






CURSOS/WORKSHOPS/PALESTRAS SOBRASA – atualizado em 4/12/2016 – David Szpilman

	FAIXAS/GRADUAÇÃO E CONTEÚDO				
	6 a 8 anos (1º ao 3º ano - pré e alfabetização)	9 a 12 anos (4º ao 7º ano)	Maiores de 13 anos (> de 8º ano) (*)	UNIVERSITÁRIO e Atletas aquáticos	Profissionais Guarda-vidas
Curso (teórica+prática com certificado)	X	X	5h Emergências aquáticas	10h Emergências aquáticas (50% teórica on-line)	52 a 110h Piscinas, Rios e Praias ver grade curricular
Workshop (palestra + pequena prática)	50 min Kim na escola	50 min Kim na escola	120min	120min	120min
Palestra	X	X	50 min O que fazer em a	50 min	60 min
Introdução	1 a 3 Vídeos desenho	1 a 3 Vídeos desenho	Nº de óbitos no mundo e Brasil, faixas etárias e sexo mais atingido. Definição, como ocorre e graus de afogamento – simplificado. Vídeo da cadeia de sobrevivência e Vídeo institucional		
	5 dicas de prevenção em Rios, Praias, piscinas e casa	5 dicas de prevenção em Rios, Praias, piscinas e casa	5 dicas de prevenção em Rios, Praias, piscinas, casa, surfe e barcos (otimizar ao público) Reconhecer locais, situações e comportamentos de risco	5 dicas de prevenção em Rios, Praias, piscinas, casa, barcos, surfe e mergulho (otimizar ao público) Reconhecer locais, situações e comportamentos de risco. Sinalização manual.	5 dicas de prevenção em todos os cenários e atividades aquáticas. Reconhecer locais, situações e comportamentos de risco. Sinalização manual.
	Demonstração como reconhecer e ligar 193	Demonstração como reconhecer e ligar 193	Demonstração como reconhecer e ligar 193	Demonstração como reconhecer e ligar 193	Demonstração de todas as formas de como reconhecer e ligar 193 antes de iniciar socorro
	Demonstração com materiais improvisados	Demonstração com materiais improvisados	Prática com materiais improvisados (no surf-salva utiliza-se a prancha)	Prática com materiais improvisados (PET, bóia, bolas, prancha e outros)	Prática em vitimas conscientes e inconscientes, sem equipamento, com rescue-tube, rescue-can e prancha de resgates. Boca-a-boca dentro da água. Cuidados TRM. Transporte a área seca.
	Demonstração com alerta para não entrar na água e aguardar profissional ou adulto	Demonstração com alerta para não entrar na água e aguardar profissional ou adulto	Prática com alerta para os riscos de entrar na água e como fazer para ajudar. Transporte a área seca.	Prática com alerta para os riscos de entrar na água e como fazer para ajudar na água. Transporte a área seca.	
	Demonstração de boca-a-boca apenas com alerta para aguardar profissional ou adulto	Demonstração de RCP completa	Prática de RCP completa	Prática de RCP completa	Definição, fisiopatologia, Grau de afogamento, Prática de RCP completa, acionamento de ambulância (ver conteúdo completo em sobrasa.org)

Glossário: Demonstração (o aluno observa o instrutor praticar); Prática (o aluno exercita). (*) SURF-SALVA – inclui-se um programa adaptado, falando da prevenção no surf consigo e com outros, e do uso da prancha como ferramenta de ajuda no socorro. Ver vídeo [surf-salva](#). Dúvidas e sugestões, enviar para Dr David Szpilman – david@szpilman.com