloca em DD e gira ou 1 dos socorristas solta as pernas e o outra faz a técnica para colocar direto em DLD/ RAT/ LVBC) - Treino fluabilidade (30 minutos); 	
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamento - Aquecimento - Corrida 	<ul style="list-style-type: none"> - Natação (1200 metros), procurar fazer percurso diferente do já executado. - Inicia a aula fazendo dinâmica de perguntas com os alunos sobre assuntos já ministrados; - Prática de salvamento completo vítima consciente, SEM equipamentos- 1 e 2 socorristas. <u>- Exposição teórico-prática vítima inconsciente</u> - Passar técnica de colocação em DD já com hiperextensão do pescoço; Suporte Básico de vida para o afogado: - Verifica consciência (se não responde, chama 193/ 192) - Respiração: Hipextensão das vias aéreas (Se for o caso, com desobstrução pinçando corpos estranhos) e verifica respiração VOS (se não respira, 5 ventilações de resgate); - Checa sinais de circulação (resposta as ventilações de emergência): Caso a Vítima não Reaja iniciar RCP; - Cessar o RCP: Vítima voltar, ambulância chegar e passar a vítima para ela, exaustão completa do socorrista; - Se vítima reagir ao RCP: colocar em DLD, Limpeza nariz, boca, chão, RAT, monitora até chegada da ambulância. - Lembrando que, se apresenta espuma na boca, mesmo que pouca, a vítima deve ser orientada a ir ao hospital, mesmo que recobre a consciência; <u>Exposição teórico-prática (desvencilhamento):</u> - Treinar o passo a passo desse procedimento no apito. - 04 técnicas: pela cabeça, ombros, braço, abraçando(agarrando)- treinamento treinamento inicial na areia); Treino de desvencilhamento em mar dentro da água onde não dá pé; - Apneia (travessia de bóia a bóia pelo cabo submerso de 25 metros) 	40/100 horas aula/dia (treinamento no mar)
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamento - Aquecimento - Circuito 	<ul style="list-style-type: none"> - Natação (1000 metros) procurar fazer percurso diferente do já executado. - Revisão teórica-prática: desvencilhamento (inicia na área, depois vai para água); - Atividade de desvencilhamento com os olhos vendados; TODOS os alunos devem executar a atividade de desvencilhamento com olhos vendados. 	45/100 horas aula/dia (treinamento no mar)

		Treinamento para a prova da 2ª semana - Treino Apneia 3x (1min)	
Sexta	- Alongamento - Aquecimento - Corrida	2ª Avaliação: Conforme disponível no site do CBMES	50/100 horas aula/dia (treinamento no mar)

QUADRO DE TRABALHO 3ª SEMANA

DIA	AQUECIMENTO.	SEMANA (25:00 horas)	CARGA Hr/LOCAL (05:00 horas/dia)
Segunda	Sala de aula	<p>- Natação (1200m)</p> <p>Revisão Rápida: Realizar dinâmica de perguntas/ respostas com os alunos sobre toda a parte teórica já ministrada; inclusive da parte de APH para treinar para prova teórica;</p> <p>Slide PSA: EPI do GV: nadadeiras, flutuador, apito, máscara para RCP (vai ser falado detalhadamente em cada dia sobre cada equipamento específico a medida que formos introduzindo eles no salvamento)</p> <p>Slide APH: Infarto, Angina, RCP adulto, criança, bebê e suas variações; DEA para o afogado; DLD- Posição lateral de segurança para o afogado.</p> <p>Se possível mostrar o DEA para os alunos, deixar os alunos praticarem o RCP nos bonecos (Adulto, criança e bebê);</p> <p>* Caso algum slide tenha ficado pendente, tentar encaixar ele nesta semana.</p> <p>Slide Projetos SOBRASA: Kim na Escola; Surf Salva; Piscina + segura; Vídeos novos</p>	55/100 horas aula/dia
Terça	- Alongamento - Aquecimento - Circuito	<p>- Natação (1500 metros).</p> <p><u>Exposição teórico-prática Salvamento completo COM NADADEIRAS:</u> vítima consciente (amparada pelos braços); Equipamento: partes, função, acondicionamento, utilização, manutenção.</p> <p>- Aquecimento da utilização de nadadeiras na areia</p> <p>- Colocação das nadadeiras é água na linha do peito (quando a golfinhada não é mais eficiente);</p> <p>- Ensinar formas de segurar as nadadeiras para fazer golfinhadas; (uma em cada braço, ou as duas juntas com braços juntos);</p> <p>- Parte prática do Salvamento completo c/ 1 soc. e c/ 2 soc.;</p> <p>- Retirada das nadadeiras na linha da cintura;</p> <p>- As nadadeiras podem ser retiradas e transportadas no braço, na boca, ou lançadas em ÁREA SEGURA (areia seca, sem possibilidade de serem levadas pelo mar);</p> <p><u>Peculiaridades de mar com ondas:</u></p> <p>- Travar a vítimas, proteção de vias aéreas de vítima;</p>	60/100 horas aula/dia

		<p>Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima inconsciente COM nadadeiras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventilações de emergência (na água); até 10; - Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima inconsciente COM nadadeiras e abordagem na areia c/ SBV e RCP; - Providenciar bonecos de RCP para que os alunos pratiquem RCP nos bonecos, caso não tenha, criar bonecos de RCP com garrafa PET (missão dos alunos, tem vários vídeos na internet); - Prática Salvamento completo COM nadadeiras. (c/ 1 e c/ 2 soc.) - Flutuabilidade (Mar com Ondas); 	
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamento - Aquecimento - Corrida 	<ul style="list-style-type: none"> - Natação (2000 metros) - Teoria: Resumo de toda parte teórica já ministrada visando prova teórica; Introdução de Equipamento flutuador (tipo lifebelt e gomos) <ul style="list-style-type: none"> - Exposição teórico-prática das partes, função, capacidade; utilização, acondicionamento; manutenção; - Dinâmica de acondicionamento de flutuador por tempo. Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima em pânico COM equipamentos (EPI): <ul style="list-style-type: none"> 1-Alerta; 2-corrída lateral; 3-encostou o pé na água, desclipa o flutuador e elevação de joelhos; 4- golfinhadas; 5- colocação de nadadeiras na linha do peito (quando a golfinhada não é mais eficiente); 6-nado aproximação; 7- recupera o flutuador sem perder visualização da vítima verbalizando com ela; 8- Oferece flutuador, orientando a colocar embaixo do braço, e virar de costas para o socorrista; 8-Só se aproxima para clipar o flutuador após a vítima estar obedecendo os comandos orientados; 9- reboque da vítima junto à vítima 10- arrasto 11- Retirada do flutuador só na área segura; - Colocação da vítima em DLD ou DD a depender da certeza se respira ou não, na dúvida, DD para SBV, na área segura. Prática Salv Completo COM 2 socorristas: um socorrista vai na frente fazendo a propulsão pela alça peitoral enquanto o outro socorrista vai com a vítima. 	65/100 horas aula/dia
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamento - Aquecimento - Circuito 	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução da Máscara de RCP: - Exposição teórico-prática das partes, função, utilização, acondicionamento; manutenção; - Deixarem os alunos praticarem com os equipamentos; Prática Salvamento completo com EPI completo: <ul style="list-style-type: none"> - 1º: com 1 soc. - 2º: c/ 2 soc. - Explicação e treino para Prova da semana; Vítima emborcada - Técnica de insuflações na água (ideal em dupla) 	70/100 horas aula/dia

		<p>- Prática: Resgate completo c/ Nadadeiras c/ 1 soc e c/ 2 soc. - Prática de Salvamento de vítima emborcada. (Insuflação) Solo e Dupla com Abordagem na Areia. Avaliação: Desvencilhamento com olhos vendados- realizar as <u>4 técnicas</u> em cada aluno GV. (Apto ou inapto) <u>Exposição teórico-prática da Utilização do Pranchão de Salvamento/ ou Stand-up</u> - Partes, função, utilização, manutenção, acondicionamento; - Realizar treinamento prático do salvamento completo com pranchão de salvamento. (Vítima consciente e Inconsciente).</p>	
Sexta	<p>- Alongamento - Aquecimento - Corrida</p>	<p>3ª Avaliação: Conforme disponível no site do CBMES</p>	75/100 horas aula/dia

QUADRO DE TRABALHO 4ª SEMANA

DIA	AQUECIMENTO.	SEMANA (25:00 horas)	CARGA Hr/LOCAL (05:00 horas/dia)
Segunda	Sala de aula	<p>Revisão Rápida: Realizar dinâmica de perguntas/ respostas com os alunos sobre toda a parte teórica já ministrada; Aula teórica: Slide Enchentes e Inundações: Apresentação de conceitos básicos, emprego de GVs e inundações, enxurradas e enchentes (conforme slides e vídeos disponibilizados) Slide Salvamento em costões: Apresentação de conceitos básicos, estudo de caso, demonstração de vídeos. Salvamento em costeiras típicas da região (ilhas, pedras do município). Fazer análise de algumas ocorrências já atendidas na região Slide de salvamento com embarcações: Adaptar os slides fornecidos à realidade do município (se tem só Bote inflável, Moto aquática, etc...) Slide Sinalização: Sinalização (trabalho de sinalização das praias realizado pelo bombeiro/ comunicação terra X água); Slide SISAQUA: Preenchimento de relatório de ocorrências; manuseio do SIAT e tirar dúvidas; Explicar sobre prova teórica</p>	80/100 horas aula/dia
Terça	<p>- Alongamento - Aquecimento - Circuito</p>	<p>- Natação: 1.500 metros - <u>Vítima submersa</u> Revisão da Padronização de sinais entre terra e Água. (Padrão SOBRASA) <u>Exposição Teórica- Prática Busca Submersa: mergulho livre.</u> Realizar atividade prática com os GV's: Levar "boneco" para prática</p>	85/100 horas aula/dia

		do exercício; dividir os GV's em grupo; definir líder da água e da areia; - Prática da busca e recuperação de vítima submersa PCR	
Quarta	- Alongamento - Aquecimento - Corrida	Natação: 2.000 metros - Treino de Salvamento Completo de vítima inconsciente, com SBV completo, com EPI completo: 1º- 1 socorrista 2º- 2 socorristas Parte prática do Salvamento com embarcações (Moto aquática ou embarcações, de acordo com a realidade de cada Município); - Sled: montagem, utilização, salvamento; - Vítima consciente, vítima inconsciente, abordagem; - Caso a OBM não tenha embarcações fica a cargo da unidade as instruções do dia. * Sugere-se que esse dia de treinamento seja dividido em bases de forma que parte do grupo fique na instrução de embarcações e a outra parte treinando o salvamento completo. Treinamento para a prova da 4ª semana.	90/100 horas aula/dia
Quinta	- Alongamento - Aquecimento - Circuito.	- Corrida Longa para conhecimento dos postos da região e conhecimento das características de cada um deles. - Preenchimento de relatório de ocorrências; - Apresentação do regimento disciplinar do Município. - Salvamento em Costões: Teoria: Costão (conforme slides e vídeos disponibilizados) Prática: Apresentação de locais de periculosidades rochosas no Município; realizar atividade prática de subida e descida desses locais COM e SEM equipamento. - Treinamento para a prova de amanhã: 1ª parte e 2ª parte	95/100 horas aula/dia
Sexta	- Alongamento livre. - Aquecimento livre.	4ª Avaliação: Conforme disponível no site do CBMES <u>Aplicação de prova teórica</u>	100/100 horas aula/dia

CONSIDERAÇÕES:

- 1- As provas estão disponibilizadas no site do www.cb.es.gov.br
- 2- Cada OBM ficará responsável por estabelecer parcerias com clubes para utilização das piscinas.
- 3- Os alunos devem cumprir, além das avaliações previstas em QTS, **TODAS** as atividades previstas no QTS;
- 4- Assiduidade nas aulas (90%, conforme previsto na NT-07):
 - 4.1- Só serão admitidas faltas mediante apresentação de atestado médico (dentro do 10% de possibilidade de faltas).
 - 4.2 – Em regra o CFGV será ministrado em 4 semanas, tendo carga horária diária 05 horas aulas diárias (7h às 12h), podendo ser adaptado o número de semanas conforme especificidades do município, desde que cumpra a carga horária prevista de 100h/aula.

4.3- O aluno que possuir acima de 10% (10 horas/aulas, ou seja, 02 dias) de falta na carga horária será automaticamente excluído do curso, independente de apresentação de atestado médico.

5- Comportamento.

5.1- No decorrer do curso os alunos que cometerem qualquer indisciplina poderão ser automaticamente desligados do CFGV, e contraindicados para as Prefeituras por meio de apresentação de Ofício do Comandante da OBM para o responsável pela contratação da Prefeitura;

6- Avaliações.

6.1- O guarda-vidas será submetido à avaliações semanais, conforme disponibilização no site do CBMES, sendo que na última semana também será aplicado Prova teórica.

- **Avaliação 01:** Natação de 100m

- **Avaliação 01.1:** Resgate de vítima consciente em piscina sem equipamentos

- **Avaliação 02:** Resgate de vítima consciente na praia sem equipamentos

- **Avaliação 03:** Aquathlon

- **Avaliação 04:** Resgate de vítima inconsciente na praia com equipamentos.

- **Avaliação 04.1:** Suporte Básico de vida ao afogado

- **Avaliação04: Prova teórica**

6.2- Para ser considerado APTO o guarda-vidas deve atingir os índices mínimos previstos em cada uma das avaliações disponíveis no site do CBMES.