



PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO



CORRIDA DE ESTAFETAS

Planificação da Atividade

Objetivo: O objetivo desta atividade é envolver os participante numa corrida de estafetas interativa e divertida que combina o conhecimento em primeiros socorros e o desporto.

Material necessário:

- ▶ Mala de primeiros socorros (e.g., compressas, penso rápidos, toalhitas desinfetantes, ligaduras e adesivo)
- ▶ Manequim de SBV
- ▶ 2 cronómetros
- ▶ Cartões de questões/cenários sobre situações de socorro
- ▶ Equipamento desportivo (e.g., cones, cordas, etc)
- ▶ Sacos (se necessário)

Organização:

- ▶ Necessita de 2 formadores para esta atividade
- ▶ Organize o percurso da corrida, com local de partida e de chegada, bem como 5 estações (de primeiros socorros) ao longo do percurso
- ▶ Garanta que cada estação de primeiros socorros tem os equipamentos e questões/cenários necessários
- ▶ Divida os participante em 2 equipas
- ▶ Cada formador é responsável por uma das equipas





Instruções da Atividade

- 1) Comece por explicar aos participantes o que é e como funciona a corrida de estafetas:

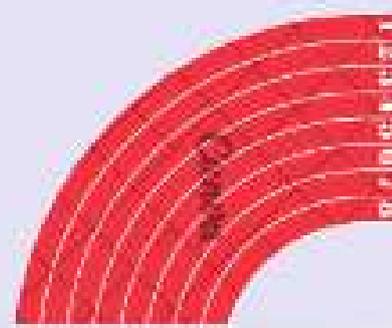
Uma corrida de estafetas é um tipo de corrida em cada um dos elementos é responsável pela conclusão das tarefas de uma das estações de primeiros socorros. Cada estação de primeiros socorros tem de ser concluída por um elemento para outro elemento poder iniciar a próxima. Essa passagem é simbolizada através da passagem de um bastão (testemunho) ou outro objeto de um elemento para o outro.

Numa corrida de estafetas a rapidez é importante, mas também a coordenação e trabalho de equipa. A passagem eficaz do testemunho entre elementos é fundamental para manter o ritmo e garantir a eficácia da equipa.

- 2) Explique a dinâmica da atividade a todos os participantes:

- A corrida é composta por 5 estações de primeiros socorros
- Quando a corrida começa, o primeiro elemento de cada equipa corre para a primeira estação
- Em cada estação, o participante tem de completar as tarefas de primeiros socorros antes de poderem avançar para a próxima estação. O formador responsável por cada equipa deve validar que as tarefas são executadas corretamente
- Após a conclusão da tarefa e validação do formador, o participante passa o testemunho ao seu colega de equipa, que avança para a próxima estação e repete o processo
- A corrida continua neste formato de "estafetas" até todos os participantes da equipa terem completado o percurso e chegado à meta
- A equipa que chegar primeiro à meta ganha a corrida

- 3) Inicie a corrida instruindo o primeiro participante de cada equipa a posicionar-se na linha de partida, e os seguintes nas estações de primeiros socorros respetivas
- 4) Cada formador deverá ter o seu cronómetro na mão e iniciar a corrida dizendo "Aos seus lugares, Prontos... Socorrer!"
- 5) No final da corrida são entregues os certificados/ prémios a todos os participantes





Exemplos de tarefas para as estações de primeiros socorros:

Estação 1: Qual o número de Emergência? Simule um chamada, transmitindo as informações necessárias

Estação 2: Demonstre com o material disponível como socorrer uma pequena ferida

Estação 3: Responda corretamente às questões:

Em caso de paragem cardiopulmonar:

- Qual o rácio de compressões torácicas e insuflações no SBV? R: 30:2
- Qual o ritmo das compressões torácicas? R: 100 a 120 compressões por minuto

Estação 4: Demonstre como controlaria uma hemorragia, usando o material disponível

Estação 5: Demonstre o algoritmo de Suporte Básico de Vida, utilizando o manequim disponível

Opção: Se existir DAE de treino disponível, peça ao participante para continuar o SBV e demonstre a utilização do DAE

Dicas de Segurança:

- ▶ Supervisione as tarefas, garantido que são respeitadas as regras e orientações de segurança
- ▶ Relembre os participantes para manter um comunicação eficaz e trabalhar em equipa
- ▶ Os formadores de primeiros socorros devem manter-se disponíveis para esclarecer/ apoiar sempre que necessário
- ▶ Encoraje o espírito desportivo e o reforço positivo ao longo da atividade

Atividades alternativas:

- ▶ Adapte o nível de dificuldade das tarefas à idade e nível de competências dos participantes
- ▶ Inclua obstáculos ou elementos no percurso, aumentando o nível de dificuldade tomando-o mais desafiante (e.g. : obstáculos para saltar no meio do percurso; substituir a corrida entre estações por corrida de sacos, etc.)

