

Sugestões de atividades para a 3ª Semanas P+S

3ª Semana: Emergências e Primeiros Socorros
1. Se vejo alguém em perigo ou passando mal, chamo um adulto imediatamente.
2. Em emergências, eu ligo para 193 ou 192 e sei o que informar.
3. Para ajudar alguém se afogando eu ofereço algo que flutue sem entrar na água
4. Criança não entra na água para salvar, somente adultos treinados.
5. Se a prevenção não funcionar, como aplicar os primeiros socorros em afogamentos.

3ª. Semana P+S

Atividade 1 – Quem está em perigo?

Descrição – vivências que proporcione o aluno saber Identificar sinais como: Nado sem sair do lugar, expressão de desespero, afundar e retornar para superfície realizando a sustentação com aceno e pedindo por socorro (como reconhecer um pedido de ajuda).

Atividade 2. É seguro ou arriscado?

Descrição – Faça um teatrinho com situações variadas (o professor pode interpretar diferentes situações para que os alunos levantando a placa ou o cartão identifiquem o que é correto para a situação interpretada)

 Verde = É seguro  Vermelho = É arriscado

Exemplo de situações:

Uma criança pequena sozinha na borda da piscina tentando pegar um brinquedo que está dentro da piscina, cai e afunda

Um adulto demonstrando um nado atrapalhado e desesperado

Uma vítima que afunda e retorna para a superfície tentando pedir ajuda

Atividade 3. O número da Emergência é?

- Realizar um desafio na piscina (um nado, um movimento ou habilidade)

- Ao sinal do professor, encontrar os números em (EVA) que corresponde ao correto da emergência, diferenciando o número do SAMU e dos BOMBEIROS
- Reforçar quando e como pedir ajuda.

Descrição – o professor pode ser misturar diferentes números com letras para que os alunos após executarem um nado ou uma atividade dentro da piscina siga para a borda e monte a sequência correta da emergência verbalizando de onde é Outra sugestão - Simular que está ligando para o 193 onde o atendente (professor) pergunta para o aluno “como posso ajudar” e o aluno precisa saber dizer:

- Quem está ligando? O que e onde aconteceu? Quantas vítimas? A vítima está consciente ou imóvel? É Criança ou adulto?

Atividade 4. Pare o afogamento!

Vivenciar sem entrar na água o ato de lançar um material flutuante para uma vítima interrompendo o afogamento.

- Para menores de 07 anos enfatizar materiais como espaguete, prancha e todos aqueles que não afundam (reconhecer os mais indicados)
- Para maiores de 08 pode vivenciar o reboque com o saco de arremesso (lançar e rebocar uma vítima)
- Flutuadores indicados = bola, prancha, garrafa pet vazia e fechada, prancha, espaguetes (materiais disponíveis no local de trabalho)

Descrição – Montar uma "piscina" no chão usando fita adesiva para alunos menores pode ser uma opção para vivenciar antes de entrarem na piscina. Para os maiores faça a atividade direto na piscina. A vítima que pode ser um colega fica dentro da área delimitada ou da piscina, os materiais flutuantes estão disponíveis numa área próxima deste local, o professor explica que ao comando dele as equipes vão conversar para escolher qual das opções oferecidas será lançada a vítima.

Atividade 5. Revezamento com saco de arremesso e Atividade 6. Experimentação de reboque do colega

Descrição – dividir os alunos em grupos (onde um representa as vítimas dentro da piscina e o outro a equipe que lançará o saco de arremesso). Ao sinal do professor cada lançador deve lançar e rebocar a sua vítima até a borda, quem conseguir fazer isso primeiro vence (inverter os grupos para que todos vivenciem as duas situações)

Atividade 7. RCP MANEQUIM 5-30-2

Executando as ventilações e as compressões no manequim:

Descrição – mostrar e pedir para que os alunos façam o passo a passo da RCP, formando uma roda, coloque o manequim no centro, explique como fazer, chame dois alunos por vez, enquanto 1 faz as compressões o outro faz as ventilações, repita até que todos tenham passado pelas duas posições (compressões e ventilações)

Observações importantes

Como agir com a pessoa afogando consciente:

- Retirar da água quando for seguro para você, utilizando um meio de flutuação e chamar ajuda.
- Colocar a pessoa em decúbito lateral direito, aquecer e observar a pessoa.

Como agir com a pessoa afogada inconsciente

- Pedir ajuda e retirar da água quando for seguro.
- Verificar se a pessoa respira.
- Se não estiver respirando, realizar 5 ventilações.
- Se a pessoa não tossiu e não voltou a respirar fazer 30 compressões seguido de 2 ventilações até o bombeiro chegar.

Exemplo de ilustração

