

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

PLANO DE AULA					
<b>Professor:</b>				<b>Nível:</b>	
<b>Data:</b>		<b>Aula:</b>		<b>Hora:</b>	
<b>Objectivos da aula</b>					
<b>Material</b>					
<b>Parte Inicial</b>					
<b>Objectivo Especifico</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Organização</b>	<b>Carga</b>	<b>Duração</b>	
- 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			
<b>Parte Fundamental</b>					
<b>Parte Final</b>					
- 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)	
<p><b>Data:</b></p> <p><b>Praia:</b></p> <hr/> <p><b>Hora:</b> __. __</p> <p><b>Obs.:</b></p>	

## 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](http://www.surfiper.pt)**

**[www.surfchamp.pt](http://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](mailto: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](mailto:delmartrafaria.sec@amn.pt)

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