Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, N.º 8, 3450-152 Mortágua Telef. 231 920 454/5 Fax: 231 920 300
Sítio web http://www.aemrt.pt E-mail aemortagua@aemrt.pt

CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DE CANOAGEM DE MORTÁGUA

REGULAMENTO DE FUNCIONAMENTO

ÂMBITO

Este regulamento de funcionamento aplica-se a todos os participantes do Centro de Formação Desportiva (CFD) de Canoagem de Mortágua, que tem como sede o Agrupamento de Escolas de Mortágua e que se organiza em três eixos fundamentais de intervenção:

- atividades de iniciação e aperfeiçoamento para os alunos;

- atividades que favoreçam a formação especializada de alunos com interesse, capacidades e aptidões excecionais;

- atividades de curta duração que incidam fundamentalmente em estágios de formação desportiva especializada, durante as interrupções letivas.

Neste contexto, este CFD propõe-se não só alargar a oferta de acesso à prática desportiva de canoagem para iniciação ou aperfeiçoamento, aos alunos inseridos no sistema educativo nacional, contribuindo para a transversalidade curricular e para um desenvolvimento cívico e físico equilibrado, mas também melhorar o desempenho desportivo, rentabilizar recursos humanos e materiais locais e proporcionar atividades diversificadas, quer nos períodos letivos, quer em estágios de formação desportiva especializada nas interrupções letivas.

PARTICIPANTES

1. Os participantes são os promotores e utilizadores do CFD.

1.1 Os **promotores** são os professores responsáveis pelo CFD do Agrupamento de Escolas de Mortágua e outros colaboradores que implementem o Plano Anual de Atividades do CFD (**ANEXO 1**).

1.2 Os **utilizadores** são todos os professores, alunos e outros membros da comunidade educativa, bem como elementos oriundos das Escolas de proximidade, que utilizem os serviços oferecidos, desde que efetuem previamente a sua inscrição em formulário próprio (**ANEXO 2**) e a mesma seja aceite.

1.3 Quando os utilizadores do CFD forem alunos, o número limite por sessão será de 36 alunos, devendo respeitar-se o rácio de 12 alunos por professor.

DIREITOS DOS PARTICIPANTES

1. PROMOTORES

1.1 Usufruir da colaboração dos professores acompanhantes na dinamização da(s) atividade(s).

1.2 Ter o apoio da Direção do Agrupamento de Escolas de Mortágua para a resolução de eventuais problemas.

1.3 Ver respeitadas as suas decisões, indicações e orientações, por quaisquer utilizadores, independentemente de se tratar de alunos, professores, outros membros da comunidade educativa ou elementos oriundos das escolas de proximidade.

1.4 Ter, da parte dos utilizadores, atitudes adequadas à prática e ao espírito desportivos, o respeito por si e pelo outro e a preservação de espaços e materiais de utilização comum.
1.5 Ter acesso a informação acerca de eventuais análises, considerações e/ou recomendações do Conselho Pedagógico, na sequência da apresentação de qualquer documentação.

2. UTILIZADORES

2.1 Aceder ao Regulamento de Funcionamento, ao Plano Anual de Atividades e à Ficha de Inscrição do CFD.
2.2 Ser orientados e acompanhados por promotores devidamente credenciados para o efeito.
2.3 Utilizar instalações e materiais adequados às práticas a realizar.
2.4 Ver garantidas as condições de segurança e a salvaguarda da sua integridade física.
2.5 Ser respeitados, em qualquer vertente da sua individualidade, no decurso das atividades a realizar.

DEVERES DOS PARTICIPANTES

1. PROMOTORES

1.1 Divulgar o Regulamento de Funcionamento, o Plano Anual de Atividades e a Ficha de Inscrição do CFD, bem como as normas de prevenção e segurança definidas para a prática de canoagem.
1.2 Assegurar meios de salvamento que garantam a integridade física dos participantes.
1.3 Orientar e acompanhar os utilizadores.
1.4 Zelar pela manutenção dos equipamentos, de modo a garantir a qualidade e segurança da prática de canoagem pelos utilizadores.
1.5 Manter o Dossier Informático do CFD atualizado mensalmente.
1.6 Suspender a(s) atividade(s), se antes ou durante a atividade considerarem não haver condições para a sua realização, ou continuação.
1.7 Apresentar ao Conselho Pedagógico, anualmente, um Relatório Final de Atividades.

2. UTILIZADORES

2.1 Ter conhecimento do "Manual de Boas práticas – Guia de Terreno Segurança em Atividades Náuticas", onde consta o Plano de Segurança (**ANEXO 3**).
2.2 Apresentar no início da atividade (professor responsável pelo grupo), no caso dos utilizadores oriundos de escola(s) de proximidade, uma lista nominal com todos os constituintes do grupo de utilizadores, devidamente autenticada pelos serviços administrativos e diretor da escola de origem.
2.3 Responsabilizar-se pelas eventuais despesas de deslocação e de alimentação.
2.4 Cumprir as orientações dos promotores.
2.5 Cumprir as normas de prevenção e segurança definidas.
2.6 Zelar pela adequada utilização e manutenção das instalações e materiais de prática.
2.7 Responsabilizar-se por todo e qualquer dano decorrente da utilização indevida do material e das instalações.
2.8 Constituem-se como deveres específicos dos professores acompanhantes a supervisão dos alunos durante a(s) atividade(s) e a colaboração na dinamização das mesmas.
2.9 Responder ao questionário de satisfação que será disponibilizado pelos promotores (**ANEXO 4**) no final da realização da(s) atividade(s).
2.10 Apresentar-se com equipamento/material básico adequado à prática de atividades aquáticas (fato de banho, chinelos).

ATIVIDADES

1. As atividades do CFD são definidas anualmente, mediante o preenchimento do **ANEXO 1**, e aprovadas pelos órgãos pedagógicos do Agrupamento.
2. A divulgação das atividades nas escolas do Agrupamento e nos Agrupamentos de proximidade será efetuada através das plataformas oficiais, do sítio do Agrupamento (http://www.aemrt.pt) e de placards previstos para o efeito.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

1. O CFD funcionará às 2.as, 3.as e 5.as feiras, das 14:00 às 18:00, na marina do Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa, nas Piscinas Municipais e/ou no Parque Verde, em Mortágua.
2. O CFD poderá, eventualmente, funcionar noutro horário, de acordo com a disponibilidade dos promotores.

AVALIAÇÃO

1. A avaliação do CFD será efetuada, superiormente, através da informação inserida no "Dossier informático" e no documento das "Marcações on-line" e disponibilizada no contexto de auditorias.
2. A avaliação interna do CFD será realizada anualmente, mediante a elaboração de um Relatório Final de Atividades a apresentar ao Conselho Pedagógico, que analise, entre outros elementos considerados pertinentes pelos promotores, com base nos **indicadores** apresentados, os seguintes **critérios de avaliação**:

INDICADOR 1 - frequência dos utilizadores do Agrupamento de Escolas de Mortágua
INDICADOR 2 - frequência dos utilizadores pertencentes a outros Agrupamentos
INDICADOR 3 - número de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) envolvidos
INDICADOR 4 - número de sessões realizadas durante o período letivo
INDICADOR 5 - número de sessões realizadas em interrupções letivas
INDICADOR 6 - grau de satisfação dos utilizadores

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:
(escala de avaliação – Insuficiente (I), Suficiente (S), Bom (B), Muito Bom (MB)
- Implementação de processos adequados de divulgação, sensibilização e motivação para a prática da modalidade. (análise das taxas de frequência)
- Valorização de perfis específicos, na prática da modalidade e na prática desportiva, em geral. (análise de processos formativos, incluindo de alunos com NEE)
- Divulgação oportuna e através de meios adequados e diversificados de desempenhos e resultados. (análise do impacto das atividades realizadas)
- Nível de produtividade do CFD. (análise do número de sessões realizadas)
- Eficácia da ação realizada. (análise do grau de satisfação)

DISPOSIÇÕES FINAIS

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento serão analisados e resolvidos pela Direção do Agrupamento de Escolas de Mortágua.

Atualizado e aprovado pelo Conselho Pedagógico de 18/07/2017

ANEXO 1

Plano Anual de Atividades*

ATIVIDADES A REALIZAR	EIXO DE ACÃO OBJETIVOS	RESPONSÁVEL	POPULAÇÃO ALVO	HORÁRIO	N.º DE PARTICIPANTES	PARCEIROS	CUSTOS

(*a tabela será preenchida no início do ano letivo, após aprovação das atividades pelo Conselho Pedagógico)

ANEXO 2
Formulário de Inscrição
em Atividade(s) do CFD de Canoagem do AE Mortágua

Identificação do AE/ da Escola :	………………………………………………………………………………………………………
Identificação do Professor Responsável :	………………………………………………………………………………………………………
Identificação do(s) Professor(es) Acompanhante(s):	1. …………………………………………………………………………………………………… 2. …………………………………………………………………………………………………… 3. ……………………………………………………………………………………………………
Lista de alunos participantes:	

Nome	Ano escolar	CC/ BI	email	Sabe nadar? S/N

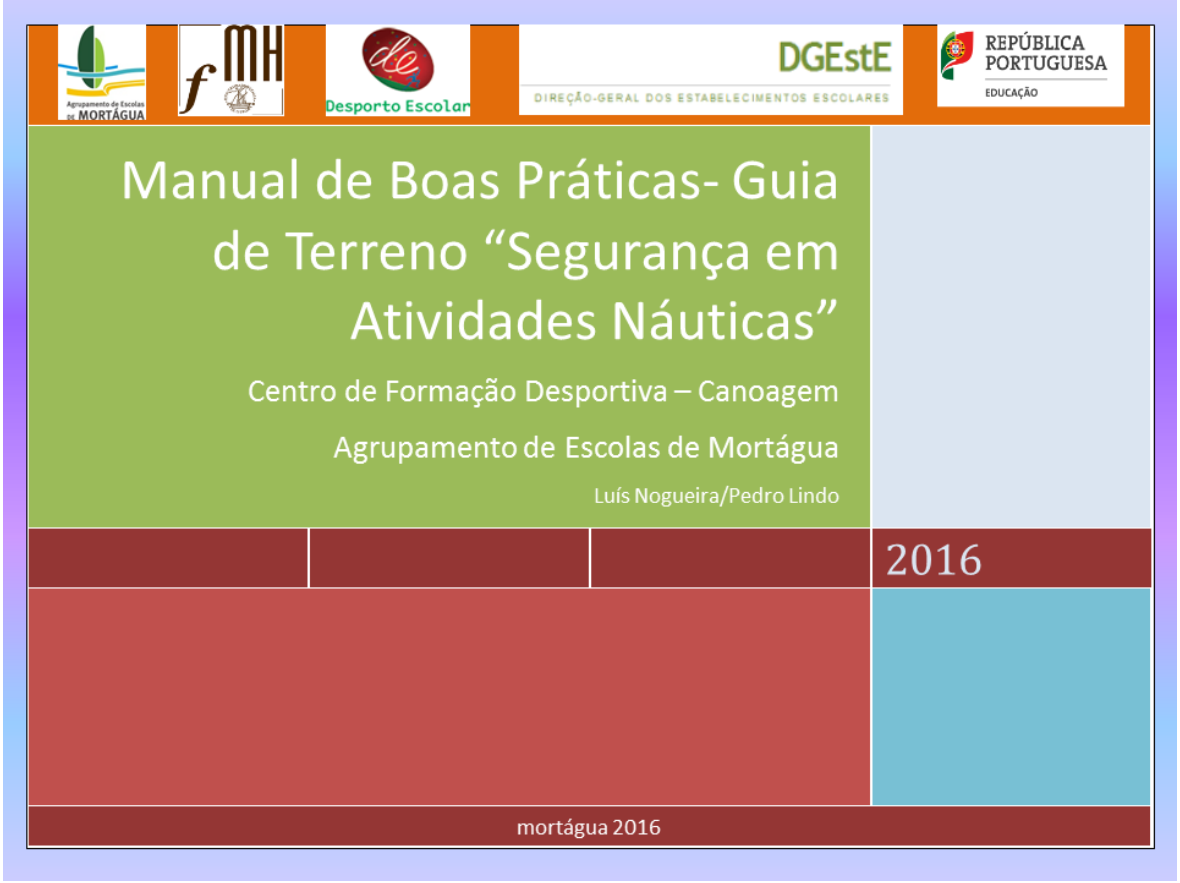
RESUMO	Número total de alunos: ……….	Número total de Professores: ……….

_____________________________, _________ de _______________________ de 20___

O Professor Responsável   O Diretor do Agrupamento

_________________________   _________________________

ANEXO 3

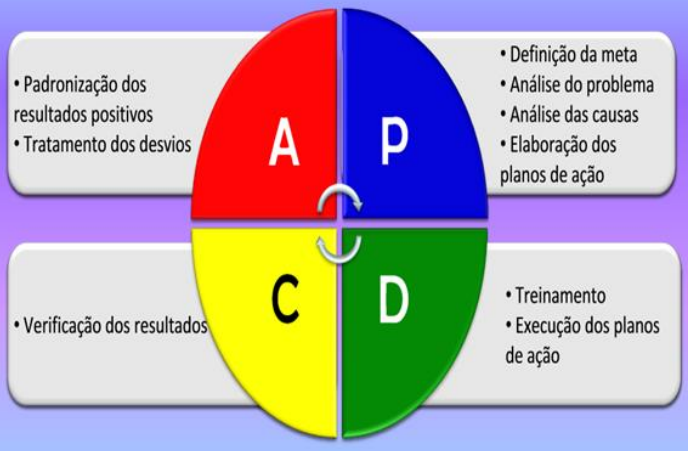


Os acidentes são sempre ações ou atos inesperados, aos quais a falta de resposta eficaz face aos acontecimentos, pode ter como consequência uma evolução da catástrofe. Por isso, é fundamental a existência de uma planificação e prevenção de medidas de mitigação de risco, que vise identificar e reduzir ocorrência dos acidentes. A segurança constrói-se a partir da prevenção. Aprendendo e estudando, ficamos enriquecidos e interiorizamos a importância da prevenção como forma de evitar a ocorrência de acidentes ou deixar que as causas dos acidentes persistam. Deste modo, é preciso que se tome consciência que a proteção e defesa começam através das posturas e comportamentos de cada um, quer em casa ou no trabalho. Por todos estes motivos as estruturas onde se desenvolvem atividades aquáticas devem ser dotados de medidas de autoproteção (Tavares, 2012).

- Nenhuma atividade pode ser criada completamente livre de riscos negativos;
- Medidas de segurança têm que ser desenvolvidas e consideradas nos seus contextos específicos;
- Riscos criados para outros têm que ser informados e voluntariamente assumidos;
- A atividade deve beneficiar todos os participantes (Pereira, 2016)

A identificação, a avaliação e o controlo de riscos com origem no local das atividades desportivas daí decorrentes e que possam deteriorar a saúde e o bem-estar dos alunos, são as etapas fundamentais das atividades de suporte aos processos de gestão da segurança. A gestão da segurança deve observar um método lógico e gradual de decidir:
(i) planear o que é necessário fazer e como fazer melhor,
(ii) de desenvolver as ações planeadas,
(iii) acompanhar e verificar os progressos no sentido dos objetivos estabelecidos no planeamento, de avaliar a forma e a eficácia do que é feito e
(iv) de ajustar e identificar áreas a aperfeiçoar. O planeamento deve ser suscetível de ser adaptado a mudanças na operacionalidade da organização e a exigências legislativas.

Ciclo Operacional de Deming:



CARATERIZAÇÃO CFD MORTÁGUA

O Centro de Formação Desportiva Atividades Náuticas de Mortágua funciona na Marina do Montebelo Aguieira Lake Resort & SPA, situado na albufeira da Barragem da Aguieira, União de freguesias de Mortágua, vale de Remígio, Cortegaça e Almaça, concelho de Mortágua. Localização: 40°20'40.4"N 8°11'17.0"W

As instalações são compostas por 2 edifícios em separado, sendo que cada um deles é composto pelas seguintes estruturas: Edifício Um (sala de espera, Balneários, Snack Bar, sala de hangar de manutenção de embarcações de competição/treino), Edifício Dois (Ginásio).

A Marina do *resort* é uma instalação que funciona ininterruptamente durante 14 horas por dia, sendo que abre às 6 horas da manhã e encerra às 20 horas; todos os dias da semana.

O Centro de Formação Desportiva funciona nas instalações do hotel/ marina, utilizando as suas instalações e os seus materiais próprios, ao abrigo de um protocolo estabelecido desde setembro de 2015.

Ao abrigo desse protocolo utilizamos todo o material necessário para as nossas práticas, e ainda contamos com o apoio Nelo Trainning Center.

As instalações do Marina do Montebelo Aguieira Lake Resort & SPA tem sinalização de segurança, assim como um plano de emergência.

O plano de água em que as nossas atividades geralmente se desenvolvem, é a albufeira da Barragem da Aguieira. Este plano de água caracteriza-se por ser desprovido de correntes (devido á barragem que se encontra duzentos metros a jusante da marina), por uma profundidade que varia entre os 1,5m e os 90 metros, e por águas limpas e com pouca visibilidade.

O acesso à água é realizado por várias vias, todas elas muito acessíveis a todos os utilizadores. Várias plataformas de acesso e uma rampa.

Em relação a materiais de segurança, EPI e EPC, o CFD Mortágua dispões dos seguintes materiais:

- 47 Coletes salva vidas (2 de monitor)
- 25 fatos de Neoprene
- 8 capacetes
- 2 cabos de arremesso
- 1 botes semirrígido
- 1 mota de água
- Kit de Primeiros Socorros
- 6 Extintores
- 2 walkie talkie
- 1 saco flutuação
- 2 apitos Fox 40

"PRINCÍPIO DA VANTAGEM" – o monitor em termos de equipamento deve estar em vantagem perante os alunos

Em todos os momentos de atividades do Centro de Formação Desportiva, todos os frequentadores das atividades têm de ser portadores de colete salva vidas e estarem inscritos na base de dados do Desporto Escolar (para estarem cobertos pelo Seguro Escolar). Funciona-mos com um rácio de 1 professor para 6 a 8 alunos, variando este rácio (6 a 8) em função do conhecimento que o professor tem dos alunos e da habilidade deles para a tarefa. Todos os alunos que frequentam as nossas atividades com frequência passam por um "teste de saber nadar". Os utilizadores pontuais, apenas utilizam embarcações "sit on top".

Nas atividades de competição, são efetuados os seguintes procedimentos na preparação do evento e sua realização:

- Consulta prévia à proteção civil sobre a previsão das condições meteorológicas para os dias do evento;
- Solicitação aos Bombeiros Voluntários de uma equipa de resgate e salvamento para o dia(s) da(s) prova(s) e uma ambulância para transporte e prestação de primeiros socorros;
- Colocação de embarcações de apoio e de segurança na água (Safety Boat e Escort Boat).
- Definição do campo de regatas e croqui das provas;
- Sistema de comunicação por VHF (walkie talkie) entre o pessoal de terra e água, outros sinais sonoros - apito;
- Definição de corredor de segurança para circulação de veículos de emergência médica;
- Divisão de tarefas pelos professores responsáveis pelo evento;
- Liderança Laranja e Amarela;
- Reuniões técnicas com todos os intervenientes para agilizarem procedimentos;
- Controlo de Presenças Nominal de saídas;
- "Teste do Colete".

SINAIS VISUAIS

"yes" - **\o/**
|
"no" **- \o**
|
"avançar" - **|o|**
|
"avançar direita" **- _o|**
|
"avançar esquerda" **- |o_**
|
"a trás" - **<o>**
|
"a trás direita" - **_o>**
|
"a trás esquerda" - **<o_**
|

1ª Liderança – cor Laranja

2ª Liderança – cor Amarela

CÓDIGO DE APITOS

1 Apito – atenção! Sem abandonar a tarefa
2 Apitos – atenção! Formar em "U" para reunir/agrupar
3 Apitos – iniciar processo/tarefa pré programada/arranque da ação

OBJETIVO: "zero" acidentes

PLANO DE EMERGÊNCIA

Documento que reúne as informações e estabelece os procedimentos que permitem organizar e empregar os recursos humanos e materiais disponíveis, em situação de emergência.

PLANO DE PREVENÇÂO

Documento no qual estão indicados procedimentos adotar, por uma entidade, para evitar a ocorrência de acidentes e para garantir a manutenção do nível de segurança decorrente das medidas de autoproteção adotadas e a preparação para fazer face a uma situação de emergência.

SEGURANÇA = "liberdade de não exposição a um dano pessoal socialmente inaceitável"

Quanto à Segurança e Boas Práticas procurou-se apresentar um conjunto de atitudes a tomar de forma a permitir também a Segurança da pessoa com deficiência bem como das pessoas que auxiliam. Neste ponto do Guia são explicitadas as atitudes que deverão ser tidas também com a pessoa com deficiência, alerta também para a existência das medidas obrigatórias de Segurança quer nos equipamentos a usar, quer na existência de Seguro de Responsabilidade Civil e Desportiva da Instalação desportiva em causa; define as recomendações de segurança a aprender antes de praticar qualquer modalidade e as considerações a ter relativamente a cada tipo de deficiência. Fixando agora a atenção para o caso da prática da Canoagem, é de extrema importância escolher sempre os locais protegidos das correntes. Deste modo, o ciclo das marés não será muito influente (águas paradas). É também importante escolher locais onde a profundidade não seja muito acentuada salvaguardando a segurança e locais de visualização ampla e controlo visual terrestre aceitável. Transversal à Vela, também na Canoagem, bem como nos restantes desportos, é importante usar pneumáticos, semirrígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento. Para realizar as transferências para a água, é necessário ter uma rampa de acesso à água para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade, uma viatura de transporte adaptado e/ou Cadeiras anfíbias, tendo como o apoio final na transferência uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos) - com guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro) ou com uma grua de transferência. Deverá existir sempre equipamentos de segurança a circundar a área da atividade, nomeadamente: Boias (assinalando a zona de segurança); Cabos (afixados ao fundo com âncoras e poitas); Cordas. Para a prática de Canoagem, é ainda aconselhável o uso de materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do praticante e equipamentos de proteção, tais como: Colchões/almofadas para proteção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária proteção constante); Protetor tipo Jay é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores; Coletes e bóias salva-vidas; Fatos térmicos e Licra de Remo/canoagem; calçado e almofadas ou proteções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores; Cinta de segurança e Equipamento auxiliar – palamentas.

Quanto às embarcações, os Kayaks sit-on-top com adaptações amovíveis de esponja são os mais adequados, no entanto, qualquer outro barco de canoagem (preferencialmente de lazer ou turismo) pode ser usado, desde que: seja razoavelmente estável com maior grau de flutuação; tenha flutuadores laterais (no caso de ser um paraplégico ou tetraplégico a praticar ou, em alguns casos necessários apenas inicialmente); e se use um peso, no caso de a pessoa ter um membro inferior amputado (torna-se desnecessário em alguns casos, com a prática e tempo). As alterações nos assentos do barco passam por: providenciar uma superfície aderente para ajudar na estabilidade; usar almofadas e encostos para as costas (pessoas paraplégicas); usar cadeira de suporte para atletas com lesão medular. Por último, é importante referir que, inicialmente será útil providenciar um mecanismo que permita a fixação da pagaia aos pulsos/mãos do/a praticante (ex.: no caso de atletas com lesão medular ou paralisia cerebral o desempenho da pagaiada fica prejudicado pela falta de equilíbrio e dificuldade na rotação do tronco ou preensão – motricidade fina) sem comprometer a libertação do mesmo em caso de virar a embarcação. Todos os/as restantes praticantes não aparentam dificuldades. Em qualquer das modalidades a praticar, é necessário providenciar sempre um sistema de sinalização para chamar a atenção (bandeiras ou sirenes). Deste modo, o Guia de Boas Práticas tem como objetivo servir de "guia", de forma a melhorar e aumentar as condições da prática e oferta dos respetivos desportos náuticos. O Desporto Adaptado comporta sempre o fator "risco", mas é necessário que exista uma maior disseminação do que efetivamente poderá ser feito de forma a combater possíveis medos por parte dos praticantes mas também por parte dos familiares. Há uma necessidade de emergência da questão da responsabilidade social por parte de entidades e organismos (Tavares, 2012).

PLANOS DE EMERGÊNCIA; PLANOS DE EVACUAÇÃO (PONTOS ENCONTRO)

Procedimentos pré-estabelecidos em caso de sinistro:

1º Deteção da situação;

2º Alerta para pedir ajuda;

3º Pré-socorro (realizado por professores e monitores)

4º Socorro (realizado por enfermeiros, médicos, bombeiros)

5º Transporte

6º Tratamento Hospitalar

NÃO ESQUECER:

- EM ATIVIDADES NO EXTERIOR, QUANTO MAIOR FOR A DURAÇÃO, MAIS EXPOSTOS AO FRIO ESTAMOS;

- EM ÁGUAS ABERTAS , A ONDULAÇÃO, VENTO E A CORRENTE, SÃO FATORES ADVERSOS

Em caso de acidente os contatos são os seguintes:

Bombeiros Voluntários de Mortágua – 231920122

GNR Mortágua – 231927360

Câmara Municipal Mortágua - 231 927 460

Agrupamento de Escolas de Mortágua – 231920454

Montebelo Aguieira Lake Resorte (Marinheiro: Nuno) 231 927 060

CADEIA DE PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO

1º - Prevenir o Afogamento **(dentro e na transição da prática);**
2º - Reconhecer o **destress/emergência;**
3º Providenciar **Flutuabilidade;**
4º - **Retirar da água – se for seguro!**
5º - **Suporte Básico de vida.**

DURANTE A PRESTAÇÃO DE AUXILIO TAMBÉM HÁ RISCO PARA O SOCORRISTA :

+RISCO

- FALAR
- ALCANÇAR
- LANÇAR
- ANDAR
- REMAR, PAGAIAR, POSSUÍR EMBARCAÇÃO "ESCORT BOAT" "SAFETY BOAT"
- HELITRANSPORTAR
- NADAR
- REBOCAR

Probabilidade de Sobrevivência "Curva de Resgate"

< Tempo > Probabilidade de sobrevivência

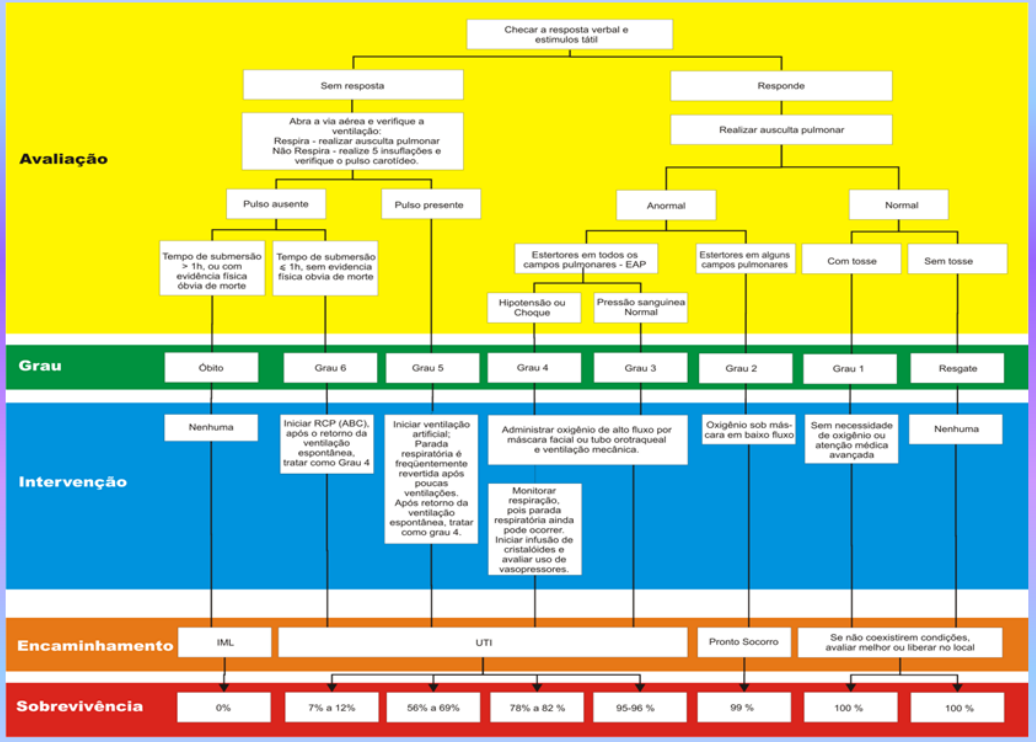


Tabela 1 – Orientação para a abordagem de vítima inconsciente pelo profissional de saúde.

Classe de recomendação	Indicações	Nível de evidência
Classe I	Avaliação da responsividade e respiração da vítima	C
Classe I	Acionamento de ajuda	C
Classe IIa	Realização de RCP antes de acionar ajuda em casos de hipóxia e vítima criança	C
Classe IIa	Checagem de pulso e início da RCP se pulso ausente ou se estiver em dúvida	C
Classe IIa	Realização de 30 compressões e 2 ventilações se dispositivo de barreira disponível em vítimas com suspeita de PCR	B

Figura 2 - Posicionamento para realização das compressões torácicas.

Figura 3 - Manobra da inclinação da cabeça e elevação do queixo.

Figura 4 - Manobra de elevação do ângulo da mandíbula.

Tabela 2 – Orientação para realização das compressões torácicas em adultos.

Classe de recomendação	Indicações	Nível de evidência
Classe I	Realização de compressões torácicas efetivas em todos pacientes em parada cardíaca.	B
Classe I	Posicionamento da região hipotênar de uma mão sobre o esterno e da outra mão sobre a primeira, entrelaçando-as.	C
Classe IIa	Realização de compressões na frequência mínima de 100 compressões/minuto.	B
Classe IIa	Realização de compressões na profundidade mínima de 5cm.	B
Classe IIa	Permitir retorno completo do tórax após cada compressão.	B
Classe IIa	Minimizar interrupções das compressões.	B
Classe IIa	Revezamento da RCP a cada dois minutos para evitar fadiga e diminuir qualidade das compressões.	B
Classe IIb	Realização de "duty cycle" de 50%.	C
Classe IIa	Utilização de equipamentos que avaliam a qualidade das compressões durante a RCP.	B
Classe IIa	As manobras de RCP devem ser ininterruptas, exceto se a vítima se movimentar, durante a fase de análise do desfibrilador, na chegada da equipe de resgate, posicionamento de via aérea avançada ou exaustão do socorrista.	C

Tabela 3 – Orientação para a realização de ventilações.

Classe de recomendação	Indicações	Nível de evidência
Classe IIa	Aplicação de ventilações com fornecimento da quantidade de ar suficiente para promover a elevação do tórax.	C
Classe III	Evitar hiperventilação, pois aumenta o risco de insuflação gástrica, podendo causar regurgitação e aspiração.	B
Classe IIb	Abertura da via aérea com a inclinação da cabeça/elevação do queixo ou elevação do ângulo da mandíbula.	C
Classe IIa	Inclinação da cabeça quando o socorrista não conseguir realizar a manobra de elevação do ângulo da mandíbula, e o mesmo apenas suspeita de trauma cervical, sem evidência de lesão na cabeça.	B
Classe IIa	Ao ventilar com bolsa-válvula-máscara, pressionar a válvula durante 1 segundo para cada ventilação que é geralmente suficiente para produzir elevação do tórax e manter oxigenação em pacientes sem respiração.	C
Classe IIb	Ventilação a cada 6 a 8 segundos quando na presença de via aérea avançada.	C
Classe III	Não se devem pausar as compressões para aplicar ventilações quando há via aérea avançada instalada.	B

Figura 6 - Exemplos de máscaras de bolso.

Procedimentos a ter com a vítima

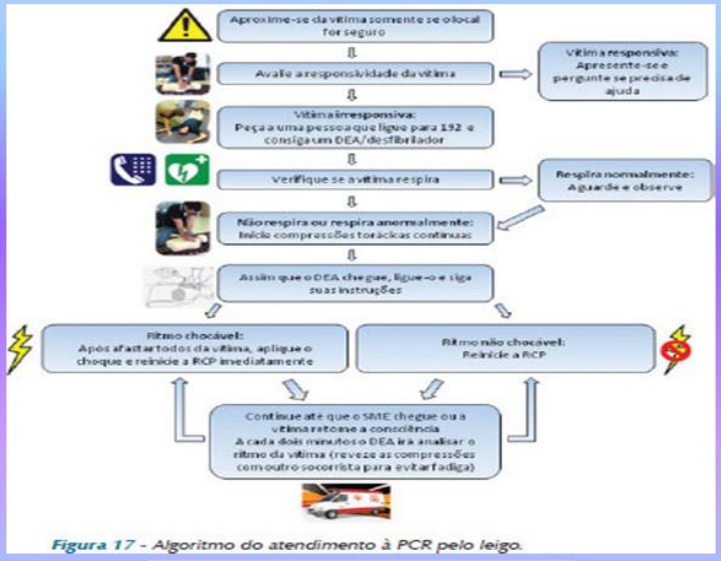


Figura 17 - Algoritmo do atendimento à PCR pelo leigo.

Figura 14 - Posição de recuperação.

PROCEDIMENTOS DE MANUTENÇÃO, LIMPEZA E ARMAZENAMENTO

O material utilizado é verificado e recuperado com frequência, cabendo esta função aos técnicos. Os nossos alunos auxiliam nessa função, com o intuito de perceberem a importância de tratar com todo o cuidado o material à disposição. No final de cada atividade (treino, competição ou atividade pontual, todos os alunos auxiliam na arrumação do material.

ANEXO 4

Questionário de Satisfação

É intuito deste questionário avaliar a atividade e organização do **Centro de Formação Desportiva de Canoagem do Agrupamento de Escolas de Mortágua**. A sua opinião e a de todos os que nela participam constitui um forte contributo para que se possam corrigir procedimentos e apresentar melhorias no futuro, que correspondam melhor às vossas expetativas.

Nesse sentido, solicitamos a vossa colaboração através do preenchimento deste questionário, assinalando a respetiva avaliação de cada item.

Identificação do AE/ da Escola : _____

Professor Responsável : _____ Data da visita: _____

Avalie, sabendo que:

1. Mau **2. Pouco satisfatório** **3. Satisfatório** **4. Bom** **5. Muito Bom**

(A preencher pelo professor responsável)

1. Inscrição - facilidade e método.	1.	2.	3.	4.	5.
2. Organização e qualidade da informação sobre o CFD.	1.	2.	3.	4.	5.
3. Facilidade de comunicação com os professores responsáveis pelo CFD.	1.	2.	3.	4.	5.
4. Horário de funcionamento do CFD.	1.	2.	3.	4.	5.

(A preencher pelos alunos participantes e professores acompanhantes)

5. Condições do local de realização da(s) atividade(s).	1.	2.	3.	4.	5.
6. Qualidade e quantidade do material disponibilizado.	1.	2.	3.	4.	5.
7. Tempo dedicado à(s) atividade(s).	1.	2.	3.	4.	5.
8. Eficiência e profissionalismo dos promotores/professores dinamizadores.	1.	2.	3.	4.	5.
9. Avaliação global.	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**

10. Aspetos a melhorar. / Sugestões.

_____

_____

Obrigado pela colaboração