

TESTES NA ÁGUA DO CURSO DE CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES LIFEGUARD

1. TESTES INICIAIS REALIZADOS ANTES DAS AULAS PRÁTICAS:

- ✓ 400 metros de natação em tempo menos que 12 minutos podendo nadar estilo livre (crawl) ou peito, sem equipamentos e sem descansar na borda;
- ✓ 50m nado de aproximação no estilo livre (crawl) com a cabeça fora da água, sem equipamentos no tempo menor que 1 minuto e 30 segundos;
- ✓ 50m nado peito normal, sem equipamentos na técnica correta do nado;
- ✓ 25 metros em apneia (submerso) sem equipamentos;
- ✓ Recuperar objeto de 04 Kg em 2m de profundidade;
- ✓ Flutuar por 05 minutos com as mãos fora da água.

2. TESTES A SEREM REALIZADOS APÓS A AULA PRÁTICA:

- ✓ Realizar um salvamento sem equipamento em vítima consciente a uma distância de 25m (se piscina) e 50m (se lagoa), com técnicas de entrada, aproximação, abordagem, reboque e retirada;
- ✓ Realizar um salvamento com um rescue-tube em vítima consciente a uma distância de 25m (piscina) ou 50m (lagoa);
- ✓ Realizar um salvamento sem equipamento em vítima inconsciente distante no mínimo 25m (piscina) ou 50m (lagoa);
- ✓ Realizar um salvamento com rescue-tube em vítima inconsciente distante no mínimo 25m (piscina) ou 50m (lagoa);
- ✓ Realizar a abertura de vias aéreas, a checagem da respiração e simular ventilações na água em vítima inconsciente com rescue-tube;
- ✓ Correr 25m nadar 25m rebocar 25m retirar a vítima da água, ventilar 5x, fazer RCP 30x2 por 2 vezes em tempo menor de 5 minutos para piscina, sem equipamentos;
- ✓ Correr 50m nadar 50m rebocar 50m retirar a vítima da água, ventilar 5x, fazer RCP 30x2 por 2 vezes em tempo menor de 7 minutos para lagoa, com uso de nadadeiras.

Será cobrado nos testes:

1. Entrada na água
2. Nado de aproximação
3. Abordagem da vítima
4. Reboque pelo método correto
5. Retirada da vítima da água
6. Posicionamento da vítima
7. Atendimento da Vítima com O2 e DEA

O GUARDA VIDAS CANDIDATO A INSTRUTOR NECESSITA DOMINAR OS ESTILOS LIVRE (CRAWL) E PEITO. NÃO SERÁ APLICADO TESTES EM CANDIDATOS QUE NÃO DOMINEM CORRETAMENTE ESTES ESTILOS. O ATESTADO MÉDICO DE APTO PARA ESFORÇO FÍSICO E NATAÇÃO SERÁ COBRADO NO PRIMEIRO DIA DE AULA PRÁTICA EM ÁGUAS CONFINADAS. OUTROS TESTES PODERÃO SER APLICADOS CONFORME O AMBIENTE EM QUE OCORRERÁ O TREINAMENTO E FICARÁ A CARGO DO INSTRUTOR EM CONFORMIDADE COM OS STANDARDS DA NAUI, AS RECOMENDAÇÕES DA SOBRESA E A LEGISLAÇÃO LOCAL (ESTADUAL) QUANDO FOR APLICÁVEL.