

Guia de conteúdo e atividades para a 3ª Semana PISCINA + SEGURA 2026 – [Material completo da 3ª semana \(zipado\)](#)

	Competências Aquáticas aprendidas	Por que aprender	Como aprender opções de atividades	Material Suplementar Sugestões de atividades 1 a7, em “Atividades 3ª semana Piscina + Segura 2026”	
3ª semana Emergências e Primeiros Socorros	Reconhecer um afogamento	Iniciar a ajuda	Atividade: reconhecimento de um afogamento com suas características principais, saber o número da emergência (193 ou 192) para pedir ajuda e identificar qual material flutuante pode ser lançado ao afogado, sem se colocar em risco.	Atividade 1. “Quem está em perigo?”	Banner 3ª semana
	Pedir ajuda a um adulto e ligar para o tel. do socorro 193/192	Pedir a um adulto ou saber ligar 193/192 chamando ajuda e passando as informações: o que está acontecendo e onde você está.		Atividade 2. “É seguro ou arriscado?” Atividade 3. “O número da emergência é?” Sugestão de material: A escola pode usar números em EVA ou pode imprimir e plastificá-los, para composição dos números 193 e 192	Cadeia de Sobrevivência do Afogamento Banner Vídeo 1 - Reconhecer o afogado. - Pedir ou saber ligar para emergência - Fornece um material flutuante.
	Fornecer flutuação e parar o afogamento	identificar o material flutuante mais próximo para lançar ao afogado, ajudando a parar o afogamento sem me colocar em risco.		Atividade 4. “Pare o afogamento!” Relação de materiais que podem ajudar no salvamento (prancha, bola, garrafa PET, macarrão)	Vídeo 2 - Ensina a fazer uma Sacola de arremesso com materiais alternativos.
	Criança não cuida de outra criança e nem salvamento dentro da água	Para não me tornar mais um afogado		Atividade 5. e 6. “Saco de arremesso, vara de resgate”	Pacote de cards
	Executar os primeiros socorros, se necessário, incluindo ventilação e compressões (RCP).	Prestar o socorro enquanto o profissional acionado (193/192) não chega	Atividade: RCP (5-30-2) no manequim feito em casa	Atividade 7. “RCP Manequim 5-30-2” Se possível deixar as crianças construírem seus próprios manequins, permitindo que levem para casa e ensinem outros.	Vídeo 3 – Como fazer o Manequim de garrafa pet. Vídeo 4 – Execução do RCP

[Certificado do aluno](#)

[Certificado da escola](#)