

ESPECIALIDADE DE SEGURANÇA BÁSICA NA ÁGUA

NOME: _____

UNIDADE: _____

CLUBE: _____

DATA: _____

INSTRUTOR: _____

1. DEMONSTRAR COMO ENTRAR E SAIR DA ÁGUA DE FORMA SEGURA.

2. ENQUANTO SEGURA A RESPIRAÇÃO, SUBMERGIR COMPLETAMENTE SEU ROSTO NA ÁGUA POR CINCO SEGUNDOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

3. RESPIRAR PELA BOCA E, ALTERNADAMENTE, COM O ROSTO SUBMERSO, SOLTAR O AR ORA PELA BOCA E ORA PELO NARIZ, NO MÍNIMO, SETE VEZES DE FORMA CONTÍNUA E RÍTMICA.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

4. ABRIR OS OLHOS EMBAIXO D'ÁGUA E RECUPERAR ALGUNS OBJETOS SUBMERSOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

5. BOIAR DE FRENTE POR CINCO SEGUNDOS E BOIAR DE FRENTE, POR UM PERCURSO DE DOIS CORPOS.

--	--

6. VOLTAR FLUTUANDO POR 15 SEGUNDOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

7. SEGURANDO A BORDA DA PISCINA, BATER OS PÉS ALTERNADAMENTE POR VINTE SEGUNDOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

8. USANDO OS BRAÇOS E O MOVIMENTO DAS PERNAS, NADAR POR UM PERCURSO DE CINCO CORPOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

9. APRENDA A COLOCAR UM COLETE SALVA-VIDAS E FLUTUAR POR TRINTA SEGUNDOS.

(ATIVIDADE PRÁTICA)

10. DEMONSTRAR SEGURANÇA PARA EXECUTAR O SEGUINTE, ESTANDO DENTRO D'ÁGUA:

- a. COMO PEDIR AJUDA EM CASO DE EMERGÊNCIA
- b. COMO SE LIVRAR DE UMA CÃIBRA
- c. APRENDA, PELO MENOS, DEZ REGRAS DE SEGURANÇA QUANDO PRÓXIMOS À ÁGUA

REGRAS DE SEGURANÇA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

FOTO CUMPRINDO A ESPECIALIDADE: