

TREINAMENTO ESPECIAL SRS
SOCORRO, RESGATE E SOBREVIVÊNCIA EM ÁREAS REMOTAS
INSTRUTOR MARCELO NAVA



REGULAMENTO

1 - INFORMAÇÕES SOBRE O LOCAL

LOCAL DO TREINAMENTO:

CAMPING E POUSADA PADANG

Rua Antônio José Ranco Leite, 70 - Imbituba/SC

Site Oficial: <http://www.campingpadang.com.br/>

Área coberta para o treinamento teórico



Ampla Área externa para o treinamento prático



2 - ORIENTAÇÕES GERAIS (Leia com Atenção)

2.1 – Procure repousar de forma adequada durante a semana que antecede o treinamento. As 20 horas de instruções são em ritmo dinâmico, colocando à prova as habilidades e resistência física, tanto do instrutor quanto do aluno. A boa interação instrutor-aluno e aluno-aluno, em ambiente de colaboração, auxílio mútuo, respeito e trabalho em equipe, serão fundamentais para um saudável e eficiente andamento do treinamento;

2.2 – Durante o treinamento, os alunos terão a liberdade de pedirem a palavra ao instrutor, para solicitarem alguma dúvida ou compartilhar alguma experiência pessoal. Porém, para o bom andamento, um clima agradável de respeito e disciplina, associado a um sentimento de equipe e colaboração, numa atmosfera descontraída e divertida, serão sempre encorajados;

2.3 – Nas instruções, principalmente nas de sobrevivência, serão apresentados conteúdos que trarão novos paradigmas e formas diferentes de se entender o mundo natural. É importante estar com a mente “aberta” a novos conhecimentos e novas formas de relacionamento consigo mesmo, com a equipe e com o meio ambiente. Ressalta-se, também, que o aluno terá a liberdade de não participar das instruções em que não se sentir confortável;

2.4 – A alimentação durante todo o treinamento ficará a cargo de cada aluno, respeitando os intervalos de pausa para descanso e refeições informados no “Cronograma de Atividades”, apresentado na sequência;

2.5 – O aluno poderá comprar lanches na cantina do camping, bem como usufruir de toda a infraestrutura do local; algumas atividades práticas poderão ser realizadas nos perímetros e adjacências da área do camping, aproveitando os bosques, fluxos d’água e outros recursos naturais existentes;

2.6 – Esse treinamento tem caráter de nível introdutório-básico nas modalidades de primeiros socorros, resgate e sobrevivência em áreas remotas. Para os concluintes com bom aproveitamento, será concedida a oportunidade de inscrição em cursos avançados nesses temas, que serão oferecidos ao longo do ano, bem como receberão convites para participarem de expedições em áreas remotas e parques nacionais nos estados do RS, SC e PR, tanto em ambiente costeiro, quanto se selva e montanha, de modo a aprofundarem e exercitarem continuamente o que aprenderam;

2.7 – Todo o conteúdo, métodos, demonstrações e dinâmicas planejadas para esse treinamento foram produzidos com base em procedimentos científicos, empregados pelos principais órgãos de saúde internacionais, agências humanitárias atuando em áreas isoladas e procedimentos adotados em campo por Forças Especiais militares do mundo todo; além disso, recomendações médicas, estudos de especialistas e depoimentos de centenas de sobreviventes que vivenciaram e descobriram os melhores resultados em situações reais; porém, lembre-se que, como todo conhecimento humano, novas técnicas mais eficientes podem sempre surgir a qualquer momento;

2.8 – Após a inscrição, na semana que antecede o curso, será enviado ao aluno uma ficha técnica para preenchimento, bem como seu histórico médico, para avaliação pelo instrutor. Ela deverá ser preenchida colocando o máximo de informações e com a máxima veracidade;

2.9 - Será enviada uma apostila de referência, por e-mail, até 3 dias da véspera do curso. A apostila, ricamente ilustrada e com informações-chave, deverá ser impressa por cada aluno e levada junto com seu kit de treinamento, de modo a ser empregada como referência para as atividades práticas e ferramenta para as anotações adicionais;

2.10 - Todas as instruções terão um momento teórico breve, em local apropriado, seguidos pela parte prática; o aluno será incentivado e encorajado, a todo momento, a colocar a “mão na massa”, aprendendo na prática e saindo de sua zona de conforto físico, mental e emocional;

2.11 - Ao final do treinamento, durante o Debriefing do Segundo Dia, serão entregues os Certificados de Conclusão.

UM ÓTIMO TREINAMENTO A TODOS(AS)

ATENCIOSAMENTE,

MARCELO NAVA

(Instrutor-Líder e Idealizador do SRS)

3 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

SÁBADO, 12 DE MAIO		
HORÁRIO	EVENTO	DURAÇÃO
08:30	Recepção aos participantes.	30 min
09:00	BRIEFING INICIAL e Apresentações	15 min
09:15	Sobrevivência: Instrução 1 (Sinalização, Orientação, Motivação)	30 min
09:45	Sobrevivência: Instrução 2 (Obtenção de Água)	60 min
10:30	Pausa para Descanso	10 min
10:40	Sobrevivência: Instrução 3 (Construção de Abrigo e Proteção Pessoal)	80 min
12:00	Pausa para Almoço e Descanso	60 min
13:00	Sobrevivência: Instrução 4 (Obtenção de Fogo e Aquecimento)	75 min
14:15	Sobrevivência: Instrução 5 (Obtenção de Alimentos e Nutrientes)	75 min
15:30	Pausa para Descanso	10 min
15:40	Primeiros Socorros: Instrução 1 (ABC da Vida)	80 min
17:00	Primeiros Socorros: Instrução 2 (Exame Geral e Sinais Vitais)	60 min
18:00	Pausa para Descanso	10 min
18:10	Primeiros Socorros: Instrução 3 (Hemorragias)	45 min
19:00	Pausa para Banho, Jantar e Descanso	150 min
21:30	DEBRIEFING DIA 1	30 min
22:00	Encerramento das Atividades e Toque de Recolher	15 min
22:15	Período para recuperação (Silêncio total a partir desse horário)	8 horas
DOMINGO, 13 DE MAIO		
06:30	Toque de Despertar. Preparação para o dia e café-da-manhã	60 min
07:30	Primeiros Socorros: Instrução 4 (Fraturas e Torções)	60 min
08:30	Primeiros Socorros: Instrução 5 (Deslocamentos)	60 min
09:30	Pausa para Descanso	15 min
09:45	Primeiros Socorros: Instrução 6 (Animais Selvagens)	60 min
10:45	Primeiros Socorros: Instrução 7 (Fatores Ambientais)	60 min
11:45	Pausa para Almoço e Descanso	60 min
12:45	Primeiros Socorros: Instrução 8 (Pequenas Emergências e Medicamentos)	45 min
13:30	Resgate: Instrução 1 (Formação de Equipe, Comunicações e Método de Varredura)	45 min
14:15	Resgate: Instrução 2 (Acesso por Corda e Transposição de Obstáculos)	60 min
15:15	Pausa para Descanso	15 min
15:30	Resgate: Instrução 3 (Métodos de Transporte e Evacuação da Vítima)	120 min
17:30	Pausa para Descanso	15 min
17:45	DEBRIEFING DIA 2 e CERTIFICADOS	45 min
18:30	Finalização do Treinamento e Liberação dos Participantes	

OBS: as durações e horários estão sujeitos a pequenas mudanças, de acordo com o andamento e evolução das atividades.

4 - KITS INDIVIDUAIS DE TREINAMENTO (serão usados nas instruções)

4.1 - KIT SOBREVIVÊNCIA

- Fogareiro, combustível, panela ou caneca metálica (se o aluno não possuir, poderá usar conjuntamente com o instrutor);
- Pederneira (se o aluno não possuir, usará conjuntamente com o instrutor);
- 1 rolo de algodão;
- 1 caixinha de fósforos;
- 4 Garrafas PET Vazias;
- Faca de Mato ou canivete;
- Lona plástica quadrangular de aprox. 50 x 50 cm (pode ser maior)
- Uma pequena pá (pode ser dessas usadas em jardinagem);
- 05 copinhos plásticos (podem ser os copos descartáveis);
- 5 metros de fio de nylon ou uma caixa de fio-dental;
- toalha velha pequena ou pano ou uma camiseta velha;
- 2 Sacolas Plásticas Transparentes
- 3 metros de cordelete, ou corda de pequena bitola, ou sisal

4.2 - KIT MÉDICO

- Isolante Térmico (o mesmo usado para o acampamento);
- 1 rolo de esparadrapo ou micropore;
- 1 pacote de gaze;
- 1 par de luvas cirúrgicas;
- 1 tipóia (pode ser um pedaço de pano ou lenço)
- Ataduras ou faixas compridas;
- 01 seringa de tamanho médio (10 ml está bom) e agulha;
- 2 laranjas.

4.3 - KIT RESGATE

- Quem possuir cadeirinha de escala esportiva ou industrial, mosquetões, capacete e freios de descida, sintam-se à vontade em levar (o instrutor deixará à disposição esse material para quem não possuir);

- 1 pedaço de uns 2 metros de corda de qualquer tipo, porém resistente e bitola média;
- Luva resistente para segurar na corda.

4.4 KIT SALA DE AULA

- Caneta e/ou lápis para anotações;
- Apostila Impressa enviada pelo instrutor.

4.5 KIT ACAMPAMENTO

- Barraca, isolante térmico, saco de dormir.
- Fogareiro, panelas, talheres, alimentos: para as refeições pessoais ou coletivas no camping;
OBS: no camping existem churrasqueiras à disposição e bar para pequenos lanches;
- Roupas confortáveis, agasalho, proteção para a cabeça, óculos de sol, protetor solar, 1 ou 2 pares de roupas limpas, macacão ou conjunto calça-camiseta manga comprida, traje para banho em rio, repelente solar;
- KIT de higiene pessoal;
- KIT de Remédios de uso pessoal;
- Outros itens que julgar necessário, a critério pessoal.