

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação do Corpo de instrutores e do curso. Mostrar aonde eles encontram os conteúdos no site do CBMES.</li> <li>- Divisão em Cangas;</li> <li>- Ordem Unida Básica (sentido, cobrir, descansar, frente p/.; sentado 12, etc)</li> <li>- Orientação para identificação dos EPI e braço com número do aluno;</li> <li>- Cadastro na Plataforma EAD CBMES para a Prova Teórica (destinar uma aula para ampla explicação e cadastro dos alunos);</li> <li>- Leitura do Regulamento Disciplinar;</li> </ul> <p>Aula Teórica:  <b>Slide PSA:</b> “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.  <b>Slide APH</b> “TRM- Passar vídeos referentes a essa aula/Mostrar equipamentos ao GV, Colar cervical, bolsa de APH completa para que eles tenham o primeiro contato e manuseie os equipamentos disponíveis; 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Natação (100m e 400m) na piscina.</b></li> <li>- Relembrar assuntos da aula teórica;</li> <li>- Realizar dinâmica de perguntas aos alunos fazendo revisão dos alunos já ministrados em aula teórica. Se não souber responder, nada mais 100m.</li> <li>- <b>Exposição teórica-prática</b></li> <li>- Entrada e saída da piscina (3 técnicas: passo do gigante, entrada pranchada, entrada sentada); Quando utilizar cada uma delas.</li> <li>- Adaptação ao meio líquido;</li> <li>-Exposição teórica-prática nado de aproximação s/ EPI.</li> <li>- Exposição teórica-prática Abordagem Piscina (pela frente pelos joelhos);</li> <li>- Exposição teórica-prática na Praia (Canivete: por baixo). Fazer oficina demonstrando o passo a passo.</li> <li>- Exposição teórica-prática nado lateral (perna tesourada); Começar o treino na área seca e depois ir para água.</li> <li>- Exposição teórica-prática do reboque (peito cruzado). Fazer dinâmica com lastro.</li> <li>- Exposição teórica-prática da retirada de vítima da piscina.</li> <li>- <b>Exposição teórica-prática TRM;</b></li> <li>- Abordagem de vítima com suspeita de trauma (3 tipos de abordagem).</li> <li>- Demonstrar imobilização na prancha rígida, head block, colar cervical e cintas para retirada da piscina;</li> <li>- Demonstrar como escolher o colar cervical ideal para cada vítima.</li> <li>- Treinamento Apneia Estática (objetivo: 30 seg, 45 seg, 1 minuto)</li> <li>- Treinamento Apneia dinâmica (objetivo: 25m; 35m 45m)</li> </ul>	10/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)

		- Treinamento Apneia combinado: (Objetivo: fazer deslocamento 25m e executar alguma missão embaixo d'água. Ex: realizar nós).	
Quarta	- Alongamento - Natação	- Natação de 500m após alongamento e aquecimento. - Relembrar os assuntos ministrado, com dinâmica de perguntas e respostas. Errou, nada 100m. TRM sem equipamentos: Treinar as 3 técnicas de abordagem. <b>- Exposição teórica-prática do EPI do Gv:</b> - Falar sobre EPI do GV (nadadeiras, flutuador, apito, máscara para RCP)/ utilização, manutenção para conservação do EPI. <b>- Exposição teórica-prática TRM <u>COM equipamentos completos e retirada na piscina:</u></b> - 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). - Fazer dinâmicas de competições de salvamentos já ensinados e natação entre os alunos - Flutuabilidade 30 min. - Treinamento de apneia estática (objetivo: 45 seg, 1min, 1'15") - Treinamento apneia Dinâmica (35m; 45m. 55m) - Treinamento apneia combinado (Objetivo: fazer deslocamento de 25m e executar uma missão submerso Ex: Montar tabuleiro)	15/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)
Quinta	- Alongamento - Natação	- Natação de 400m forte. - Iniciar aula relembrando os assuntos já ministrados, com dinâmicas de perguntas e respostas. Não sabe, nada 100m. - Treino para a avaliação da 1ª semana. - Focar no resumo de prevenção em piscinas, referente a parte teórica ("AGUAS"-SOBRASA): realizar dinâmica de perguntas e respostas com os alunos de todos os assuntos já ensinados. - Prática Resgate completo SEM equipamentos retirando da piscina (Revisão do passo a passo), SEM suspeita de trauma; - Prática Resgate completo COM equipamentos (Revisão do passo a passo), sem suspeita de trauma; - Apnéia Estática (1 min; 1'15; 1'30") - Apneia Dinâmica 45; 55; 65m. - Apneia combinada (Objetivo: Fazer deslocamento e uma missão submerso).	20/100 horas aula/dia (treinamento na Piscina)
Sexta	- Aquecimento Livre	- <b>1ª Avaliação:</b> 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	<p><b>Revisão Rápida:</b> Realizar dinâmica de perguntas/ respostas com os alunos sobre toda a parte teórica já ministrada em piscina; Se errar, paga flexão.</p> <p><b>Slide PSA:</b> 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.</p> <p><b>Slide APH:</b> 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); - Mostrar a bolsa de APH. Apresentar os equipamentos e deixar eles manusearem; - -</p> <p><b>Parte Prática de APH:</b> Depois conhecer os equipamentos e aprender como agir é hora de praticar. Se possível dividir os alunos em bases para que todos pratiquem. - Crie uma dinâmica, dividindo os alunos entre vítimas e socorristas. As vítimas farão simulados para eles praticarem contenção de hemorragias; imobilização de membros; procedimento de engasgo, convulsão; queimaduras, etc.. A intenção é que eles saiam desta aula tendo praticado e executado pelo menos uma vez cada um dos procedimentos aprendidos. Faça o revezamento entre vítimas e socorristas.</p> <p><b>Slide Oceanografia:</b> Oceanografia: Peculiaridades do Salvamento Mar (densidade/ buracos/ pedras/correntezas/correntes de retorno, influências de marés); Tipos de praia; tipos de ondas;</p>	30/100 horas aula/dia (instrução em sala de aula)
Terça	- Alongamento - Aquecimento - Circuito	<p>- Natação (1000 metros)</p> <p>4 cenas de afogamento (nadador cansado- vítima em pânico- emborcado- submerso)</p> <p><b>- Exposição teórico-prática Salvamento vítima Consciente SEM equipamentos:</b> 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; - 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 amparando pelos braços). <b><u>Exposição teórico-prática: Chave de Rauteck (vítimas que não tem condições de andar)</u></b> - 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)</p>	35/100 horas aula/dia (treinamento no mar)

		solta as pernas e o outra faz a técnica para colocar direto em DLD/ RAT/ LNBC) - Treino flutuabilidade (30 minutos);	
Quarta	- Alongamento - Aquecimento - Corrida	- 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. <b>- Exposição teórico-prática vítima inconsciente</b> - Passar técnica de colocação em DD já com hiperextensão do pescoço; Suporte Básico de vida para o afogado: - Verifica <b>consciência</b> (se não responde, chama 193/ 192) - <b>Respiração:</b> Hiperextensão das vias aéreas (inspeção visual, com pinçamento caso haja corpos estranhos) e verifica respiração VOS (se não respira, 5 ventilações de resgate); - Checa sinais de <b>circulação</b> (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;  <b>Exposição teórico-prática (desvencilhamento):</b> - 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; - Apnéia Estática (1 min; 1'20; 1'35") - Apneia dinâmica (travessia de bóia a bóia pelo cabo submerso de 20 metros)	40/100 horas aula/dia (treinamento no mar)
Quinta	- Alongamento - Aquecimento - Circuito	- Natação (1.400 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. <u>Treinamento para a prova da 2ª semana</u> - Treino Apneia 3x (1min)	45/100 horas aula/dia (treinamento no mar)
Sexta	- Alongamento - Aquecimento - Corrida	<b>2ª Avaliação:</b> 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><b>Revisão Rápida:</b> 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><b>Slide PSA:</b> 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><b>Slide APH:</b> 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 de Projeto BOM Peixinho</p> <p><b>Slide Projetos SOBRASA:</b> Kim na Escola; Surf Salva; Piscina + segura; Vídeos novos</p>	<p>55/100 horas aula/dia</p> <p>(treinamento em sala de aula)</p>
Terça	<p>- Alongamento</p> <p>- Aquecimento</p> <p>- Circuito</p>	<p>- Natação (1500 metros).</p> <p><b><u>Exposição teórico-prática Salvamento completo COM NADADEIRAS:</u></b> vítima consciente (amparada pelos braços);</p> <p>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><b><u>Peculiaridades de mar com ondas:</u></b></p> <p>- Travar a vítimas, proteção de vias aéreas de vítima;</p> <p><b>Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima inconsciente COM nadadeiras:</b></p> <p>- <b>Ventilações de emergência (na água);</b> até 10;</p> <p>- Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima inconsciente COM nadadeiras e abordagem na areia c/ SBV e</p>	<p>60/100 horas aula/dia</p> <p>(treinamento no mar com arrebentação)</p>

		<p>RCP;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- Prática Salvamento completo COM nadadeiras. (c/ 1 e c/ 2 soc.)</li> <li>- Flutuabilidade (Mar com Ondas);</li> </ul>	
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongamento</li> <li>- Aquecimento</li> <li>- Corrida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natação (2000 metros)</li> <li>- Teoria: Resumo de toda parte teórica já ministrada visando prova teórica;</li> <li><b><u>Introdução de Equipamento flutuador</u></b> (tipo lifebelt e gomos) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposição teórico-prática das partes, função, capacidade; utilização, acondicionamento; manutenção;</li> <li>- Dinâmica de acondicionamento de flutuador por tempo.</li> </ul> </li> <li><b><u>Exposição teórico-prática Salvamento completo de vítima em pânico COM equipamentos (EPI):</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>- Colocação da vítima em DLD ou DD a depender da certeza se respira ou não, na dúvida, DD para SBV, na área segura.</li> </ol> </li> <li><b><u>Prática Salv Completo COM 2 socorristas:</u></b> um socorrista vai na frente fazendo a propulsão pela alça peitoral enquanto o outro socorrista vai com a vítima.</li> </ul>	<p>65/100 horas aula/dia</p> <p>(treinamento no mar com arrebentação)</p>
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongamento</li> <li>- Aquecimento</li> <li>- Circuito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Introdução da Máscara de RCP:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposição teórico-prática das partes, função, utilização, acondicionamento; manutenção;</li> <li>- Deixarem os alunos praticarem com os equipamentos;</li> </ul> </li> <li><b><u>Prática Salvamento completo com EPI completo:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º: com 1 soc.</li> <li>- 2º: c/ 2 soc.</li> <li>- Explicação e treino para Prova da semana;</li> </ul> </li> <li><b><u>Vítima emborcada</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de insuflações na água (ideal em dupla)</li> <li>- Prática: Resgate completo c/ Nadadeiras c/ 1 soc e c/ 2 soc.</li> <li>- Prática de Salvamento de vítima emborcada. (Insuflação) Solo e Dupla com Abordagem na Areia.</li> </ul> </li> <li><b><u>Avaliação:</u></b> Desvencilhamento com olhos vendados- realizar as 4 técnicas em cada aluno GV. (Apto ou inapto)</li> </ul>	<p>70/100 horas aula/dia</p> <p>(treinamento no mar com arrebentação)</p>

		<b><u>Exposição teórico-prática da Utilização do Pranchão de Salvamento/ ou Stand-up</u></b> - Partes, função, utilização, manutenção, acondicionamento; - Realizar treinamento prático do salvamento completo com pranchão de salvamento. (Vítima consciente e Inconsciente).	
Sexta	- Alongamento - Aquecimento - Corrida	<b>3ª Avaliação:</b> Conforme disponível no site do CBMES	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><b>Revisão Rápida:</b> Realizar dinâmica de perguntas/ respostas com os alunos sobre toda a parte teórica já ministrada; Aula teórica:</p> <p><b>Slide Enchentes e Inundações:</b> Apresentação de conceitos básicos, emprego de GVs e inundações, enxurradas e enchentes (conforme slides e vídeos disponibilizados)</p> <p><b>Slide Salvamento em costões:</b> 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</p> <p><b>Slide de salvamento com embarcações:</b> Adaptar os slides fornecidos à realidade do município (se tem só Bote inflável, Moto aquática, etc...)</p> <p><b>Slide Sinalização:</b> Sinalização (trabalho de sinalização das praias realizado pelo bombeiro/ comunicação terra X água);</p> <p><b>Slide SISAQUA:</b> Preenchimento de relatório de ocorrências; manuseio do SIAT e tirar dúvidas; Explicar sobre prova teórica</p>	80/100 horas aula/dia
Terça	- Alongamento - Aquecimento - Circuito	<p>- Natação: 1.500 metros</p> <p><b><u>Exposição Teórica- Prática em águas rápidas:</u></b> Sugere-se levar os alunos para algum local no município aonde consiga praticar a parte teórica do dia anterior (Cachoeira ou curso d'água). Se não der, realiza apenas a atividade abaixo.</p> <p>- <u>Vítima submersa</u> Revisão da Padronização de sinais entre terra e Água. (Padrão SOBRASA)</p> <p><b><u>Exposição Teórica- Prática Busca Submersa: mergulho livre.</u></b> Realizar atividade prática com os GV's: Levar "boneco" para prática do exercício; dividir os GV's em grupo; definir líder da água e da areia;</p>	85/100 horas aula/dia

		- 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 <b>Parte prática do Salvamento com embarcações</b> (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. <b>- Preenchimento de relatório de ocorrências;</b> - 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.	<b>4ª Avaliação:</b> Conforme disponível no site do CBMES <b>Aplicação de prova teórica</b>	100/100 horas aula/dia

## CONSIDERAÇÕES:

- 1- As provas estão disponibilizadas no site do [www.cb.es.gov.br](http://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 e conteúdos previstos para o curso 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.