

### 1ª VERIFICAÇÃO CORRENTE (1ª VC) – CFGV

Nesta avaliação, o Aluno resgatará, 1 (uma) VÍTIMA CONSCIENTE em princípio de afogamento, devendo observar as seguintes prescrições:

- ✓ A vítima deverá ser um dos próprios alunos;
- ✓ O aluno deverá sair de um ponto intermediário da piscina, entrando na água somente na extremidade da piscina, através da entrada pranchada;
- ✓ O aluno deverá nadar 25m antes de chegar na vítima;
- ✓ A vítima deverá ser retirada da piscina conforme técnica ensinada, após 25m;
- ✓ Essa prova será avaliada pelo TEMPO e quantidade de erros;
- ✓ A cada erro é acrescentado 10 segundos ao tempo do GV;
- ✓ Para ser considerado **APTO**, o GV não deve exceder o tempo total de 2'30" (já incluso o tempo dos erros);

**1ª Questão) Salvamento em piscina sem uso de equipamentos:** (cada erro é acrescentado 10 segundos)

Item	Descrição	Certo	Errado
01	<u>Fazer Alerta (Apitar 2 silvos curtos e um silvo longo)</u>		
02	<u>Corrida lateral</u> , com preocupação visual com a vítima (3x)		
03	<u>Entrada pranchada</u>		
04	<u>Nado de aproximação</u> , com olhar fixo na vítima		
05	<u>Canivete</u> executado sem contato com a vítima e sem batidas de pernas		
06	<u>Abordagem</u> da vítima pela frente através da rotação dos joelhos		
07	<u>Orientação à vítima</u> , para deitar a cabeça na água		
08	<u>Nado lateral de reboque</u> , retornando ao ponto de partida		
09	<u>Saída da água</u> , conforme técnica (balancinho) sem perder contato com a vítima		
10	<u>Colocação em Décubito Dorsal na borda da piscina</u>		

**2ª Questão) Natação de 100m:**

Para ser considerado **APTO**, o GV não deve exceder o tempo total de 1'50" (1 minuto e 50 segundos).

## 2ª VERIFICAÇÃO CORRENTE (1ª VC) – CFGV

Nesta avaliação, o Aluno resgatará, 1 (uma) VÍTIMA CONSCIENTE em princípio de afogamento, devendo observar as seguintes prescrições:

- ✓ A vítima deverá ser um dos próprios alunos;
- ✓ Na corrida lateral a distância será de 50 m (40m paralelo a água e 10 m vertical);
- ✓ A distância das vítimas à linha d'água (à contar da água no joelho) será de 30 m;
- ✓ As vítimas deverão ser amparadas pelo braço ao invés de arrastadas para fora d'água; e deverão ser deixadas na área segura (areia seca);
- ✓ Na retirada da água a vítima não poderá estar à frente do socorrista;
- ✓ Essa prova será avaliada pelo TEMPO e quantidade de ERROS;
- ✓ Para ser considerado APTO o GV deverá completar a prova em um tempo máximo de 2 minutos (incluindo o tempo acrescido pelos erros computados);

**1ª Questão) Salvamento sem uso de equipamentos:** (cada erro é acrescentado 10 seg)

Item	Descrição	Certo	Errado
01	Fazer Alerta (Apitar 2 silvos curtos e um silvo longo)		
02	Corrida lateral, com preocupação visual com a vítima (3x)		
03	Entrada na água, elevação dos joelhos sem perder contato visual		
04	Execução correta das golfinhadas até a linha do peito		
05	Nado de aproximação, com olhar fixo na vítima		
06	Canivete executado sem contato com a vítima e sem batidas de pernas		
07	Abordagem pelas costas da vítima, destacando o movimento à nuca da mesma		
08	Peito Cruzado e Orientação à vítima, para deitar a cabeça na água		
09	Nado lateral de reboque, mantendo a direção à areia seca mais próxima		
10	Saída da água, amparando a vítima pelo braço, mantendo-se à frente da vítima.		

### 3ª VERIFICAÇÃO CORRENTE (1ª VC) – CFGV

Nesta avaliação, o Aluno realizará um **CIRCUITO** de Aquatlon:

- ✓ O aluno deverá correr 200m na areia seca, transpor o cone e entrar na água;
- ✓ O aluno deverá nadar 200m em uma profundidade onde não dê pé, transpor a bóia e sair da água;
- ✓ O aluno deverá transpor o cone e correr mais 200m na areia seca;
- ✓ Os cones deverão indicar o percurso de areia seca;
- ✓ As boias deverão ser colocadas em uma profundidade onde não seja possível dar pé ao aluno;
- ✓ Essa prova deverá, preferencialmente, ser realizada em mar sem arrebentação;
- ✓ Essa prova será avaliada somente pelo TEMPO;
- ✓ Para ser considerado APTO o aluno deve completar a prova em um tempo máximo de 7 minutos;

#### 4ª VERIFICAÇÃO CORRENTE (1ª VC) – CFGV

Nesta avaliação, o Aluno resgatará, 1 (uma) VÍTIMA CONSCIENTE, sem condições de locomoção, devendo observar as seguintes prescrições:

- ✓ A vítima deverá ser um dos próprios alunos;
- ✓ Na corrida lateral a distância será de 50 m (40m paralelo a água e 10 m vertical);
- ✓ A distância das vítimas à linha d'água (à contar da água no joelho) será de 30 m;
- ✓ A vítima deverá ser retirada na chave de rautech e deixada na área segura (areia seca) em DLD;
- ✓ O tempo da prova só para de contar quando a vítima estiver em DLD e o socorrista devidamente posicionado;
- ✓ Essa prova será avaliada pelo TEMPO e quantidade de Erros;
- ✓ Para ser considerado APTO o aluno deve concluir 1 parte da prova em um tempo máximo de quatro (04) minutos, incluindo o tempo relacionado a quantidade de erros dele;
- ✓ A 2ª parte da prova NÃO TEM TEMPO. Para ser considerado APTO ele não pode errar mais do que 3 (três) itens do protocolo;

#### 1ª Questão) Salvamento com uso de equipamentos. (cada erro é acrescentado 10 segundos)

Item	Descrição	Certo	Errado
01	Fazer Alerta (Apitar 2 silvos curtos e um silvo longo)		
02	Corrida lateral, com preocupação visual com a vítima (3x)		
03	Transporte e desclipagem do flutuador assim que entra na água		
04	Elevação dos joelhos sem perder contato visual		
05	Execução correta das golfinhadas até perder eficiência		
06	Colocação das nadadeiras com água na linha do peito		
07	Nado de aproximação, com olhar fixo na vítima		
08	Recuperação do flutuador, sem perder contato visual e verbalizando com a vítima		
09	Oferece flutuador sem se aproximar da vítima e orienta para que ela coloque debaixo do braço e vire de costas		
10	Fazer a correta clipagem do flutuador e orientar a vítima para deitar a cabeça na água		
11	Nado lateral de reboque, mantendo a direção à areia seca mais próxima, fazendo proteção de via aérea quando necessária		
12	Retirada das nadadeiras no mais raso possível		
13	Retirada do flutuador somente quando vítima estiver na chave de Rautech		
14	Arrasto (chave de Rautech)		
15	Colocação da vítima em DLD na área segura e posicionamento do GV		

#### 2ª Questão) Suporte básico de vida ao afogado

Item	Descrição	Certo	Errado
01	Verificar consciência		
02	Chamar Ambulância (se a vítima não responder)		
03	C. Cervical Abrir vias Aéreas		
04	Inspecionar cavidade oral		
05	Verificar Respiração VOS		
06	5 Insuflações		
07	Verificar Circulação		
08	Iniciar RCP		
09	DLD		
10	LNBC		
11	RAT		