

## CURSO DE GUARDA-VIDAS DE PISCINA

**No Mundo, 500.000 pessoas morrem afogadas por ano**

**No Brasil são 8.000 vítimas**

**65% destas mortes são crianças**

**O afogamento é a 2ª causa de morte entre 5 e 14 anos**

**Nós não aceitamos passivamente!**

### QUEM PRETENDE MUDAR ESTA SITUAÇÃO?

Em 1995, pensando nesta **catástrofe anual brasileira**, que deve ser interrompida, um grupo de profissionais médicos, guarda-vidas e outros profissionais atuantes neste tipo de trabalho, fundou a **SOBRASA - SOCIEDADE BRASILEIRA DE SALVAMENTO AQUÁTICO**, uma entidade sem fins lucrativos, que atua como órgão de convergência na prevenção de afogamentos e acidentes, de todas atividades de esporte, lazer e trabalho na área aquática.

### O QUE JÁ FOI REALIZADO PELA SOBRASA EM PROL DA REVERSÃO DESTA SITUAÇÃO?

1. Festa de Fundação da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático - SOBRASA.
2. Doze Cursos de Primeiros Socorros.
3. Sete Cursos Guarda-vidas Júnior e Voluntários.
4. Homenagem da Associação Comercial da Barra da Tijuca - ACIBARRA à Sobrasa.
5. Demonstração de Salvamento a Associação Brasileira Master de Natação.
6. Travessia de Natação - Praia de Copacabana - ABMN - Segurança Aquática.
7. Três Campeonatos e 2 simpósios Brasileiros de Salvamento Aquático com participação Internacional da Austrália, Argentina, Portugal e Espanha.
8. Homenagem do ROTARY CLUB de Jacarépagua à Sobrasa.
9. Oito Cursos "Afogamento - O que Fazer ?" – Primeiros socorros.
10. Uma Colônia de Férias de Salvamento - Projeto Guaratiba.
11. Programa "Planeta Água - SOBRASA" - Rádio Quebra-Mar F.M.
12. Quatro eventos Surf-Salva - Técnicas de salvamento a surfistas.

13. Feira de Pesca no Rio Centro – demonstração de salvamento aquático.
14. Demonstração de “Primeiros Socorros” no Via Parque Shopping.
17. Ruffles Big Wave (campeonato de surf, ondas grandes) - Segurança Aquática.
18. 28 Trabalhos publicados em revistas nacionais e estrangeiras.
19. 210 palestras no Brasil sobre o tema “AFOGAMENTO”
20. Seis conferências no exterior - Espanha, Inglaterra, e USA (florida, e California), Bélgica, e Holanda, e Argentina (3).
20. Participação na 11<sup>ª</sup> UNEN (União Nacional das Escolas de natação).
21. Um livro publicado, dois nos prelo, e duas revisões de livros estrangeiros.
22. Três anos de escola de salvamento aquático na praia – 1.300 crianças

**Os Cursos**

**DE SALVAMENTO AQUÁTICO**

Os cursos de Salvamento Aquáticos são mais um projeto da Sobrasa, inédito no Brasil, que ensina a crianças e adultos as diferentes formas de como não se afogar, como fazer em caso de necessitar salvar alguém em apuros, em diferentes níveis indo do amador ao profissional do salvamento aquático. Todos os cursos têm o reconhecimento nacional da Sobrasa e o apoio internacional da Federação Internacional de salvamento Aquático. Nos cursos profissionais poderão ser emitidos certificados internacionais (qualificação aguardando autorização da ILS).

## **Objetivos Principais - REDUÇÃO DO NÚMERO DE AFOGAMENTOS**

Estabelece um critério Nacional Brasileiro na área de cursos de salvamento aquático para que organizações desta área, Militares ou Civis, por todo Brasil, possam ter um padrão de qualidade uniforme e coerente com a nossa realidade, adotando uma mesma nomenclatura. Tendo em vista que a grade curricular foi estabelecida por profissionais de diferentes serviços de salvamento pelo Brasil ela não é de forma nenhuma para ser imposta e serve apenas como sugestão às linhas mestres do ensino na área. Todos que desejarem segui-las poderão se candidatar à certificação Nacional pela Sobrasa e Internacional pela ILS.

## **PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O CURSO**

**Quem pode ter um certificado da Sobrasa?** Qualquer pessoa interessada em salvamento aquático amador ou profissional, que preencha os pré-requisitos do curso para o qual esta se inscrevendo, que pague a taxa do curso, que frequente 75% das aulas e tenha aprovação nos testes (ver currículo específico para cada curso, com correspondentes exigências). [\(inserir HIPERLYNK\)](#) As informações das pessoas inscritas bem como seu desempenho será mantido em segredo.

### **O que os candidatos ao curso obtém?**

- Um manual de emergências aquáticas em 2 volumes e uma camiseta de lycra.
- Dois adesivos, e folder resumido do curso.
- Um certificado Nacional do curso em caso de aprovação nas provas. Para cursos profissionais permite trabalhar em todo território Nacional onde a legislação Estadual assim o permita.

- Certificado internacional - Em caso de interesse em se certificar internacionalmente através da ILS, receberá além do certificado, uma bolsa e um broche (veja exigências para certificado internacional).

### Quais os tipos de cursos que existem?

| Nível                                       | Carga horária | Pré-requisito  | Habilitação (certificado)  | Idade          |
|---|---------------|--|--|----------------|
| <b>Palestra</b>                             | 1 a 3 h       | Não há   | Afogamento – o que fazer?  | Sem restrições |
| <b>Básico</b>                               | 10h           | Não há   | Amador   | > 15 anos      |
| <b>Surf-salva</b>                           | 10h           | Não há   | Amador   | > 15 anos      |
| <b>Guarda-vidas de Piscina</b>              | 52 h          | Nadar com a cabeça fora da água 50m < 50''<br>Nadar 400m < 8'<br>Correr 200m + nadar 200m + correr 200m < 8' | Trabalho em piscina (observando a legislação estadual)                             | > 18 anos      |
| <b>Guarda-vidas de Rios, lagos e baías.</b> | 90 h          | Nadar com a cabeça fora da água 50m < 50''<br>Nadar 400m < 8'<br>Correr 200m + nadar 200m + correr 200m < 8' | Trabalho em rios, lagos e baías (observando a legislação estadual)                 | > 18 anos      |
| <b>Guarda-vidas de Praia</b>                | 110 h         | Nadar com a cabeça fora da água 50m < 50''<br>Nadar 400m < 8'<br>Correr 200m + nadar 200m + correr 200m < 8' | Guarda-vidas (observando a legislação estadual)                                    | > 18 anos      |
| <b>Especialista</b>                         | Variável      | Curso de Guarda-vidas  | Salva. Bote inflável<br>Salva. Aéreo<br>Resgate subaquático<br>Salva. motoaquática |                |

(veja mais adiante o currículo específico para cada curso)

### Porque obter um certificado Nacional e/ou Internacional?

- Os programas estabelecidos para os cursos são o consenso de melhor qualidade e objetividade de currículo estabelecido por profissionais da área de salvamento aquático no Brasil e no Mundo.
- O curso e seu certificado fornecem um padrão de qualidade uniforme a todos que o completarão com êxito, em qualquer local do território Nacional, permitindo o preparo necessário a todos aqueles que não tenham acesso a este tipo de informação, ou possibilitando a profissionais já formados a sua atualização, qualificação e reconhecimento Nacional ou Internacional de sua capacidade profissional. É o nosso padrão de qualidade profissional.
- O certificado tem reconhecimento técnico em todo território nacional e internacional, guardado as legislações em cada local.

### Como fazer para realizar um curso?

- Escolha o tipo de curso que deseja fazer.
- Tenha certeza de preencher os pré-requisitos (se houver).
- Leia atentamente todo regulamento do curso que escolheu ([HIPERLYNK](#))
- Verifique as datas e locais disponíveis onde ocorrerão os cursos para inscrições individuais. Para inscrições coletivas entre em contato diretamente com a Sobrasa para estabelecer a possibilidade de realizarmos o curso o mais próximo de sua cidade.
- Inscreva-se no curso pagando a taxa de inscrição.
- Caso seja um curso com necessidade de pré-requisitos de prova física de natação e corrida pague somente 30% do valor de curso como taxa de inscrição. Esta taxa não será devolvida caso o candidato não passe nesta etapa inicial.

### **Como conseguir o certificado sem ter que realizar o curso da Sobrasa ou da ILS?**

Existem duas formas de se conseguir o certificado;

1. Através de uma organização que forneça reconhecidamente o curso a profissionais desta área. Esta organização deverá ter os mesmo critérios e a mesma grade curricular mínima da Sobrasa para o curso solicitado e deverá solicitar a Sobrasa seu cadastramento como núcleo formador ([ver documentação necessária para cadastro como Centro formador](#)), e a partir daí poderá emitir dois tipos de certificados. Um certificado próprio da instituição com o logotipo de reconhecimento da Sobrasa ou solicitar após a aprovação de seu aluno um certificado emitido pela Sobrasa.
2. Qualquer candidato possuidor de um certificado emitido por uma instituição não cadastrada, terá o direito de prestar exames para o nível de certificado a que se propõem. Receberá o certificado se aprovado na provas. Neste caso não haverá reciclagem ou aulas prévias ao exame, no entanto este candidato deverá se encaixar com alguma turma do nível a que se esta propondo a certificação.

## **Estatutos gerais**

- As aulas sempre serão acompanhadas de no mínimo um instrutor guarda-vidas.
- É proibido aos alunos realizar qualquer tentativa de salvamento sem a permissão de seu instrutor.
- **Quando ocorrem?** Em data, horário e local a ser estabelecido em calendário pela Sobrasa ou pela organização responsável pelo curso.

- Todos os alunos dos cursos com duração maior de 20 h em que exista a necessidade de parte prática dentro da água, estará incluído dentro do valor do curso um seguro contra acidentes, invalidez temporária e morte.
- Os profissionais formados em cursos maiores de 20 h/aula deverão renovar suas habilitações através de aula e prova de reciclagem a cada 2 anos, período de validade de suas carteiras.
- Forneceremos esclarecimento sobre o trabalho da Sobrasa em prevenção na área de afogamento.

## **Currículo do curso Guarda-vidas de Piscina (Pool Lifeguard)**

### **52 h – Valor R\$ 300,00/aluno**

Este curso forma profissionalmente um guarda-vidas para trabalhar preservando a vida humana em piscinas. Seu certificado tem validade nacional e Internacional respeitando as legislações sobre o assunto em cada local. **O objetivo é formar um profissional preparado para trabalhar nas mais diversas condições dentro de sua profissão.**

**Pré-requisitos:** O aluno necessita ter mais de 18 anos, e apresentar um atestado de saúde dizendo estar apto a praticar exercícios físicos. Necessita ser capaz de realizar as 3 provas a seguir:

- Nadar 50m com a cabeça acima da água em menos de 50 segundos,
- Nadar 400m em menos de 8 minutos e,
- Correr 200m, nadar 200 m e correr mais 200 m em menos de 8 minutos.

### **PROGRAMA**

Para se certificar o guarda-vidas de piscina deverá cumprir, ter conhecimento e ser capaz de realizar todos os itens abaixo:

- Ter conhecimento sobre a história do salvamento aquático e ressuscitação no Brasil e no Mundo.
- Ter conhecimento sobre o que acontece no Brasil e no Mundo em termos de estatística de afogamento.
- Ter conhecimento do trabalho realizado pela Sobrasa e pela ILS.
- Nadar submerso por 25 m sem atingir a superfície. Enquanto isso pegar 3 objetos distantes 5 m cada e um deles na parte mais funda da piscina.
- Saber reconhecer os 6 anéis da cadeia de sobrevivência do afogado.
- Saber reconhecer as diferentes formas de prevenção de afogamento em piscinas.

- Saber como proceder em tempestades.
- Saber reconhecer um potencial afogado fora e dentro da água e reconhecer um afogamento em curso.
- Saber reconhecer as características de piscinas tais como: Construção, atividade e riscos, anexos, ambiente, departamento médico, e recursos materiais.
- Saber reconhecer as características de parques aquáticos e similares, tais como: orientar banhistas, tipos de atrações, redução de riscos de acidentes, sistemas de comunicações, recursos humanos e funções.
- Saber reconhecer as medidas de segurança do guarda-vidas de piscina.
- Saber reconhecer as medidas de vigilância e atuação.
- Saber reconhecer as diferentes formas de quando e como acionar socorro de apoio (resgate especializado e médico).
- Simular um salvamento sem entrar na água a uma distancia mínima de 10m.
- Realizar um salvamento na piscina sem equipamento em vítima consciente a uma distancia de 25 m, com técnicas de entrada, aproximação, abordagem, reboque e retirada da piscina em menos de 2 minutos.
- Realizar um salvamento com um rescue-tube em vítima consciente a uma distancia de 25 m em menos de 2 minutos.
- Realizar um salvamento sem equipamento em vítima inconsciente distante no mínimo 25 m.
- Realizar um salvamento com rescue-tube em vítima inconsciente distante no mínimo 25 m.
- Realizar a abertura de vias aéreas, a checagem da respiração e simular um boca-a-boca dentro da água em vítima inconsciente. Sem equipamento e com rescue-tube.
- Realizar uma simulação de um socorro a uma vítima com suspeita de trauma cervical. Saber quando se suspeita de TRM. Saber como utilizar a prancha de imobilização.
- Transportar uma vítima consciente e uma inconsciente em área seca por 25 m.
- Saber posicionar a vítima na borda da piscina para os primeiros socorros.
- Demonstrar habilidades para realizar os 8 passos do suporte básico de vida na areia (reconhecer a cena, checar a resposta da vítima, chamar por ajuda, abrir vias aéreas, checar a respiração, realizar um boca-a-boca, checar pulso carotídeo e

sinais de circulação, e realizar a compressão cardíaca). Em lactentes, crianças e adultos, com um e dois socorristas.

- Saber quando e como colocar a vítima em posição lateral de segurança.
- Ter conhecimento do Sistema de Emergências Médica (SEM), e quando aciona-lo.
- Saber realizar o exame primário
- Realizar os 6 passos do exame secundário (imobilização da coluna cervical, testar nível de consciência, expor a vítima, sinais vitais, anamnese resumida e palpação da cabeça aos pés).
- Saber reconhecer e como proceder em emergências clínicas.
- Saber reconhecer e como lidar em emergências traumáticas.
- Saber reconhecer e como lidar com acidentes termo-elétricos.
- Saber reconhecer e definir afogamento
- Saber reconhecer e as fases do afogamento
- Saber reconhecer e classificar o grau de afogamento
- Saber realizar o tratamento para cada grau de afogamento
- Ter conhecimento de quando começar e quando para a RCP em afogados
- Saber reconhecer o algoritmo básico de afogamento.
- Saber reconhecer todas as peças de um cilindro de oxigênio com suas válvulas e circuitos e seu funcionamento. Saber como utiliza-lo segundo a classificação de afogamento.
- Ter conhecimento de doenças típicas ao redor de um espelho de água e relacionadas a exposição solar.
- Ter conhecimento de relação com o público
- Como reconhecer e proceder com crianças perdidas.
- Ter conhecimento das competições de salvamento aquático e participar de provas como atividade física recreativa durante o curso.
- Ter conhecimento de seus direitos e deveres como profissional guarda-vidas de piscina.

### **Estratégias de ensino**

- **Ter conhecimento:** Leitura, aula teórica ou demonstração.
- **Saber reconhecer:** cada aluno deverá demonstrar que tem o conhecimento.
- **Saber realizar:** cada aluno deverá demonstrar que sabe como fazer a ação proposta de treinamento.

Obs: Como o curso pode ser realizado em diferentes ambientes e situações de piscina, deverá ser evitada situação extrema para treinamento ou para a aferição do conhecimento.

**Estratégias de aferição do conhecimento do aluno:**

- Observação pessoal dos instrutores ou por revisão de vídeo.
- Questionário oral
- Questionário escrito - Respostas curtas ou múltiplas escolhas.
- Simulado de cenários de emergências

## **INFORMAÇÕES PARA MONITORES e INSTRUTORES**

- **Quem pode ministrar ou atuar como monitores nos cursos** – Instrutores ou monitores da Sobrasa pela Sobrasa ou outra organização credenciada a Sobrasa.

- **Monitores** são pessoas que estão auxiliando o instrutor no curso (ver pré-requisitos na tabela abaixo). O trabalho do monitor em formação é um trabalho voluntário de aprendizado.
- **Instrutores** são profissionais que podem ministrar cursos.
- A formação de instrutores e monitores incentivará a formação de centros e núcleos de ensino por todo Brasil.
- Os guarda-vidas júnior e voluntário deverão fazer uma reciclagem de 22 h e realizarem a prova para sua graduação a guarda-vidas de praia.
- Os guarda-vidas júnior e voluntário instrutores poderão realizar a prova para instrutor e receberão o seu certificado se preencherem os pré-requisitos.
- A palestra gratuita tem por objetivo difundir as medidas de prevenção por todo território Nacional, além de incentivar aos alunos para os outros cursos.
- Todos os cursos têm grade curricular que deverá ser seguida por todos. Caso exista disponibilidade de tempo e interesse, a organização do curso poderá acrescentar matérias ao currículo, sem a exigência de prova e desde que não venha a contrariar os protocolos de conhecimento estabelecidos pela Sobrasa em seu manual.

**Veja pré-requisitos para monitores e instrutores em diferentes níveis;**

| <b>Nível</b>                                | <b>Monitor (&gt; 18 anos)</b>                      | <b>Instrutor (&gt; 21 anos)</b>  |
|---|--|--|
| <b>Palestra</b>                             | Palestra + básico<br>2º grau completo              | 2 monitorias de palestra<br>2º grau completo   |
| <b>Surf-salva</b>                           | Palestra + básico + surf salva<br>2º grau completo | 2 monitorias surf-salva<br>2º grau completo  |
| <b>Básico</b>                               | Palestra + básico + GV piscina<br>2º grau completo | 2 monitorias do básico + 1 curso nível acima<br>2º grau completo   |
| <b>Guarda-vidas de Piscina</b>              | GV piscina<br>2º grau completo                     | 2 monitorias de GV piscina + 1 curso nível acima + 3º grau completo + 1 ano de experiência profissional na área                |
| <b>Guarda-vidas de Rios, lagos e baías.</b> | GV de Rios, lagos e baías<br>2º grau completo      | 2 monitorias de GV de Rios, lagos e baías + 1 curso nível acima + 3º grau completo + 1 ano de experiência profissional na área |
| <b>Guarda-vidas de Praia</b>                | Guarda-vidas de Praia<br>2º grau completo          | 3 monitorias de Guarda-vidas de Praia + 3º grau completo + 1 ano de experiência profissional na área                           |
| <b>Especialista</b>                         | Curso da especialidade<br>2º grau completo         | 2 monitorias no curso da especialidade + 3º grau completo + ser instrutor GV   |

Para monitor ou instrutor são exigidos em todos os cursos: ser sócio da Sobrasa.

## **DOCUMENTAÇÃO E O PASSO A PASSO NECESSÁRIO PARA O CADASTRO COMO CENTRO FORMADOR E A EMISSÃO DE CERTIFICADOS**

- Carta de solicitação ao Presidente da Sobrasa informando o interesse em se filiar à instituição como Centro formador na área de salvamento aquático. Esta carta deverá conter: Um breve histórico do Centro de formação e sua atuação na área de salvamento aquático, porque do seu interesse em ser um Centro formador Sobrasa, o (s) curso(s) de interesse para a certificação, sua grade curricular com carga horária discriminada, e local onde esta sendo ou será realizado.
- Toda esta documentação poderá ser enviada por e.mail, exceto a carta de solicitação que deverá vir assinada pelo responsável e com firma reconhecida.
- Toda documentação será analisada pela Diretoria da Sobrasa que enviará a resposta de aprovação ou recusa em até 30 dias úteis.
- Em caso de aprovação o Centro formador poderá optar por duas possibilidades: A emissão de seu certificado com o logotipo de reconhecimento da Sobrasa ou a solicitação de emissão de um certificado da Sobrasa.
- Para todo o processo de filiação não haverá custos, entretanto a entidade que solicita deverá ser cadastrada como sócia institucional e estar quites com suas obrigações sociais.
- Os custos para emissão de certificados e para despesas com correio são.

|  | Valor por unidade | Correio<br>(território Nacional) |
|--|-------------------|----------------------------------|
| Numeração do certificado com logo de reconhecimento da Sobrasa | R\$ 8,00          | x                                |
| Emissão de certificado da Sobrasa com numeração                | R\$ 15,00         | R\$ 5,00                         |
| Emissão de certificado da ILS                                  | Euros 10          | ?                                |

### **Veja também os arquivos:**

**Organizador do curso – Para aqueles que estão organizando um curso**

**Contrato de Serviço – Para todos os alunos lerem e assinarem o de acordo antes do início do curso**