



PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO

REGRAS DO BINGO

Bem-vindos ao bingo dos primeiros socorros no desporto!

Está convidado para participar num jogo que pretende explorar a ligação entre os primeiros socorros e o desporto. O objetivo é preencher o máximo de espaços possíveis na grelha do bingo, escrevendo o nome dos outros participantes, indicando atividades que já fizeram ou que fazem regularmente. O jogo deve ser jogado por um mínimo de 10 participantes.

Materiais necessários: Cada jogador necessita de uma folha de respostas do bingo impressa e de um lápis ou caneta.

Como jogar

- ▶ Cada jogador recebe uma folha de respostas do bingo dos primeiros socorros no desporto.
- ▶ Analise a folha de respostas e converse com os outros jogadores, partilhando experiências e conhecimento sobre os primeiros socorros no desporto.
- ▶ Preencha a folha de respostas, correspondendo os nomes dos outros participantes com as informações que recolheu na partilha de experiências.
- ▶ O jogador que preencher o maior número de espaços/respostas será o vencedor. O tempo máximo do jogo é de 3 minutos.
- ▶ Não se esqueça de guardar a folha de respostas, para que possa adaptar os seus hábitos de prática desportiva integrando as recomendações relativas aos primeiros socorros e às medidas de segurança.





Global First Aid
Reference Centre

PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO

BINGO



<p>Fiz um curso de primeiros socorros</p> <p>.....</p>	<p>Pratico atividade fisica regularmente</p> <p>.....</p>	<p>Sei o número dos serviços de urgência</p> <p>.....</p>	<p>Sei reconhecer os sinais de desidratação</p> <p>.....</p>	<p>Mantenho-me sempre hidratado quando pratico exercício</p> <p>.....</p>
<p>Já socorri alguém que precisava</p> <p>.....</p>	<p>Reconheço os sinais de fadiga muscular</p> <p>.....</p>	<p>Sei reconhecer os sintomas de um ataque cardiaco</p> <p>.....</p>	<p>Sou voluntário na Cruz Vermelha</p> <p>.....</p>	<p>Sei chamar os serviços de urgência em caso de acidente</p> <p>.....</p>
<p>Analiso os potenciais perigos do local antes de iniciar uma atividade fisica</p> <p>.....</p>	<p>Sei o que fazer em caso de suspeita de Traumatismo Vertebro Medular (TVM)</p> <p>.....</p>		<p>Uso o material de proteção adequado ao desporto que pratico</p> <p>.....</p>	<p>Evito a exposição solar excessiva quando pratico desporto</p> <p>.....</p>
<p>Faço alongamentos antes de praticar desporto</p> <p>.....</p>	<p>Sei usar o Desfibrilhador (DAE)</p> <p>.....</p>	<p>Tenho uma mala de primeiros socorros</p> <p>.....</p>	<p>Sei ajudar um desportista se necessário</p> <p>.....</p>	<p>Sei colocar uma vítima em Posição Lateral de Segurança (PLS)</p> <p>.....</p>

